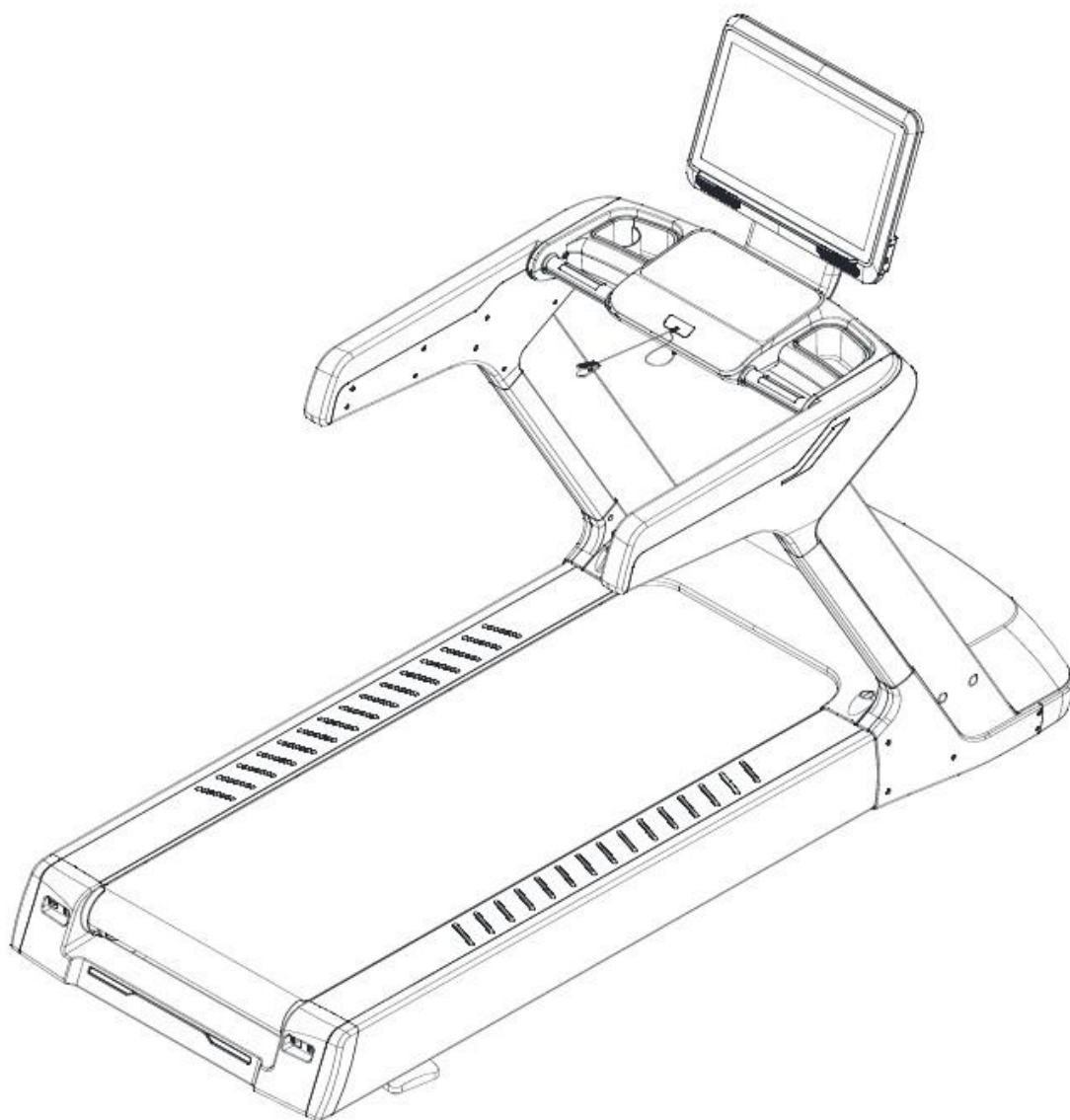




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 19892 Motoros futópad inSPORTline Gardian G12TF



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
FIGYELMEZTETÉS.....	3
BIZTONSÁGOS HASZNÁLAT.....	3
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ.....	4
TECHNIKAI PARAMÉTEREK.....	13
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ.....	13
SZÁMÍTÓGÉP.....	13
FELÜLET.....	13
PROGRAMOK.....	15
GOMBOK.....	37
HIBÁK.....	39
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	39
KEZDÉS.....	40
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK.....	40
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ.....	42
KARBANTARTÁSI UTASÍTÁSOK.....	42
FUTÓSZALAG KÖZÉPRE HELYEZÉSE ÉS FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA.....	42
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁS.....	43
SZERKEZETI RAJZ.....	44
ALKATRÉSZ LISTA.....	45
TÁROLÁS.....	49
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	49
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	49

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM

A balesetek elkerülése érdekében figyelni kell az alábbi utasításokra:

1. Edzés előtt erősen rögzítse a biztonsági kulcscsipeszt a ruhájához.
2. Edzés közben természetesen lendítse a karját. Ne nézzen lefelé.
3. Fokozatosan gyorsítsa fel a sebességet. Alkalmazkodjon az aktuális sebességhez a gyorsítás előtt.
4. Vészhelyzet esetén nyomja meg a vészleállító gombot vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.
5. Csak akkor hagyja el a készüléket, ha teljesen leállt.

Megjegyzés: Szigorúan kövesse az összeszerelési utasításokat.

FIGYELMEZTETÉS

1. Kérjen tanácsot orvosától, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene.
2. Ellenőrizze, hogy minden csavar jól illeszkedik -e. Semmilyen állítható rész ne nyúljon ki. Ez akadályozhatja a felhasználó mozgását.
3. Ne tegye ezt a futópadot nedves környezetbe. A páratartalom kárt okozhat. (Nem vállalunk felelősséget a fenti okokból eredő károkért.)
4. Viseljen sportruházatot és sportcipőt edzés közben.
5. Ne használja ezt a készüléket legalább 40 perccel étkezés után.
6. Melegítsen edzés előtt, hogy elkerülje a sérüléseket.
7. Ha magas vérnyomásban szenved, edzés előtt konzultáljon orvosával.
8. Tartsa távol a gyerekeket a készüléktől.
9. Ezt a futópadot csak felnőttek használhatják.
10. Ne helyezzen semmit a készülék alkatrészeibe vagy lyukaiba, hogy elkerülje a sérülést vagy sérülést.





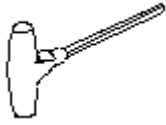






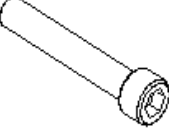
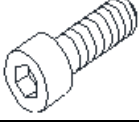
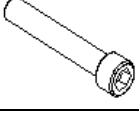
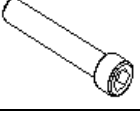
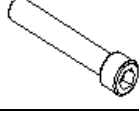



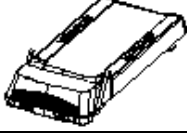
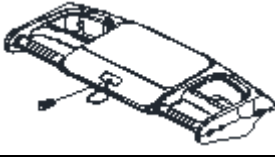

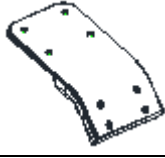
BIZTONSÁGOS HASZNÁLAT

Az elektromos vezetéket csak az összeszerelés befejezése után csatlakoztassa (a védőburkolatot fel kell helyezni). Csatlakoztassa a tápvezetéket a 16A biztonsági földeléssel ellátott hálózati aljzatba. Javasoljuk, hogy használja a túlfeszültségvédőt (a felhasználó és a futópad biztonsága érdekében).

1. Helyezze a futópadot tiszta és sík talajra. Ne tegye vastag szőnyegre, hogy ne zárja el a készülék alatti szellőzést. Ne tegye víz vagy nedvesség közelébe, és ne használja a szabadban. Az elektromos vezeték specifikus. Ha sérült, vásároljon újat a kereskedőtől, vagy lépjen kapcsolatba közvetlenül cégünkkel. Az Ön biztonsága érdekében tartson legalább 0,6 m távolságot a futópad körül.
2. Amikor elhelyezi a futópadot, győződjön meg arról, hogy nem takarja el a fali aljzatot a kényelmes tápvezeték csatlakoztatásához.
3. Soha ne indítsa el a futópadot, amíg a futószalagon áll. Az áramellátás csatlakoztatása után szünet lehet, miután a futószalag elkezd mozogni. Mindig álljon a csúszásmentes oldalsó síneken, amíg a szalag el nem kezd mozogni.
4. Ne viseljen hosszú vagy laza ruhát edzés közben. Beleakadhatnak a futópadba. Általában futócipőt vagy gumitalpú sportcipőt kell viselnie futás közben.
5. Soha ne vegye le a védőburkolatot. Ha karbantartás céljából ki kell nyitnia, először húzza ki a hálózati csatlakozót.
6. Tartsa távol a gyerekeket a készüléktől.
7. A futópad első használatakor fogja meg a kapaszkodókat, amíg meg nem ismeri a készüléket.
8. A futópad felszerelése speciális használatra készült. Kérjük, ne módosítsa és ne végezzen szakszerűtlen karbantartást. Ha a futópad hirtelen vagy folyamatosan növeli sebességét egy elektronikus rendszerhiba miatt, húzza ki a biztonsági kapcsolót. A futópad azonnal leáll.
9. **Súlyhatár:** 200 kg
10. **Kategória:** SB (az EN957 szabvány szerint), professzionális és/vagy kereskedelmi használatra alkalmas.
11. **FIGYELMEZTETÉS!** A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú, csak tájékoztató jellegű értéket mutat. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülni kezd, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.

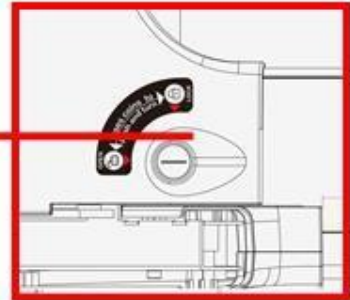
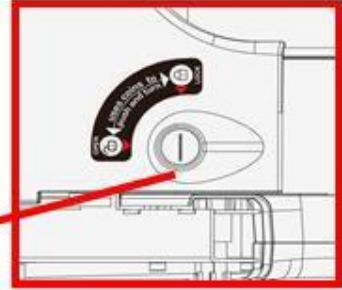
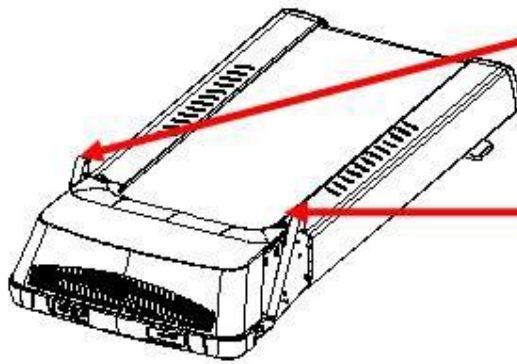
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Amikor kinyitja a dobozt, a következő, már összeszerelt alkatrészeket találja benne. Összeszerelési eszközök:

			
3. B/J oszlop	35. M8 x 15 csavar	29. 5 csavarkulcs	30. 6 csavarkulcs
			
31. 8 csavarkulcs	32. 10 csavarkulcs	33. csavarkulcs	34. 17-22 csavarkulcs
			
35. 34 csavarkulcs	41. 4 csavarkulcs	59. B/J	78. M12 x 25 csavar
			
80. M5 x 25 csavar	88. M12 x 65 csavar	90. M8 x 45 csavar	91. M8 x 20 csavar
			
97. $\phi 9 \times \phi 16 \times t 1.6$ alátét	99. $\phi 13 \times \phi 24 \times t 2.5$ alátét	120. BT40 x 15L csavar	152. Váz
			
153. Számítógép	154. kijelző	155. kijelző burkolat	

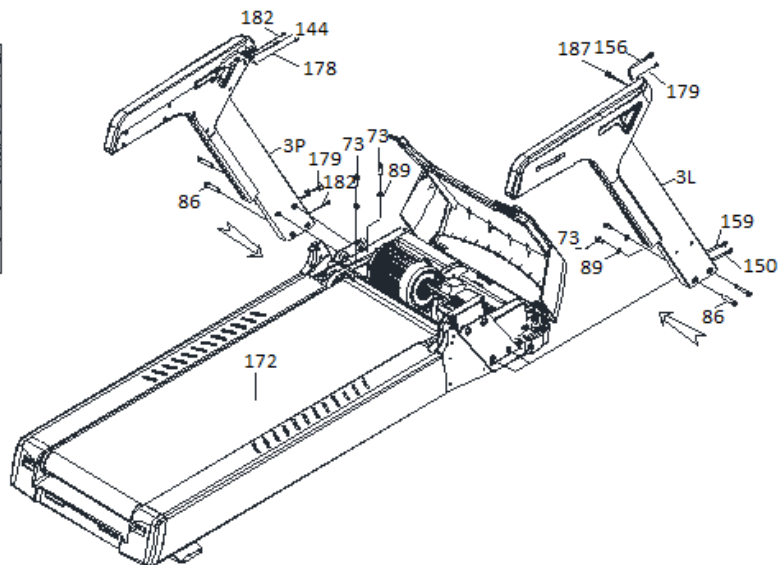
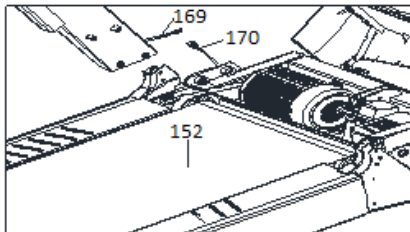
1. LÉPÉS

Lapos csavarhúzóval nyomja meg és forgassa el a rögzítőcsavart. A motorfedél automatikusan kinyílik.



2. LÉPÉS

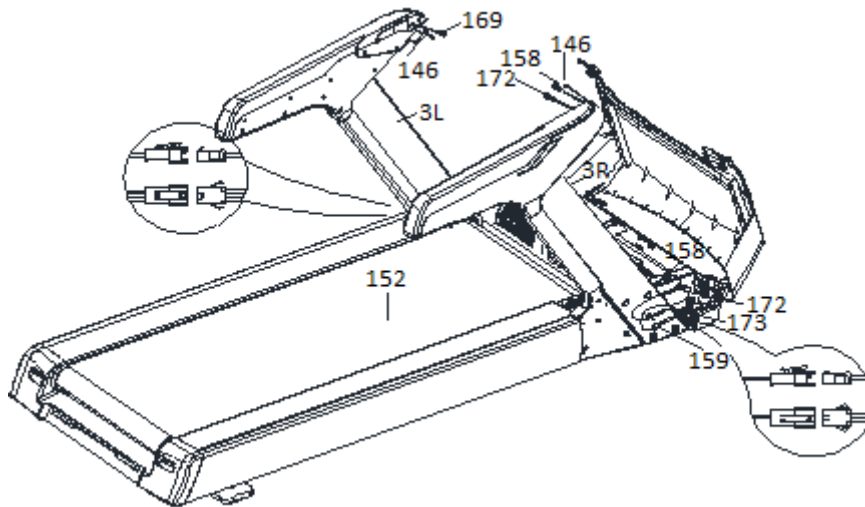
Rögzítse a jobb és bal oszlopokat (3) a kerethez (152) M12 x 65 (86), M12 x 25 (78) és lapos alátéttel (99).



3. LÉPÉS

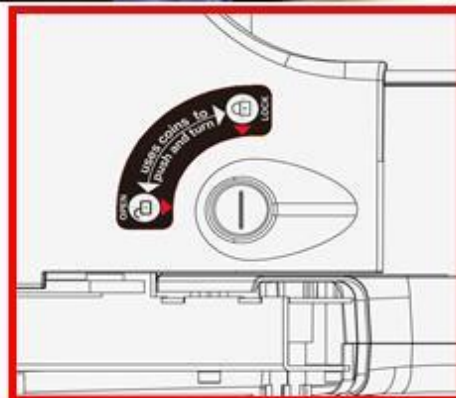
Csatlakoztassa a jobb oldali alsó jelvezetékét (159) a középső jelvezetékhez (172). Csatlakoztassa a középső tápvezetékét (158) az alsó tápvezetékhez (173).

Csatlakoztassa a bal oldali TV jel középső vezetékét (169) a bal alsó TV jel alsó vezetékéhez (170).



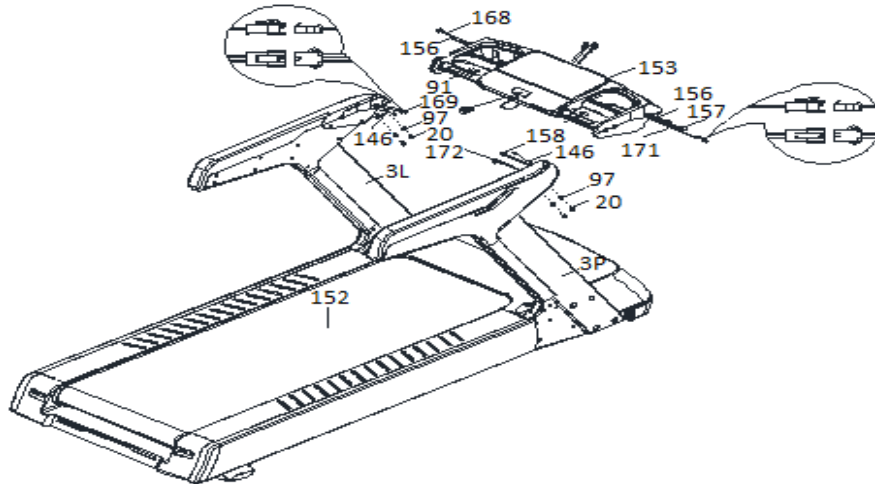
4. LÉPÉS

Zárja be a motorfedelelet. Forgassa el a rögzítőcsavarokat lapos csavarhúzóval.



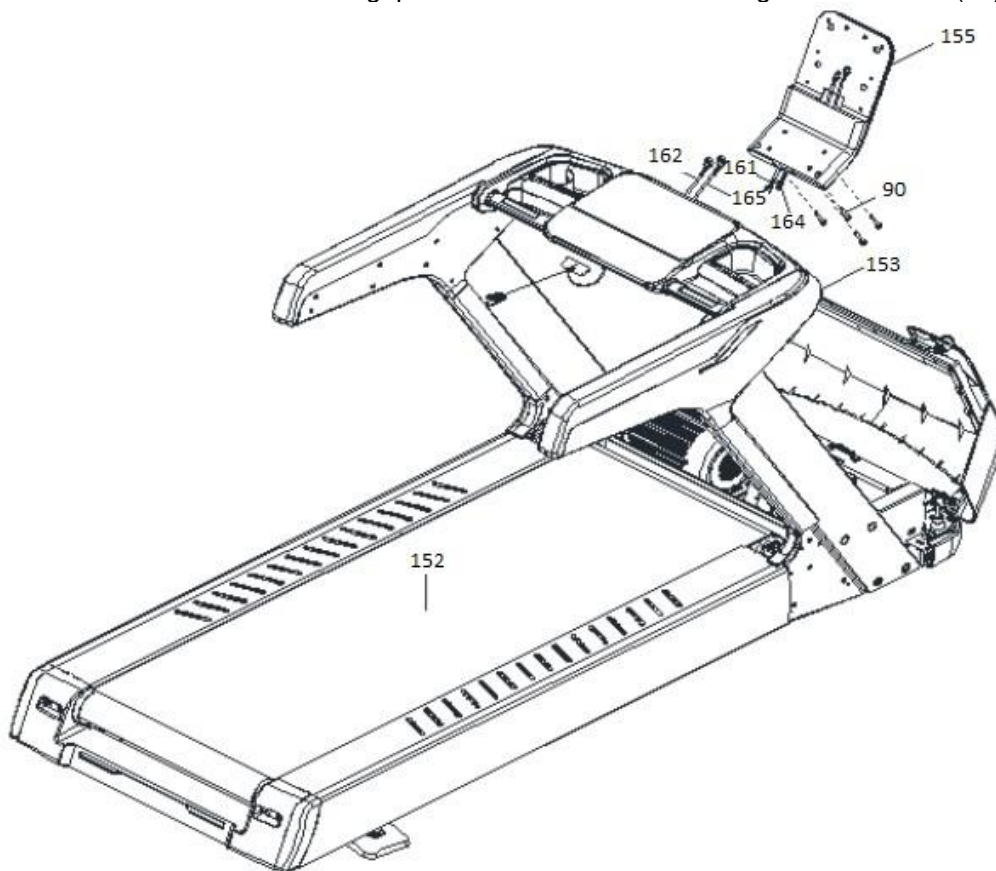
5. LÉPÉS

Csatlakoztassa a bal oldali korlát világító vezetékét a TV jelvezetékekkel, a tápvezetékekkel, a jelvezetékekkel. Ezután rögzítse a számítógépet a kerethez. Használjon M6-os kulcsot. Rögzítse a csavarokat M8*20 (91). Ezután használja az M5 -öt, rögzítse a 4 csavart M8*15 (20) alátétekkel $\phi 9 \times \phi 16 \times t1.6$ (97).



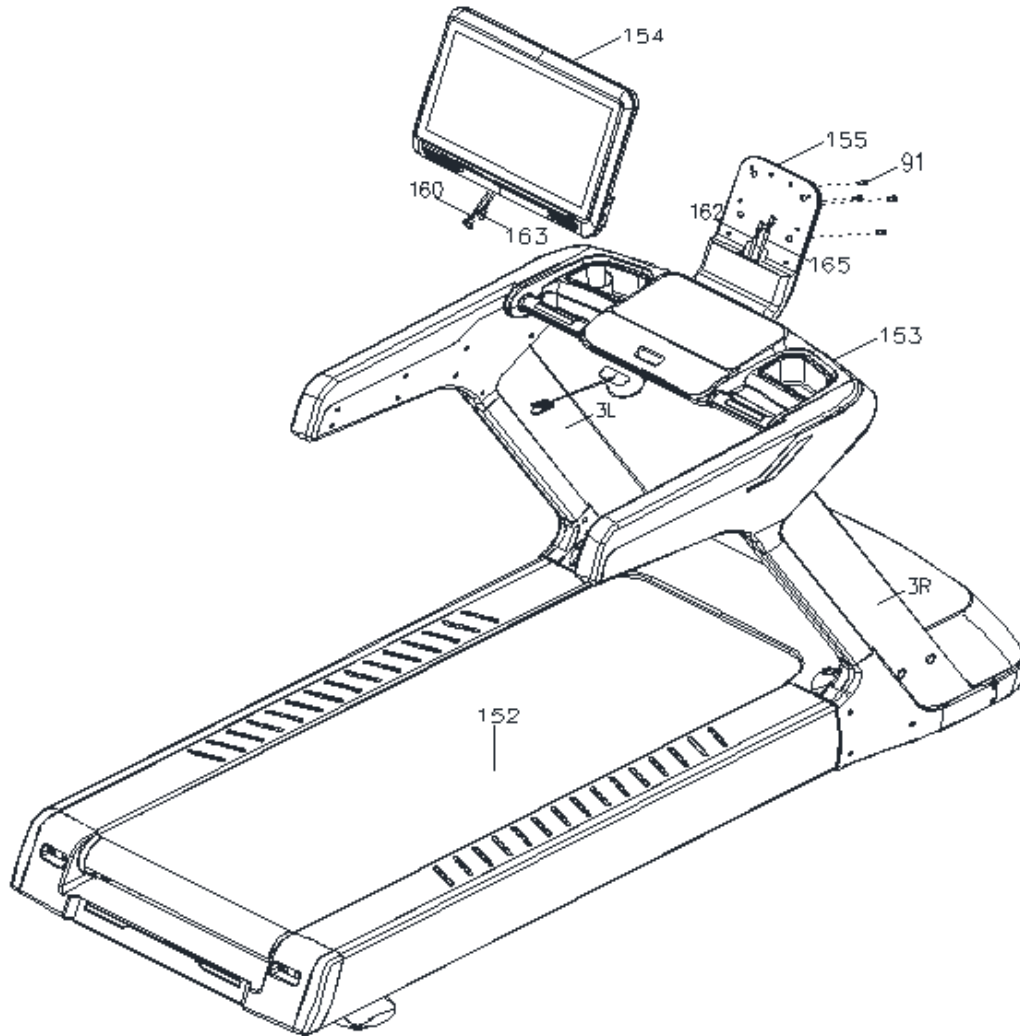
6. LÉPÉS

Csatlakoztassa a modul csatlakozókábelt a videokommunikációs vezetékhez, majd rögzítse a kijelző nyakának dekoratív burkolatát a számítógéphez. Az M6 csavarkulccsal rögzítse az M8*45 (90) csavart.

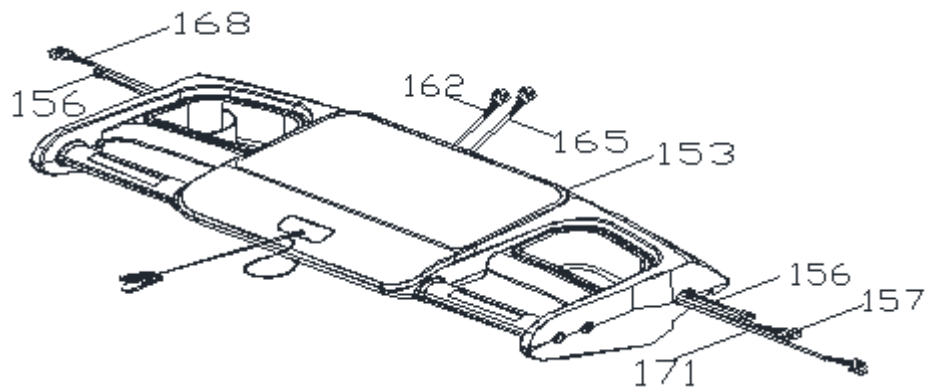


7. LÉPÉS

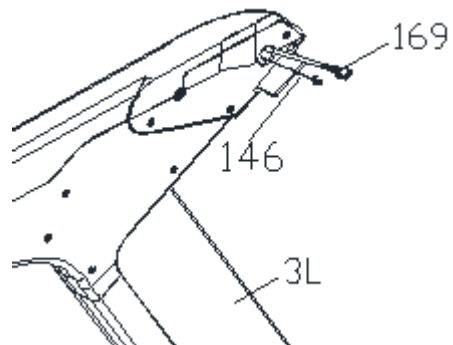
Csatlakoztassa a kábeleket, majd rögzítse a kijelzőt M8 x 20 csavarokkal (91) és M6 villáskulccsal.



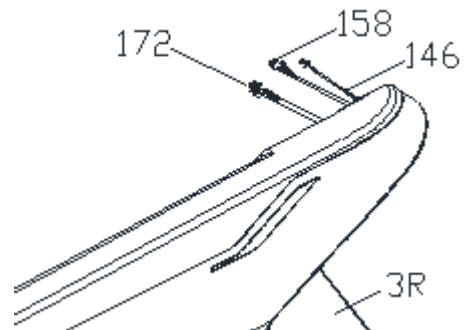
8. LÉPÉS – KÁBEL CSATLAKOZTATÁS



1. Készítse elő a kábeleket (169, 146) a bal oszlopról (3L)

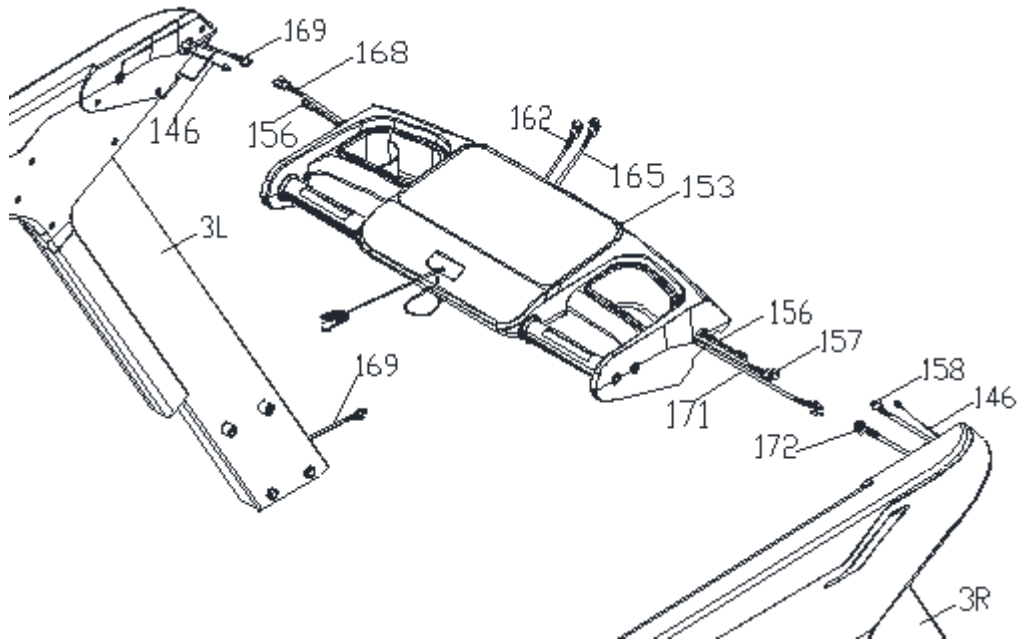


2. Készítse elő a kábeleket (172, 158, 146) a jobb oldali oszlopból (3R)



9. LÉPÉS

Ezután csatlakoztassa a bal oldali (156, 168) és a jobb oldali (156, 157, 171) kábeleket a számítógépről a jobb és bal oldali oszlop kábeleivel (3L / R)



10. LÉPÉS

Rögzítse a számítógépet M8 x 20 csavarokkal egy M6 imbuszkulccsal.



11. LÉPÉS

Az M5 csavarkulcs segítségével 4 M8 x 15 csavart és 4 alátétet rögzíthet $\phi 9 \times M16 \times t1$.



12. LÉPÉS

Rögzítse a kijelzőtartót M8 x 45 csavarokkal és M6 kulccsal.



13. LÉPÉS

Csatlakoztassa a vezetékeket a kezelőpanelről a kijelzőhöz. Ezután rögzítse a kijelzőt M8 x 45 csavarokkal és M6 csavarkulccsal.



14. LÉPÉS

Csatlakoztassa a kábeleket.



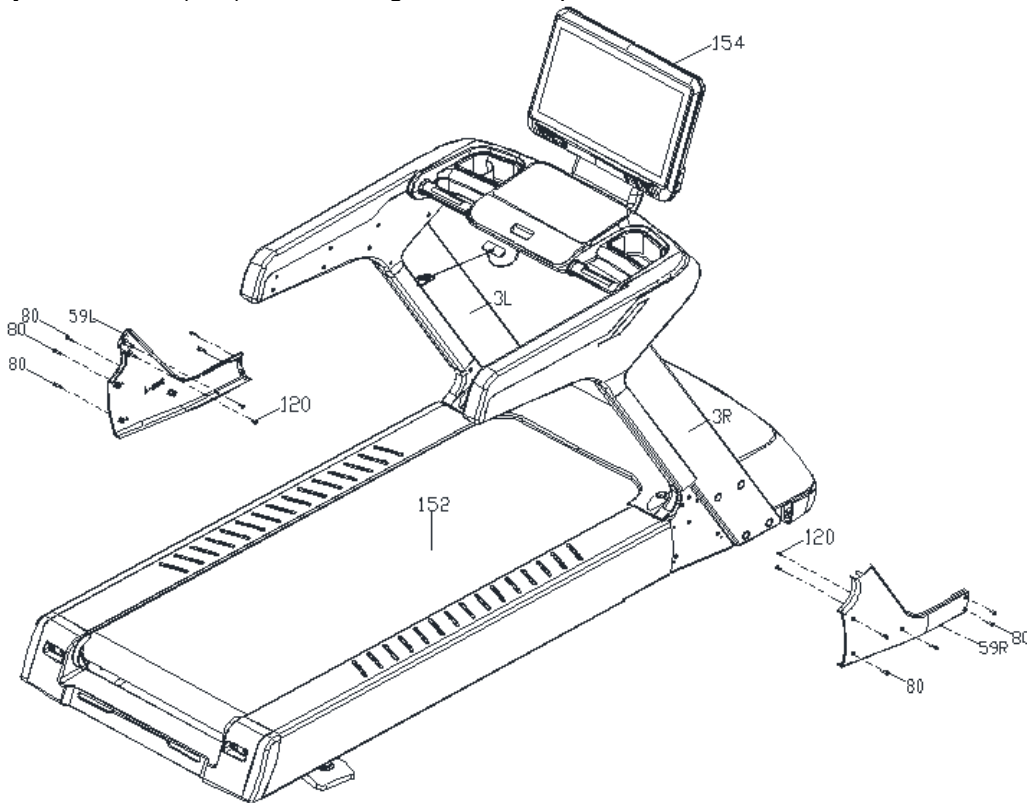
15. LÉPÉS

Csatlakoztassa a táp- és jelkábeleket.



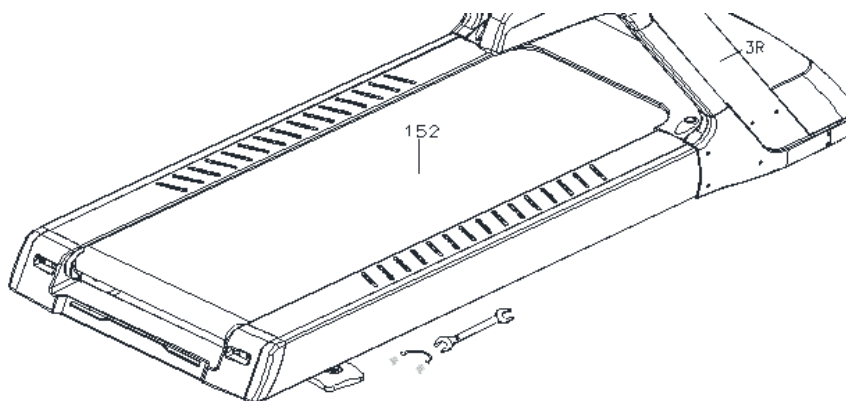
16. LÉPÉS

Húzza meg az összes csavart az oszlopokon, majd az M5x25 csavarral (80) rögzítse az előlapot (59/R), majd az M4 x 15 (120) csavarral rögzítse az előlapot a kerethez belülről.



17. LÉPÉS

Ha a futópálya nem stabil, akkor csavarkulccsal forgassa el a támasztólábakat.



TECHNIKAI PARAMÉTEREK

Összeszerelési méret (mm)	2280*945*1620 mm	Sebesség tartomány	1 — 23 Km/h
Dőlés tartomány	1 - 20%	Motor spec. (HP)	8 HP (PEAK)
Futó méret (mm)	1650*600 mm	Bemenet Volt (V)	220 – 240 V
N.W.	273 Kgs	Max. kimenet	3000 W
Max. felhasználói súly	200 Kgs	Optimális hőmérséklet a használathoz	0 – 28 °C
IPS képernyő lejátszás	Sebesség, idő, távolság, kalória, pulzus		
Biztonságvédelem és termékelőny	<p>A. Piros biztonsági kapcsolók a panelen (mágneses lemezen alapuló funkció).</p> <p>B. Túlfeszültség és túlterhelés funkció beállítva a mikroszámítógépben.</p> <p>C. A LED kijelző és a kezelőpanel kijelzője egyértelmű; a látószögnek nincs hatása.</p> <p>D. 1,0—23 km/h sebességtartomány.</p> <p>E. Frekvenciaszabályozási módszer, a sebesség beállítása nagyon sima és kényelmes.</p> <p>F. A pufferrendszer egyszerre teszi a gyakorlatot természetessé és simává, és tompítja az ütést a felhasználó lábán, bokaizületére és testének más részeire.</p> <p>G. A túlfeszültségvédő csak kézi alaphelyzetbe állítás esetén működhet tovább, ami megakadályozhatja a motor károsodását.</p> <p>H. Az intelligens robbanásbiztos áramkör 0,3 másodperc alatt reagál, maximális védelmet nyújtva.</p>		

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

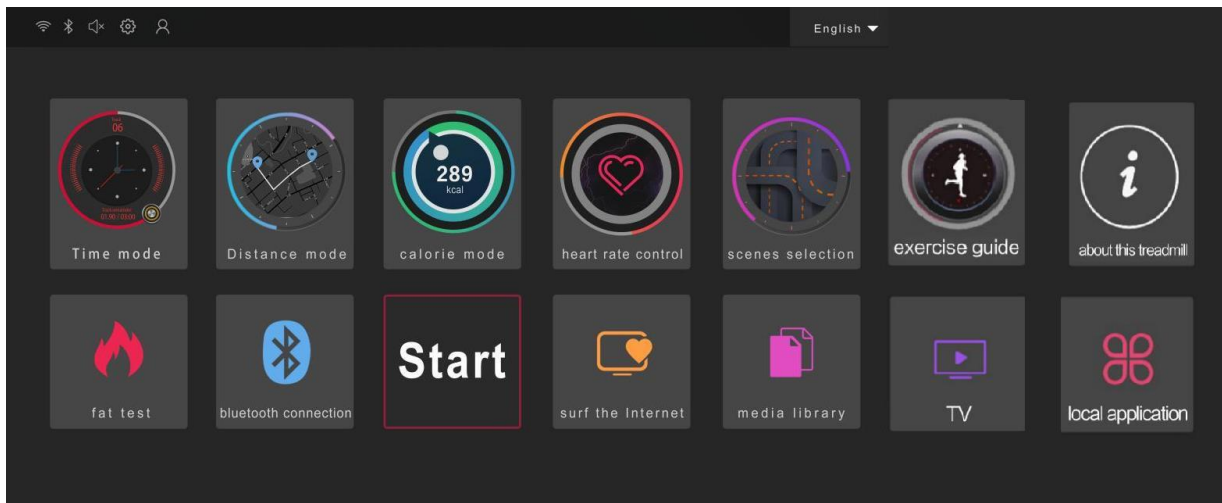
SZÁMÍTÓGÉP

A konzol Android operációs rendszert használ. Az Android operációs rendszer használata miatt a konzol indítása lassabb. Javasoljuk, hogy rendszeresen tisztítsa meg a konzol ideiglenes memóriáját.

FELÜLET

A számítógép 18 interfész menüből áll: 1. Főmenü, 2. Idő mód, 3. Távolság mód, 4. Kalória üzemmód, 5. (Pulzusszám -szabályozás, 6. Mód interfész, 7. Jelenetválasztás, 8. Gyakorlat útmutató, 9. A futópadról futópad, 10. Zsír teszt, 11. Bluetooth kapcsolat, 12. Kézi működtetés, 13. Internet interfész, 14. Médiakönyvtár, 15. Videó bemenet, 16. Helyi alkalmazás, 17. Program mód, 18. Rendszerbeállítás

2-16 A 17-es főmenü választásaitól függ-Belépés a számítógép billentyűzetén keresztül
További funkciók megtekintéséhez csúsztassa jobbra vagy balra.



hang beállítás



Beállítások menü

Kiválaszthatja a kezelőfelület nyelvét a jobb felső sarokban: angol, kínai, olasz, koreai, francia, német, spanyol, orosz, arab

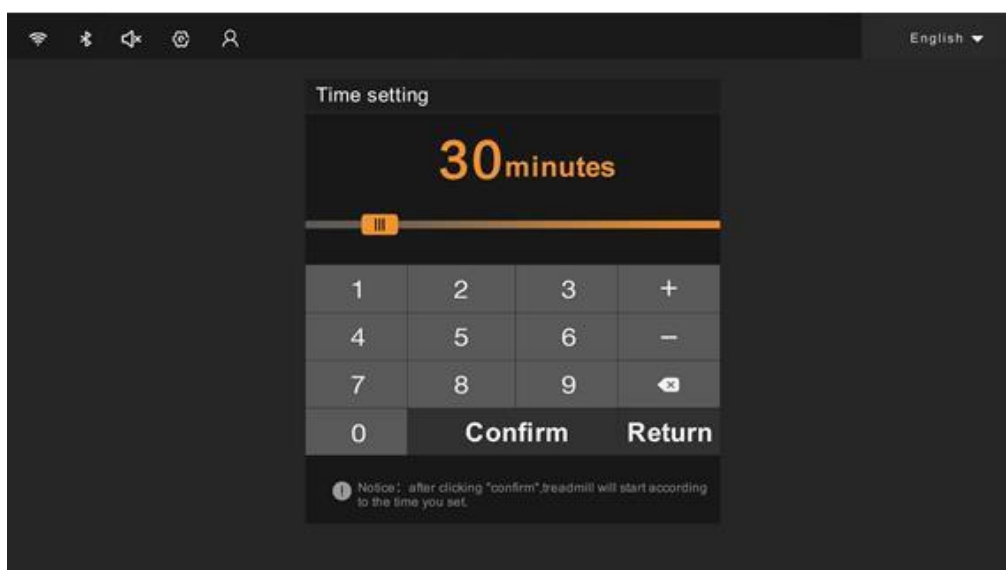


A WIFI és Bluetooth jelzők csak tájékoztató jellegűek

PROGRAMOK

IDŐ MÓD

Nyomja meg a TIME MODE lehetőséget a felületbe lépéshez.



Itt állíthatja be az edzés hosszát. Az alapértelmezett érték 30 perc, az időt 1 és 99 perc között állíthatja be. Ezután nyomja meg a CONFIRM gombot a visszazámlálás elindításához, és a program elindul. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RETURN gombot.




Ha a program eléri a 0 percet, leáll. A PAUSE és STOP gombbal korábban kikapcsolhatja a programot.

A kezelőfelületen beállíthatja a sebességet, lejtést, szünetet, leállítást.

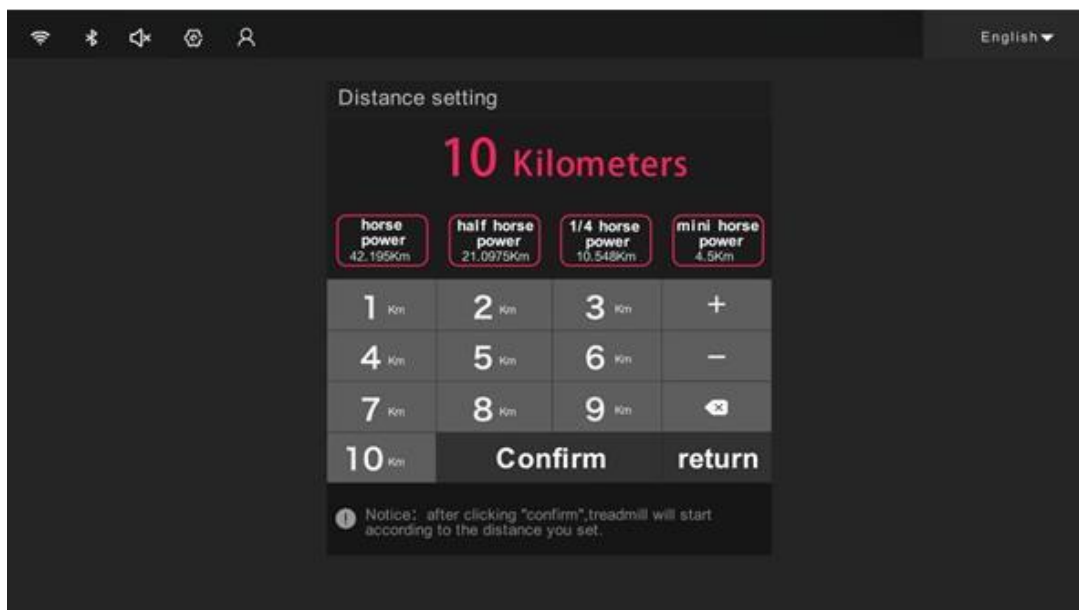
A MUSIC segítségével kiválaszthat zenét a könyvtárából. (memóriakártyát vagy más zenei forrást kell csatlakoztatni)

A VIDEO segítségével a felhasználó videókat tud lejátszani. (memóriakártyát vagy más zenei forrást kell csatlakoztatni)) A SCENE funkcióval kiválaszthatja a helyszínt.

Nyomja meg a  ikont a főmenübe való visszalépéshez.

TÁVOLSÁG MÓD

Nyomja meg a DISTANCE MODE lehetőséget a felületbe való lépéshez.



Itt állíthatja be az edzés távolságát. Az alapértelmezett érték 5 km, a távolságot 1 és 10 km között állíthatja be. Ezután nyomja meg a CONFIRM gombot a visszaszámlálás elindításához, és a program elindul. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RETURN gombot.



Ha a program eléri a 0 km -t, leáll. A PAUSE és STOP gombbal korábban kikapcsolhatja a programot. A kezelőfelületen beállíthatja a sebességet, lejtést, szünetet, leállítást.

A MUSIC segítségével kiválaszthat zenét a könyvtárából. (memóriakártyát vagy más zenei forrást kell csatlakoztatni)

A VIDEO segítségével a felhasználó videókat tud lejátszani. (memóriakártyát vagy más zenei forrást kell csatlakoztatni) A SCENE funkcióval kiválaszthatja a helyszínt.

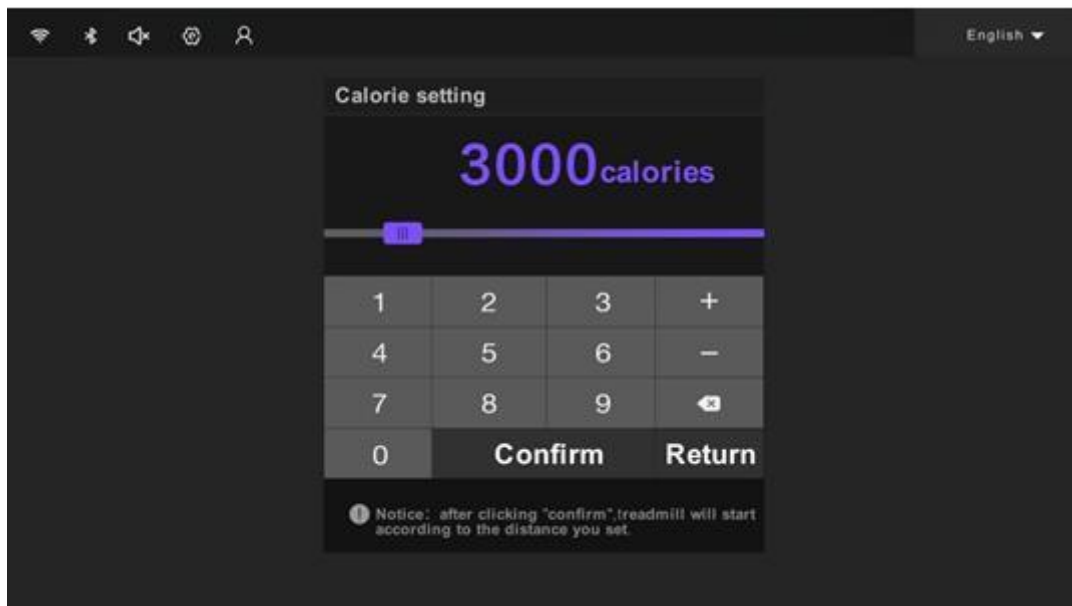
Nyomja meg a



lkont a főmenübe való visszalépéshez.

KALÓRIA MÓD

Nyomja meg a CALORIE MODE lehetőséget a felületbe való lépéshez.




Itt beállíthatja a tervezett elégetett kalóriák számát. Az alapértelmezett érték 50 kalória, az elégetett kalóriát 1 és 9999 kalória között állíthatja be. Ezután nyomja meg a CONFIRM gombot a visszaszámlálás elindításához, és a program elindul. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RETURN gombot.



Ha a program eléri a 0 kalóriát, leáll. A PAUSE és STOP gombbal korábban kikapcsolhatja a programot. A kezelőfelületen beállíthatja a sebességet, lejtést, szünetet, leállítást.

A MUSIC segítségével kiválaszthat zenét a könyvtárából. (memóriakártyát vagy más zenei forrást kell csatlakoztatni)

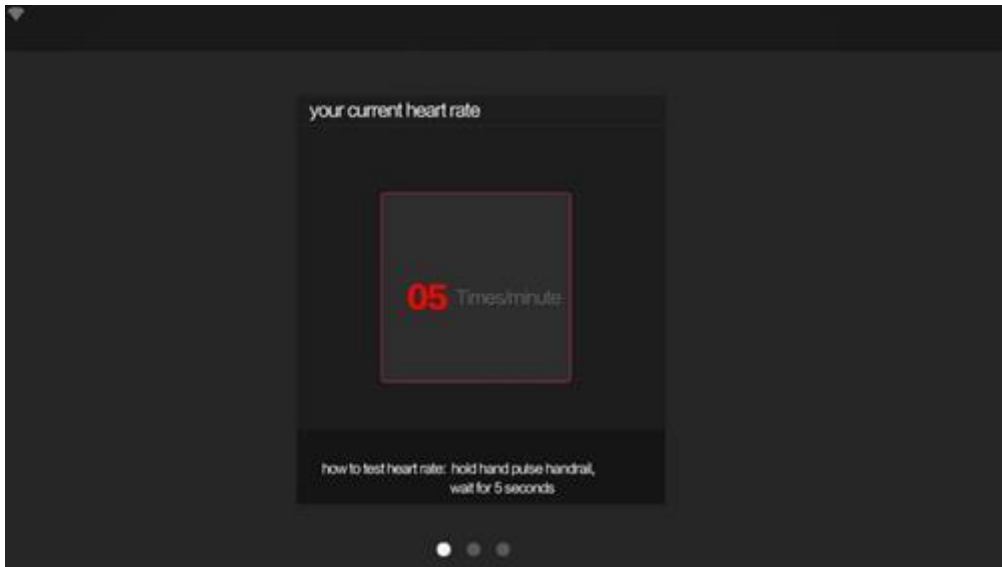
A VIDEO segítségével a felhasználó videókat tud lejátszani. (memóriakártyát vagy más zenei forrást kell csatlakoztatni) A SCENE funkcióval kiválaszthatja a helyszínt.

Nyomja meg a  ikont a főmenübe való visszatéréshez.

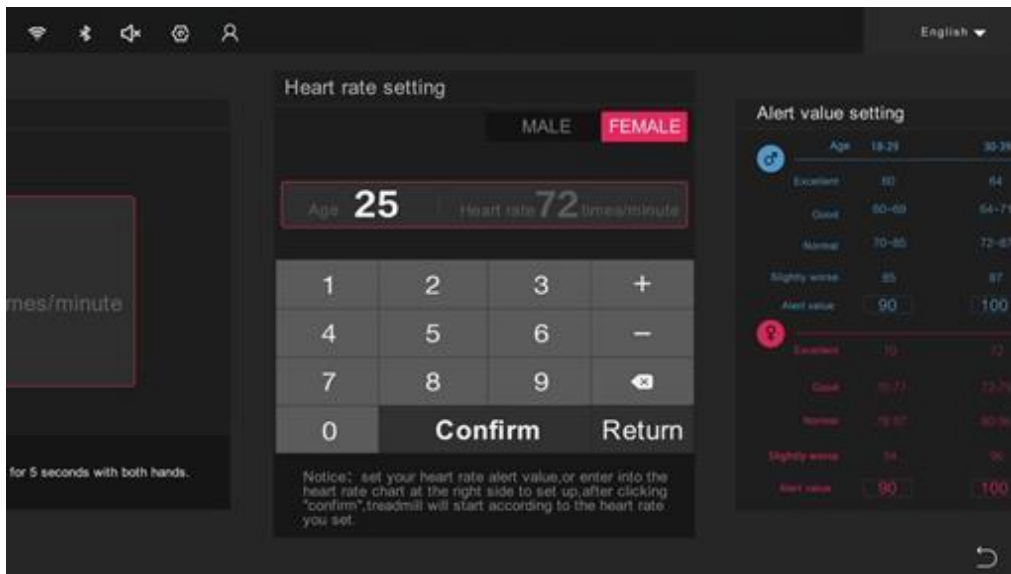
PULZUSSZÁM KONTROLL

Nyomja meg a HEARTH RATE CONTROL gombot a belépéshez. A program kezelőfelülete 3 különböző oldalból áll. Az aktuális oldalt a kijelző alján láthatja.

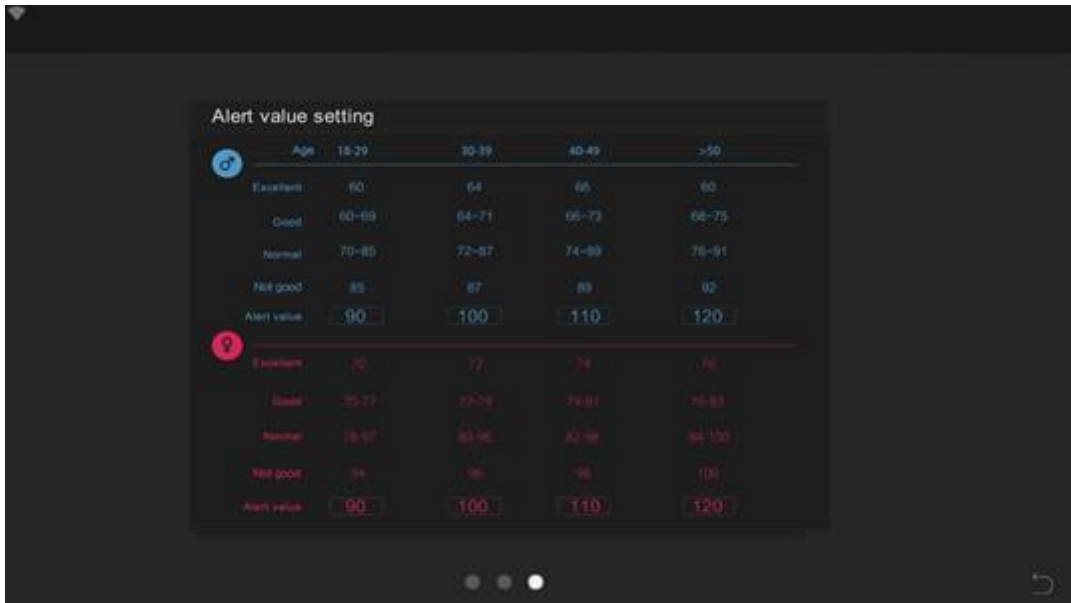
A bal oldal a felhasználó pulzusát teszteli. (fogja meg a pulzusérzékelő lemezeket a markolaton a teszthez)



A középső oldal beállítja a felhasználói adatokat. Nem FÉRFI / NŐ, KOR és szükséges pulzusszám.



A job oldal adatokat hasonlít össze.



Ezután nyomja meg a CONFIRM gombot a középső oldalon a visszaszámlálás elindításához, és a program elindul. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RETURN gombot. A CONFIRM megnyomása a következőket jeleníti meg:

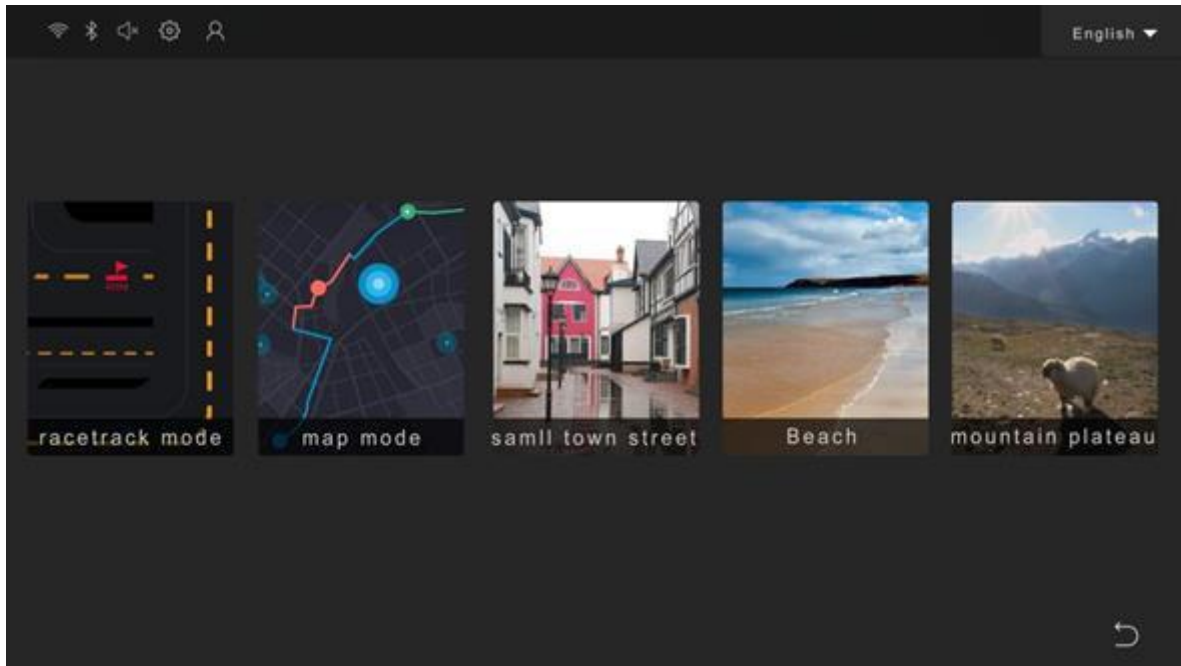


Amikor a pulzus eléri a kívánt értéket, figyelmeztetés jelenik meg, és a program leáll. A PAUSE és STOP gombbal korábban kikapcsolhatja a programot.

FIGYELMEZTETÉS: A programban megjelenített értékek csak tájékoztató jellegűek, és nem szolgálnak orvosi célokra

HELYSZÍN VÁLASZTÁS

Nyomja meg a SCENE SELECTION gombot a helyszín kiválasztásához.



Az alábbiak közül választhat:

RACETRACK MODE – versenypályát jelenít meg



MAP MODE – A felhasználó beállíthatja a kezdő és a végcél. A rendszer automatikusan beállítja az útvonalat a felhasználó sebességének megfelelően. (A szalag nem használja a GPS rendszert. Baidu térképeket használ a szimulációhoz. Előfordulhat, hogy egyes útvonalak nem állnak rendelkezésre.)

SMALL TOWN STREET, BEACH, MOUNTAIN PLATEAU – Megjeleníti a megfelelő helyszínt



saml town street



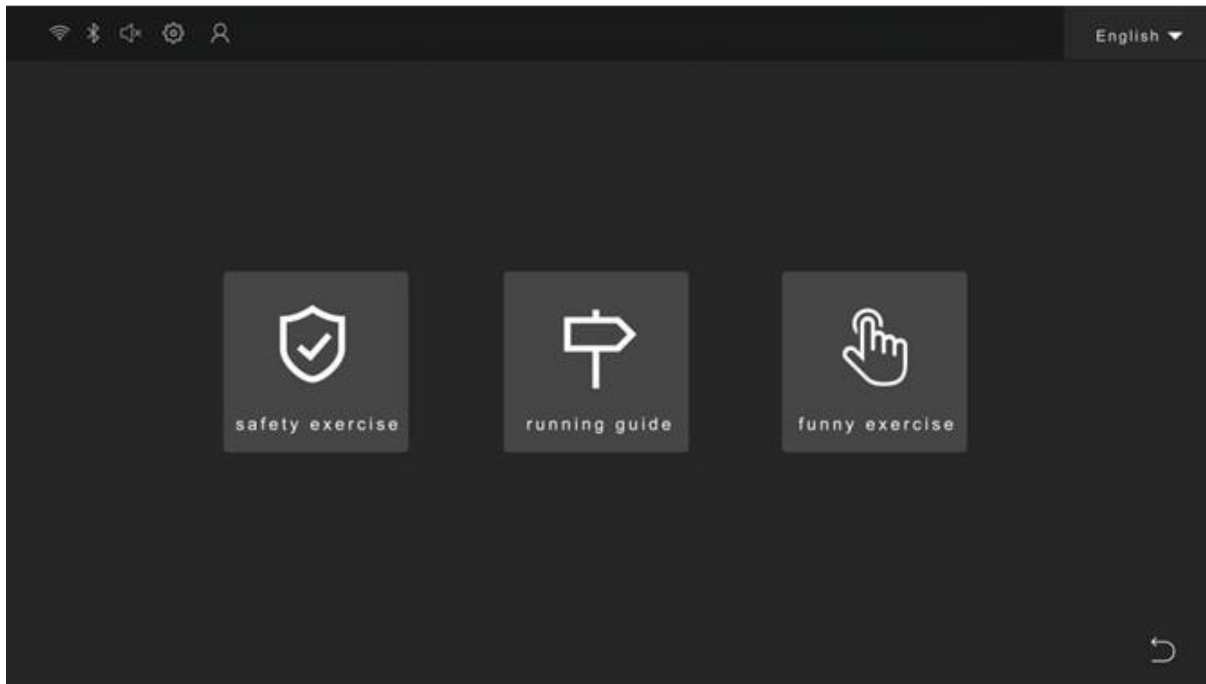
Beach



mountain plateau

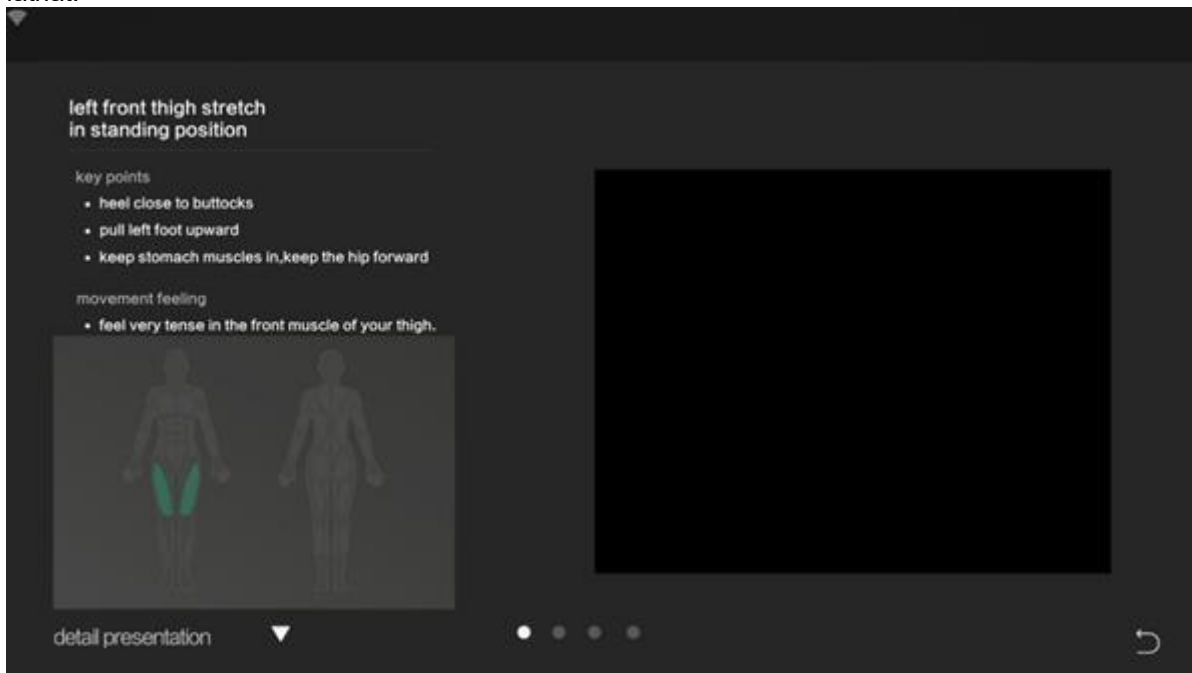
EDZÉS ÚTMUTATÓ

Az EXERCISE GUIDE lehetőség megnyomásával az alábbi jelenik meg a kijelzőn:



BIZTONSÁGOS EDZÉS

A gyakorlatokról további információkat az alábbi fejezetekben talál. A bemelegítéshez videósorozatot láthat.



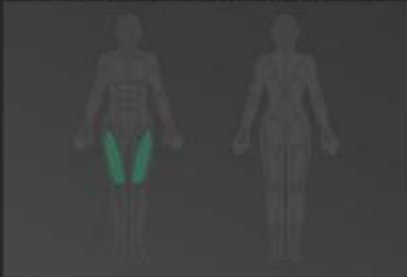
right front thigh stretch in standing position

key points

- pull feet toward groin
- pull right foot upward
- keep stomach muscles in,keep the hip forward

movement feeling

- feel very tense in the front muscle of your thigh.



detail presentation ▼



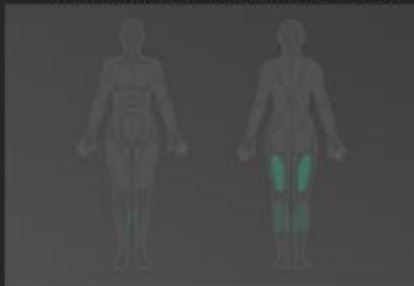
right back thigh stretch

key points

- tiptoe natural gesture,do not be tense or bent
- keep stomach forward to be close to the thigh
- keep upper body straight

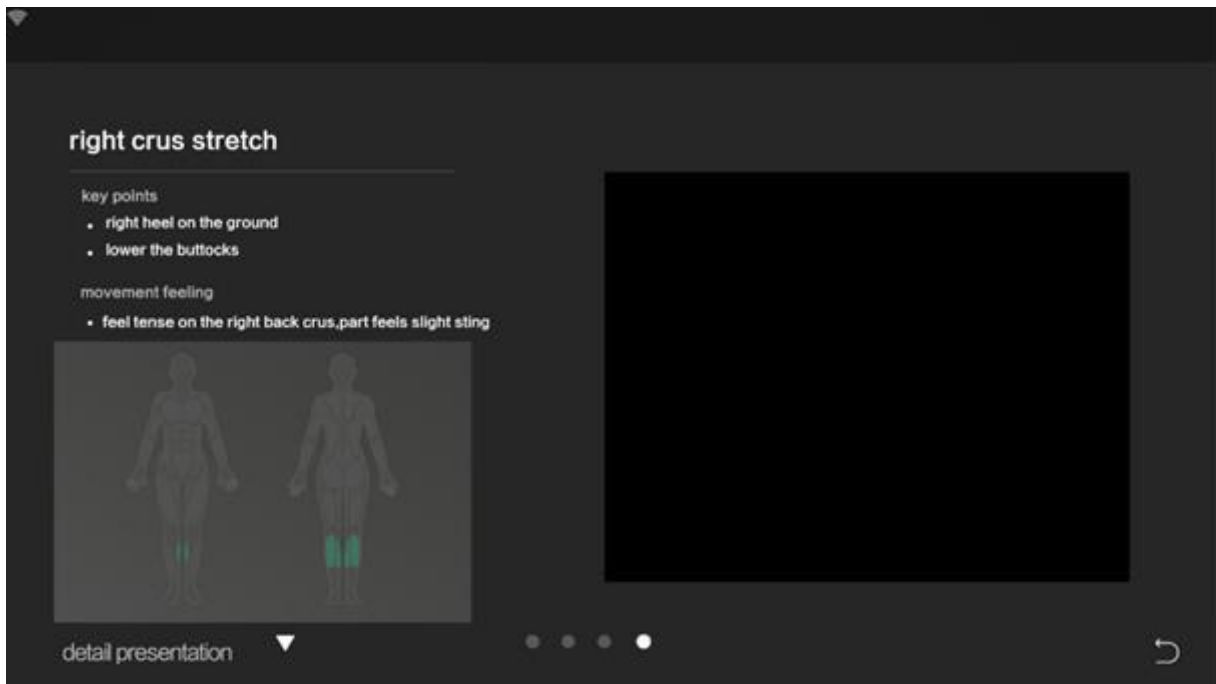
movement feeling

- feel very tense in the back muscle of your thigh.



detail presentation ▼

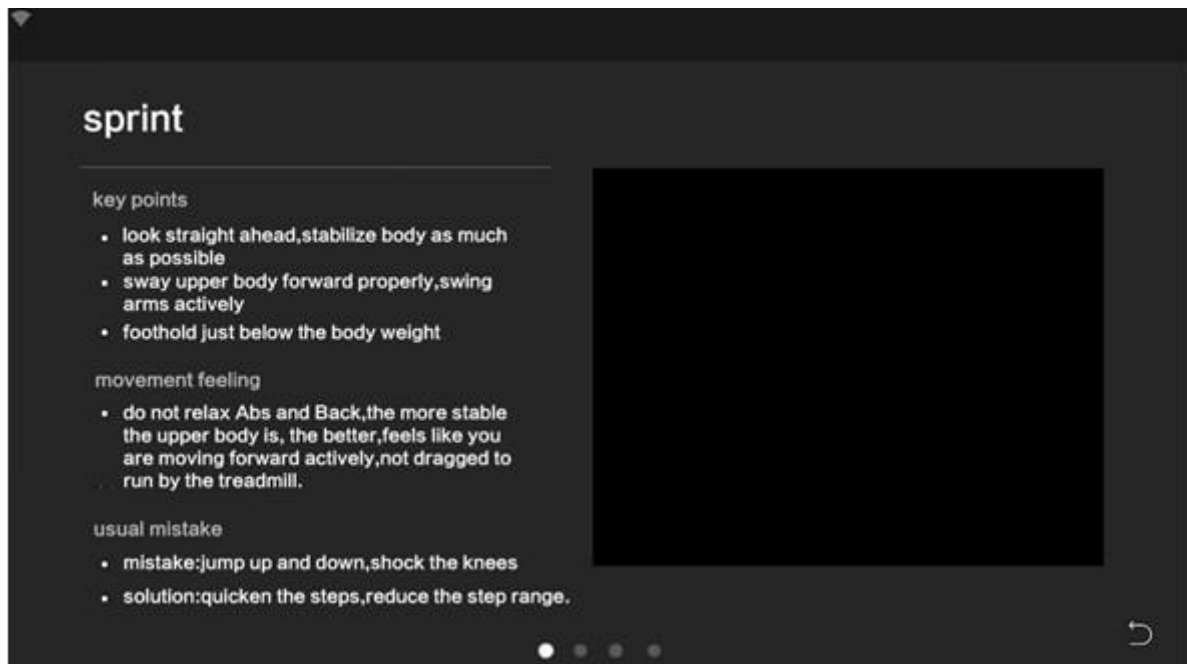




A bal alsó nyíllal térjen vissza a főképernyőbe.

FUTÓ ÚTMUTATÓ

Sprint



Séta felfelé

walk uphill

key points

- look straight ahead,hold the handrail to stabilize yourself,body not shake
- hold the handrail with both hands to help to stabilize your body
- buttocks and back thigh power the movement, the outside of heel land on the ground first, naturally transit to the inner side of the front sole of the foot

movement feeling

- only use arms to stabilize,not to power the movement

The slide features a dark background with white text. On the right side, there is a large, empty rectangular box, likely a placeholder for a video or image. At the bottom, there are four small circles, with the second one from the left being white, and a curved arrow icon on the far right.

Gyors séta

walk quickly

key points

- look straight ahead,body not shake
- keep the body stable,not shaking,quicken the steps,swing the arms in big range naturally
- buttocks power the movement,the outside of heel land on the ground first,naturally transit to the inner side of the front sole of the foot

movement feeling

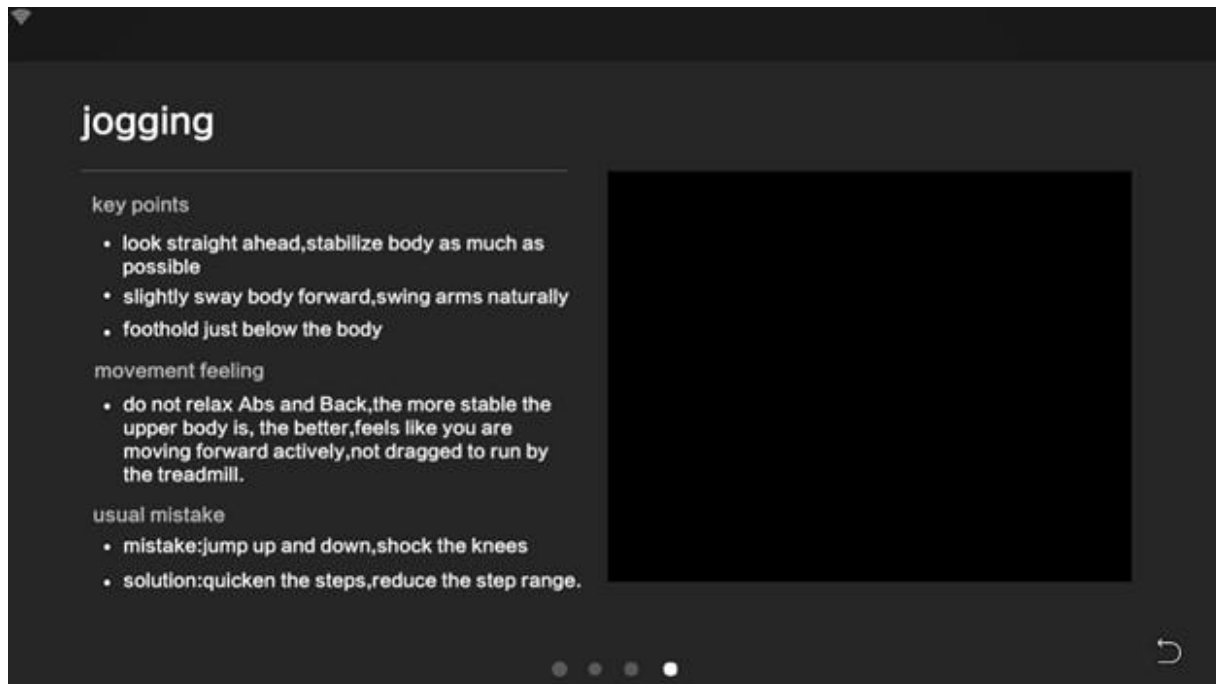
- do not relax Abs and Back,the more stable the upper body is, the better,feels like you are moving forward actively,not dragged to run by the treadmill.

usual mistake

- mistake:step swinging legs when tired
- solution:lift leg and take every step intentionally , not to swing the legs with inertia.

The slide features a dark background with white text. On the right side, there is a large, empty rectangular box, likely a placeholder for a video or image. At the bottom, there are four small circles, with the third one from the left being white, and a curved arrow icon on the far right.

Jogging



jogging

key points

- look straight ahead, stabilize body as much as possible
- slightly sway body forward, swing arms naturally
- foothold just below the body

movement feeling

- do not relax Abs and Back, the more stable the upper body is, the better, feels like you are moving forward actively, not dragged to run by the treadmill.

usual mistake

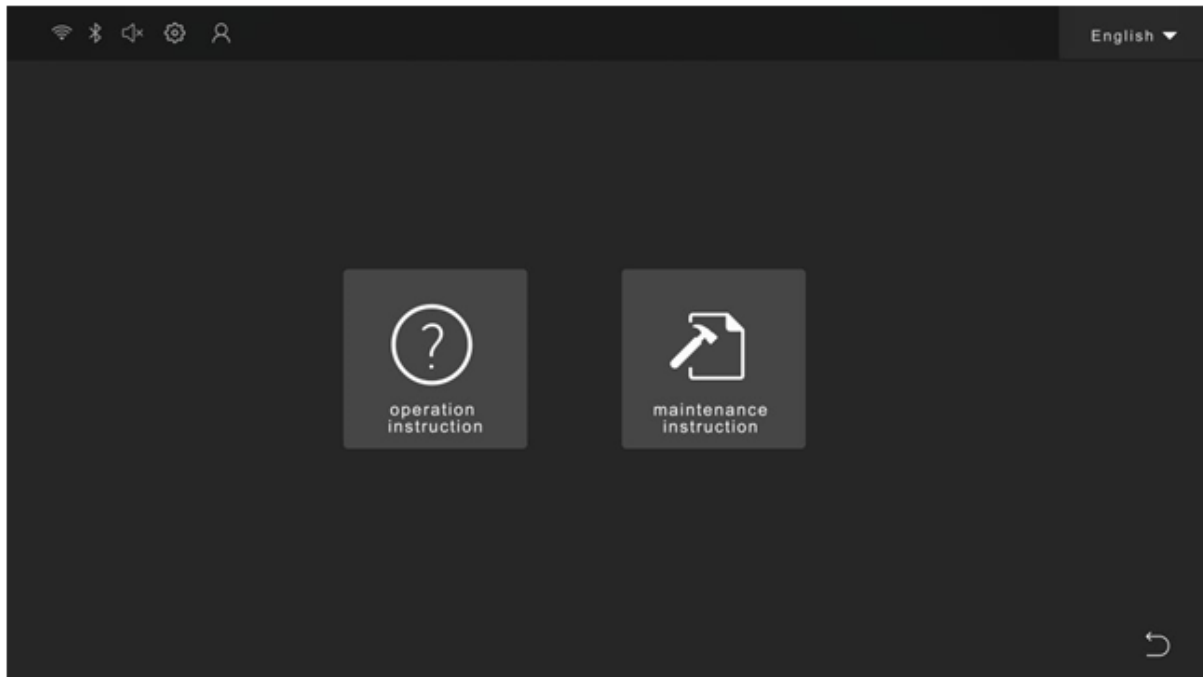
- mistake: jump up and down, shock the knees
- solution: quicken the steps, reduce the step range.

The slide also features a large black rectangular area on the right side, likely a video placeholder, and a navigation bar at the bottom with four dots and a refresh icon.

FUNNY EXERCISE (szórakoztató gyakorlatok) - 4 videó áll rendelkezésre a gyakorlatok diverzifikálására

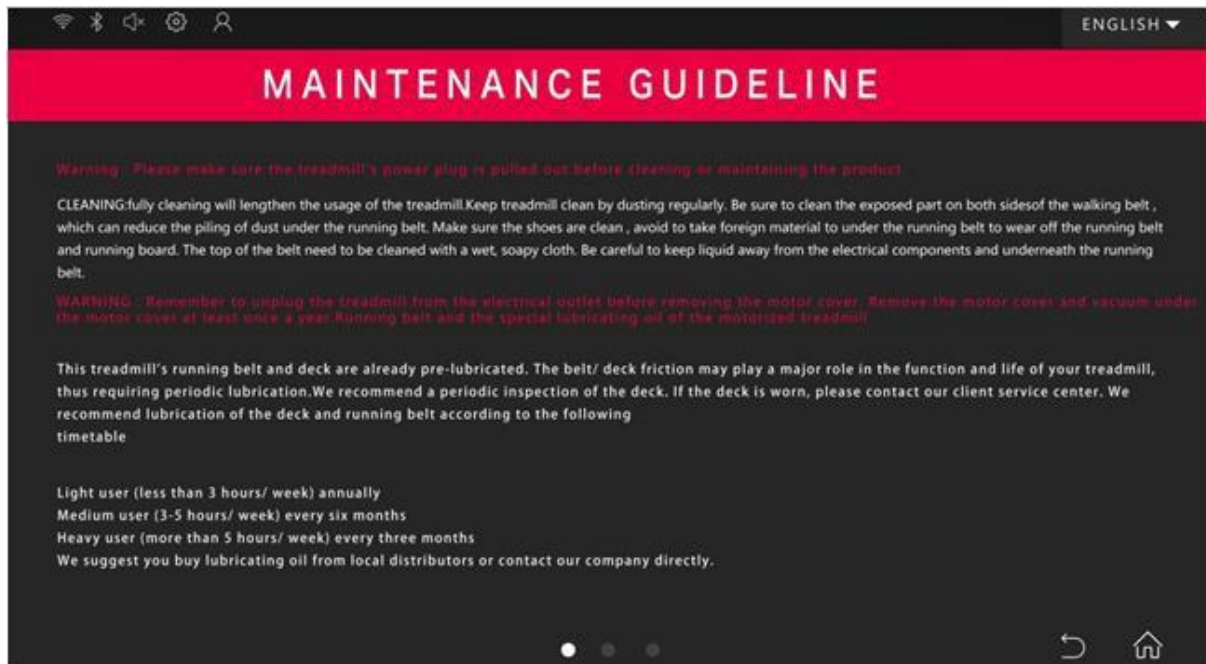
A FUTÓPADRÓL

Amikor megnyomja az ABOUT THIS TREADMILL lehetőséget, az alábbi jelenik meg a kijelzőn:



OPERATION INSTRUCTIONS – Jelenleg nem elérhető

MAINTENANCE INSTRUCTIONS – Lásd az alábbi fejezeteket



MAINTENANCE GUIDELINE

1. In order to maintain and prolong the working life of your treadmill, we suggest you power off for 10 minutes after every 2 hours' running.
 2. The loose running belt will lead slip when you are running; the tighten running belt will affect the performance of the motor, also can increase the wearing of the rollers and running belt. The perfect state is that the belt can be lift from the running deck about 50-75mm

Belt Middle Placement and Tightness Adjustment

It is very necessary to adjust the belt to the best condition for the better use of the treadmill and the treadmill can work better. Put the treadmill running belt at the center: Put the motorized treadmill on the level ground, let the treadmill run at the speed of 6-8 miles per hour, observe the running belt deviating condition. If the running belt deviate to the right, pull off the safety key and unplug the power, turn the right side adjusting bolt clockwise by 1/4 circle, plug the power, safety key, make the treadmill run, watch the running belt deviating condition. Repeat the above steps, until the running belt is in the middle. Picture A If the running belt deviate to the left, pull off the safety key, unplug the power, turn the left adjusting bolt clockwise by 1/4 circle, plug the power, safety key, make the treadmill run, watch the deviating condition of the running belt. Repeat the above steps, until the running belt goes to the middle. Picture B. After the above adjustment or a period of time's use, running belt would become loosen, need adjustment. Pull off the safety key, power switch, and turn the left and right adjusting bolt clockwise by 1/4 circle, plug power, safety key, make the treadmill run, then stand on the treadmill to confirm the tightness. Repeat above steps, until the running belt is moderate in tightness. picture C.



MAINTENANCE GUIDELINE

Ploy V-Belt looseness and tightness Adjustment

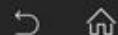
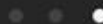
The ploy V-Belt will gradually loose and change the shape after a long time use and you need to adjust it for the safe use. How to judge: when you are running as usual, when you feet stamp on the running belt, if you feel the pause sometimes, it indicates the V-Belt or running belt is loose somehow, you need to make a further confirmation. Which part is loose: use 1 yuan coin to push the key hole on the motor cover and turn 90 degree, this way, open the motor cover, then let the treadmill work at the speed of 1km/h. Stand on the running belt, hang on to the foam handrails and try to press the running belt harder with your feet. (We suggest the user to stamp with your own body weight) A If the running belt doesn't stop when you press it, then the running belt and motor belt is not flabby or not tight. They are just right. B If the running belt stops when you press it, but the front roller and V-belt don't stop, then the running belt is a little loose, then you need to adjust the running belt for the safe use (to adjust running belt loose and tightness see the maintenance guideline in the before page); C If the motor belt and running belt stops when press the running belt, the motor still run, then the V-belt is flabby, you need to adjust it for the use safety.

ADJUST METHOD

Step 1: use 1 yuan coin to push the key hole on the motor cover and turn 90 degree, this way, you take off the protector cover. When the motor cover is open, the motor cover will rise naturally.

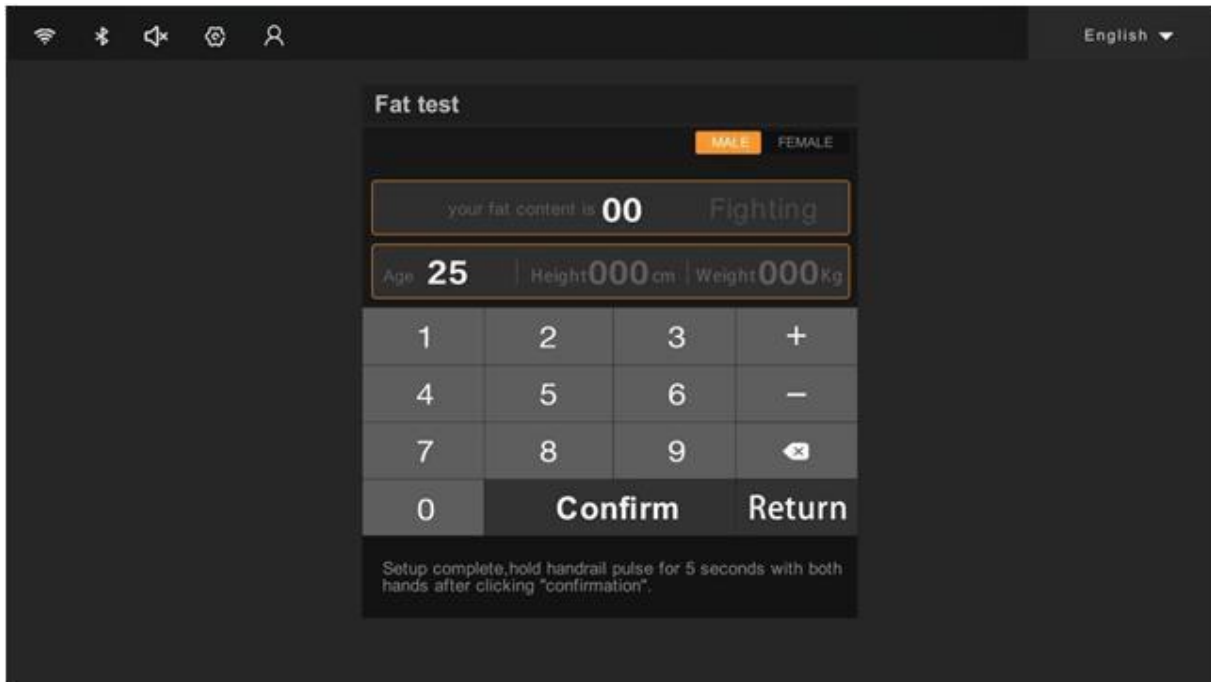
Step 2: Unscrew the four bolts of motor base (do not remove it) and adjust the adjusting bolt on the motor base with a wrench according to the condition, you can use hand to reverse the motor belt which is between motor axis and front roller, if it is too loose, you can reverse the Ploy V-Belt by 100%. If it is too tight, the degree you can turn the V-belt is very limited. After adjustment, if you can reverse the motor belt about 80%, then the motor belt is just right. Please adjust the V-belt tightness into the condition, that it can turn by 80%.

Step 3: Lock the motor base frame and lock the motor cover with coin.



ZSÍRTESTZT

A FAT TEST lehetőséget megnyomva az alábbi jelenik meg a kijelzőn:



Töltse ki az alábbi információkat:

AGE/KOR

HIGHT

/MAGASSÁG

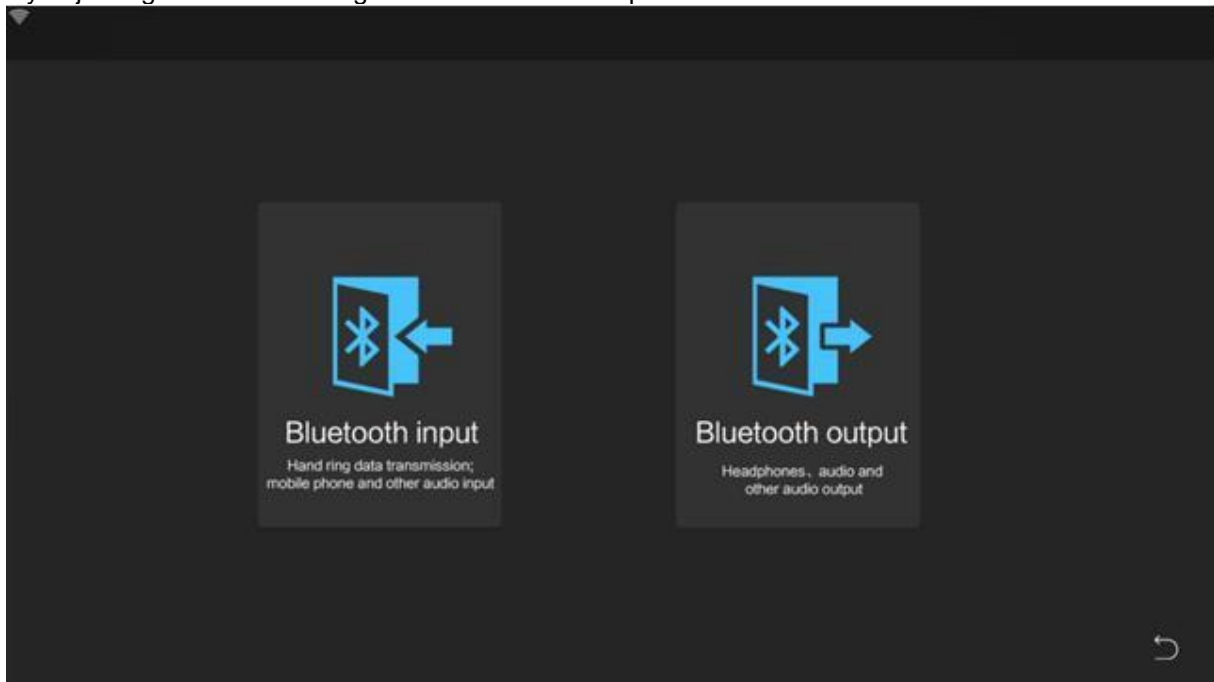
WEIGHT/SÚLY

Ezután fogja meg a markolat pulzusérzékelő lemezét 5 másodpercig. Az érték megjelenik. Nyomja meg a RETURN gombot a főmenübe való visszatéréshez.

FIGYELMEZTETÉS: A programban megjelenített értékek csak tájékoztató jellegűek, és nem szolgálnak orvosi célokra

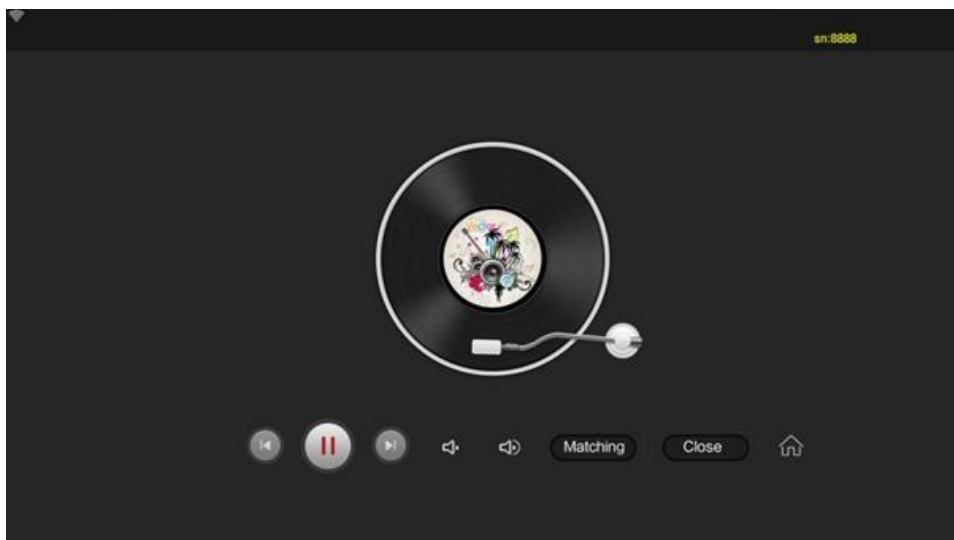
BLUETOOTH

Nyomja meg a BLUETOOTH gombot a beállításba lépéshez.



Bluetooth bemenet - A futópadhoz csatlakoztatott eszközök (telefon, tablet, stb.) A futópad csak zenét képes átvinni, fájlokat nem.

Amikor megjelenik a következő képernyő, nyomja meg a CLOSE gombot:



Turn Kapcsolja be a Bluetooth funkciót a futópadon és okoseszközén (táblagépen, mobilon).

Párosítsa az eszközöket.

Használja a gombokat a zene vezérléséhez:



Bluetooth kimenettel csatlakoztathat pl. Bluetooth hangszórókat.

START


Nyomja meg a START gombot a beállításba lépéshez.



A kezelőfelületen beállíthatja a sebességet, lejtést, szünetet, leállítást.


A MUSIC segítségével kiválaszthat zenét a könyvtárából. (memóriakártyát vagy más zenei forrást kell csatlakoztatni)

A VIDEO segítségével a felhasználó videókat tud lejátszani. (memóriakártyát vagy más zenei forrást kell csatlakoztatni) A SCENE funkcióval kiválaszthatja a helyszínt.

Nyomja meg a  ikont a főmenübe való visszatéréhez.

A STOP gombot megnyomva az alábbi táblázat jelenik meg:



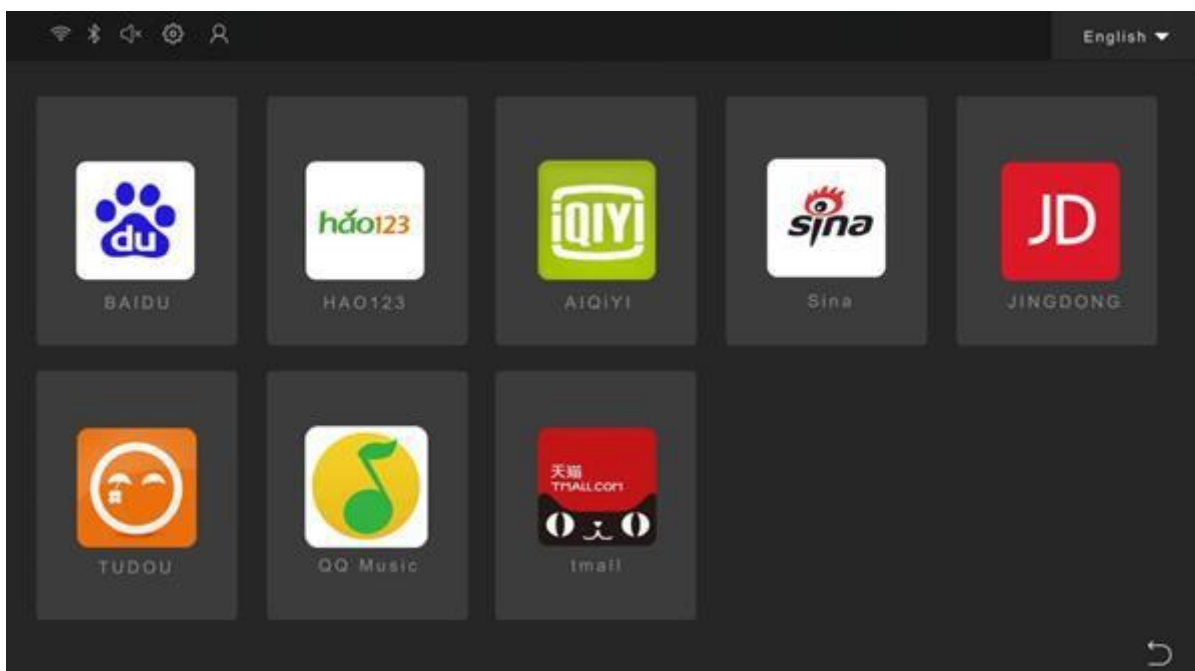
Nyomja meg a  ikont a QR kód megjelenítéséhez.




Generált kód, amely az aktuális edzést tárolja, nem a különböző edzések adatait.

INTERNET

Nyomja meg a SURF THE INTERNET lehetőséget a felületbe való lépéshez.



Az ikonokat nem lehet hozzáadni vagy eltávolítani. A különböző nyelvi változatok eltérő programválasztékkal rendelkeznek.

Nyomja meg a  ikont a főmenübe való visszatéréhez.

MÉDIA KÖNYVTÁR

Nyomja meg a MEDIA LIBRARY lehetőséget a felületbe való lépéshez.
Külső eszközt kell csatlakoztatnia a következő fájlokkal: képek, zene, videók.

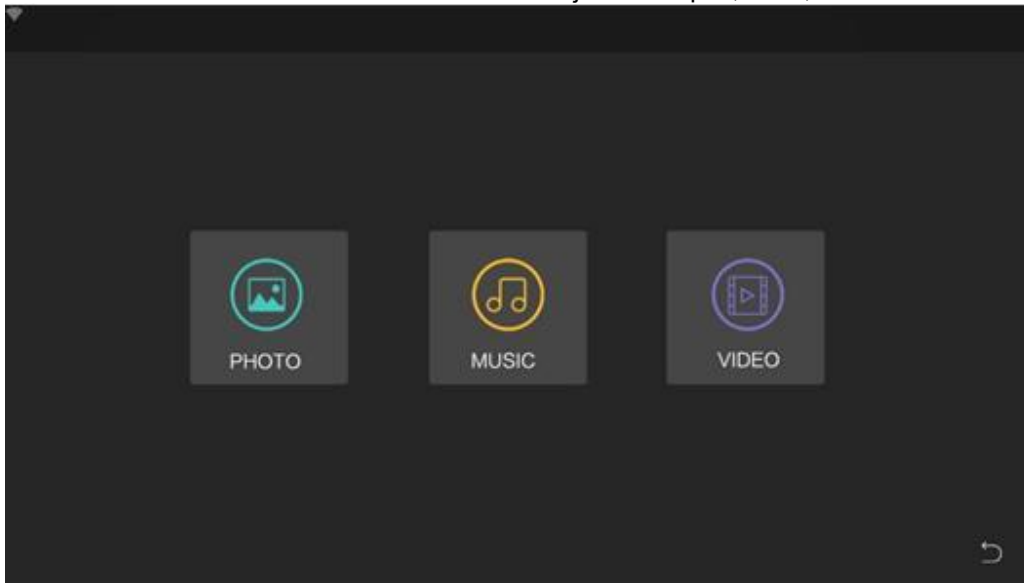


PHOTO – fájl típus JPG,
PNG

MUSIC – fájl típus MP3

VIDEO – fájl típus MP4, AVI, MOV


TV INTERFACE

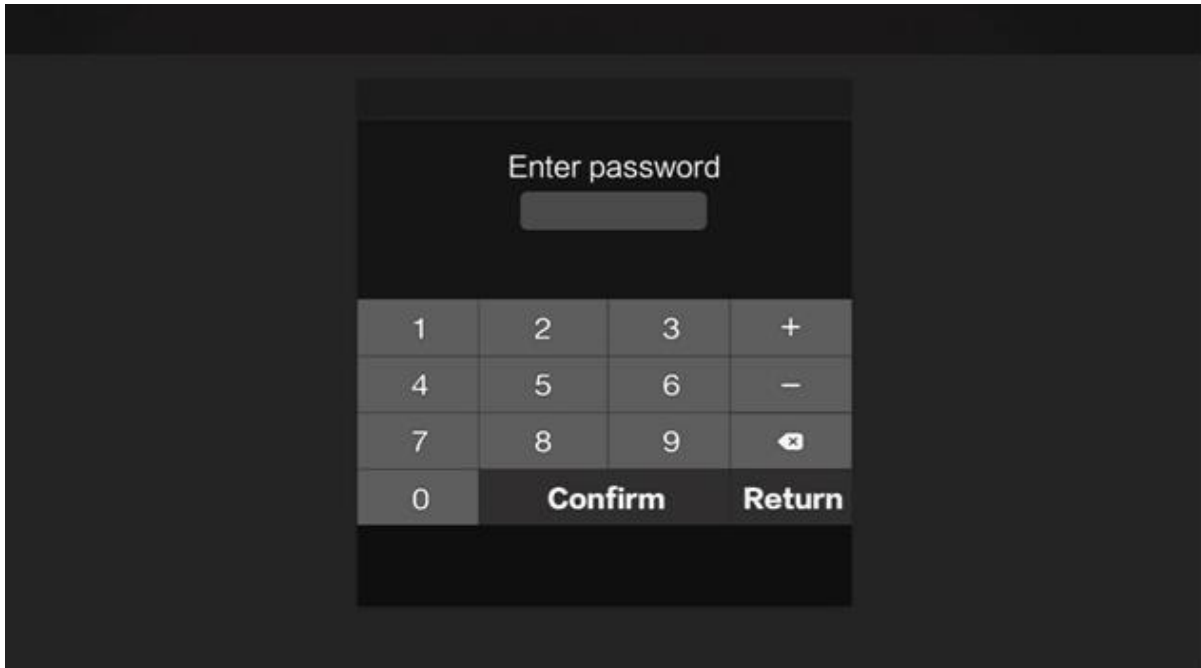
Jelenleg nem elérhető

HELYI APPLIKÁCIÓK

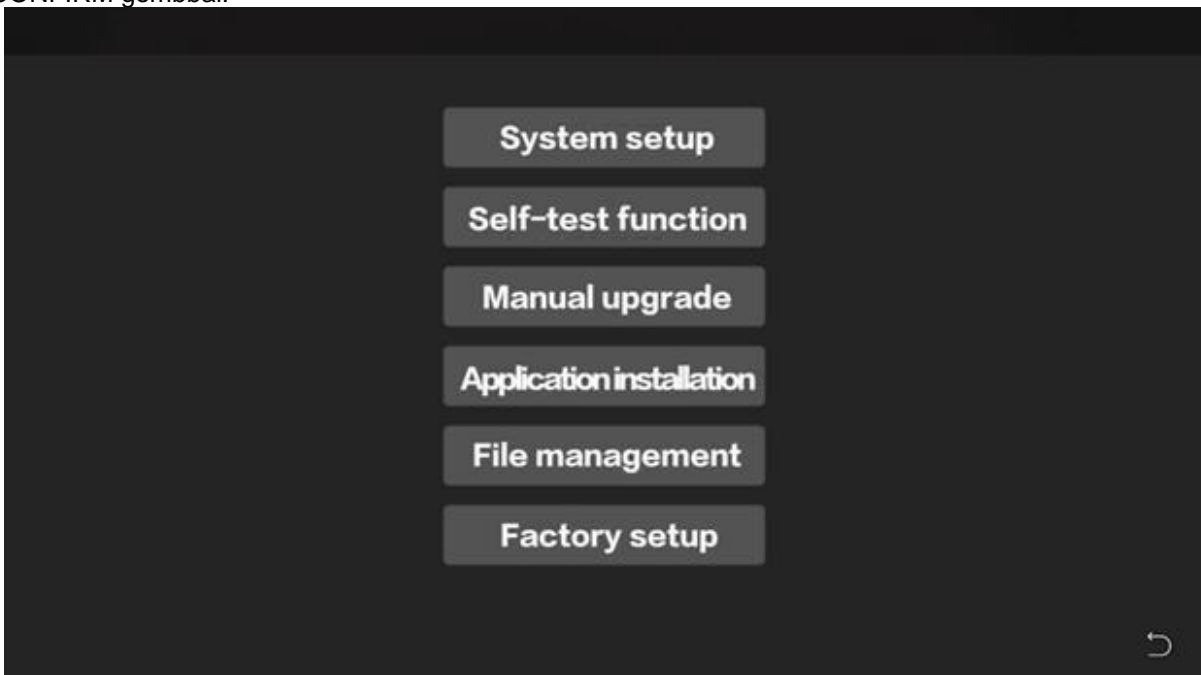
Nyomja meg a LOCAL APPLICATION lehetőséget a felületbe való lépéshez.
Megjelennek a telepített alkalmazások. A rendszerbeállításokban további alkalmazásokat is hozzáadhat.

BEÁLLÍTÁSOK

Nyomja meg a  ikont a felületbe lépéshez. Az alábbi jelenik meg a kijelzőn:



Fontos információk a rendszerbeállításokban. Ezért jelszóval védettek: 000007. Erősítse meg a jelszót a CONFIRM gombbal.

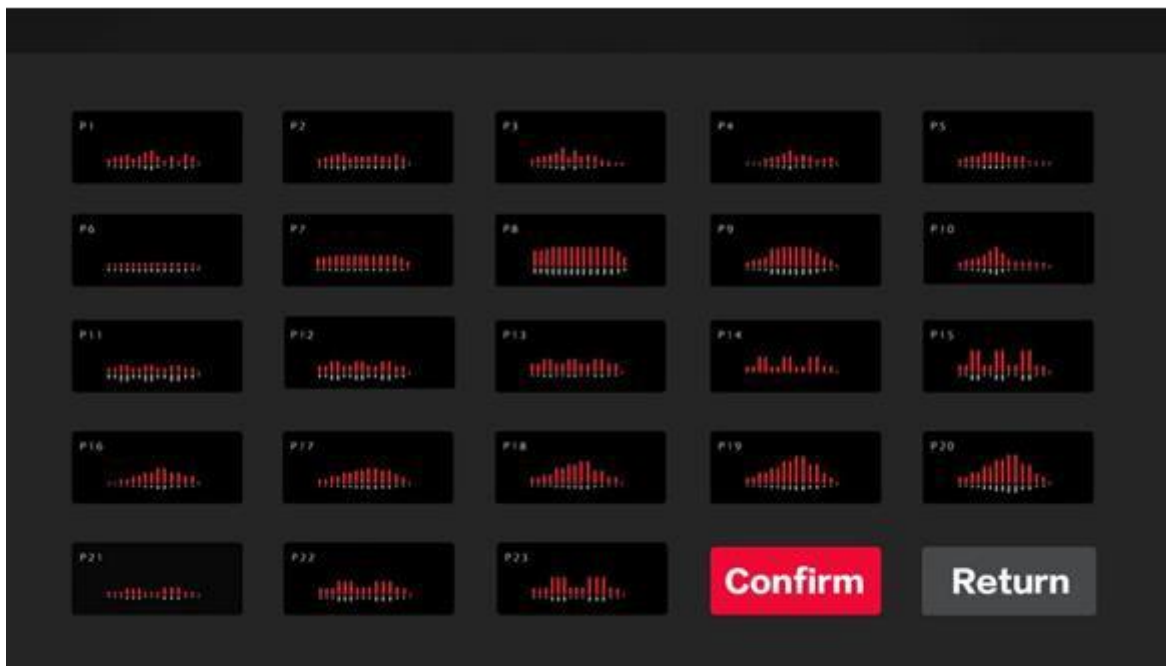


A felhasználó csak akkor léphet be a SET UP SYSTEM menübe, ha beállíthatja a WIFI kapcsolatot, a fényerőt stb.

EGYÉB JELLEMZŐK A GYÁRTÓ SZÁMÁRA LETTEK BEÁLLÍTVÁ ÉS AZ AKTUÁLIS FELHASZNÁLÓ SZÁMÁRA TILOS MEGVÁLTOZTATNI

PROGRAM INTERFACE

A programba lépéshez használja a gombokat a számítógépen.



Válasszon egy programot, és erősítse meg a CONFIRM gombbal.

30 perces edzés, 16 szegmensre szétválasztva



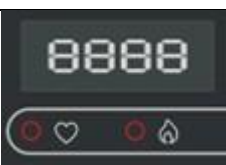
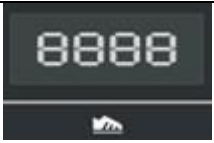

Program	Time	30 perces edzés, 16 szegmensre szétválasztva															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Speed	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	Incline	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1.0	2.0	4.0	5.0	8.0	8.0	10.0	10.0	12.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0	1.0
	Incline	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	1
P3	Speed	1.0	4.0	8.0	6.0	4.0	2.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	2.0	4.0	7.0	4.0	2.0
	Incline	1	2	3	4	5	3	5	4	3	2	4	4	3	2	1	0
P4	Speed	2.0	4.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	4.0	4.0	6.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Incline	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	Speed	2.0	4.0	8.0	8.0	6.0	4.0	4.0	4.0	8.0	10.0	10.0	6.0	4.0	3.0	1.0	1.0
	Incline	2	4	6	4	3	2	0	1	1	2	2	2	3	3	2	1
P6	Speed	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	11.0	12.0	12.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	Incline	1	3	5	5	5	4	4	2	4	2	4	2	3	2	4	1
P7	Speed	1.0	4.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	2.0	4.0	1.0
	Incline	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	4	3	2	1
P8	Speed	1.0	4.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	5.0	3.0	1.0
	Incline	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	3	1
P9	Speed	1.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	3.0
	Incline	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	1
P10	Speed	1.0	3.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	3.0
	Incline	1	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1











	Incline	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	0
P11	Speed	1.0	2.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	2.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	Incline	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	2
P12	Speed	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	2.0
	Incline	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	3	2
P13	Speed	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	Incline	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1
P14	Speed	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	Incline	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2
P15	Speed	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	5	6	5	4	3
P16	Speed	3.0	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	7.0	8.0	9.0	6.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
	Incline	2	3	3	2	2	3	3	5	4	3	4	3	3	2	2	1
P17	Speed	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0	3.0
	Incline	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3
P18	Speed	2.0	4.0	4.0	4.0	5.0	6.0	8.0	8.0	6.0	7.0	8.0	8.0	6.0	4.0	4.0	2.0
	Incline	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P19	Speed	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	3.0	6.0
	Incline	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	6	6	4	4	2
P20	Speed	2.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0
	Incline	4	5	5	6	7	8	9	9	10	10	12	10	8	6	4	2
P21	Speed	2.0	4.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	8.0	4.0	8.0	9.0	9.0	4.0	4.0	4.0	5.0
	Incline	5	5	5	6	6	7	7	8	8	6	5	5	6	4	3	2
P22	Speed	2.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	4.0	6.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	2.0
	Incline	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	6	6	7	5	3	2
P23	Speed	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	8.0	6.0	4.0	4.0	3.0	3.0
	Incline	2	2	3	4	6	5	4	3	2	2	3	4	5	4	4	2




GOMBOK

A gombok működhetnek a kijelzőtől függetlenül vagy a kijelzővel együtt.



	<p>Megjeleníti az aktuális emelkedőt. Az alapértelmezett érték 0, a maximális érték 20%.</p>
	<p>Megjeleníti az aktuális sebességet. Az alapértelmezett érték 1,0 km / h, a maximális érték 23 km / h.</p>
	<p>Megjeleníti a pulzust és az elégetett kalóriákat. Az adatok 10 másodpercenként változnak. Ha nem tartja a kormány pulzusérzékelő lemezét, csak a kalória jelenik meg.</p>
	<p>Megjeleníti a lépések számát.</p>
	<p>Megjeleníti az időt és a távolságot. Az adatok 10 másodpercenként változnak.</p>

	<p>Gyorsgombok a dőlésszög beállításához. A számok % értéket mutatnak.</p>
	<p>A felfelé mutató nyíllal növelje a lejtést 1%-kal.</p> <p>A lefelé mutató nyíllal csökkentse a lejtést 1%-kal.</p>
	<p>Gyorsgombok a sebesség beállításához. A szám a sebesség növekedését mutatja.</p>
	<p>A time mode gomb megnyomásával, amikor a képernyő be van kapcsolva, belép az időprogramba. Ha a kijelző nem érhető el, megjelenik az időablak.</p>
	<p>A distance mode gomb megnyomásával, amikor a képernyő be van kapcsolva, belép a Távolság programba. Ha a kijelző nem érhető el, megjelenik a távolság ablak.</p>
	<p>A calories mode gomb megnyomásával, amikor a képernyő be van kapcsolva, belép az Elégetett kalóriák programba. Ha a kijelző nem érhető el, megjelenik az elégetett kalóriák ablak.</p>
	<p>Gomb a P1 programhoz. (lásd a fenti táblázatot)</p>
	<p>Gomb a P2 programhoz. (lásd a fenti táblázatot)</p>
	<p>Gomb a P2 programhoz. (lásd a fenti táblázatot)</p>
	<p>START / PAUSE</p> <p>Ha a szalag üresjáratban van, nyomja meg a gombot a program bekapcsolásához</p> <p>Ha a program be van kapcsolva, nyomja meg a gombot a program szüneteltetéséhez, majd nyomja meg újra az újraindításhoz.</p>

	STOP gomb azonnal leállítja a programot és kilép a programból.
	Mágneses biztonsági kulcs, vészhelyzet esetén húzza ki a kulcsot, és azonnal leáll a futószalag.
	Külső eszközöket csatlakoztathat az USB -porton keresztül. A port nem egyéb eszközök újratöltésére készült. 3 mm -es jack fejhallgatóhoz

MEGHIBÁSODÁSOK

ERROR 01	Az átalakító nem tudta fogadni a jelet
ERROR 02	Túláram
ERROR 03	Túlfeszültség
ERROR 04	Túlterhelés
ERROR 05	A fázis hiánya
ERROR 06	A kapcsoló működésének megakadályozása
ERROR 07	Lejtési hiba
ERROR 08	Túlmelegedés
ERROR 09	Fogadja a rendszerindítási jelet, de korábban nem kapott leállítási jelet
ERROR 10	Aktuális U érzékelő hiba
ERROR 11	Aktuális W érzékelő hibája

BIZTONSÁGOS EDZÉS

Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. Az életkor és az egészségi állapot alapján javasolhatják a gyakorlatok gyakoriságát, intenzitását és időtartamát. Ha edzés közben bármilyen vagy hasonló tünetet érez - fájdalom vagy szorító érzés a mellkason, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés vagy egyéb kellemetlen érzés -, kérjük, azonnal hagyja abba a futást. Ha gyakran használja a futópadot, választhatja a normál gyaloglási sebességet vagy a kocogás sebességét. Ha nincs tapasztalata, vagy nem biztos abban, hogy melyik a legjobb kezdeti sebesség, akkor tekintse meg az alábbi adatokat:

Sebesség 1 - 3,0 km/h	gyenge testalkatú emberek
Sebesség 3,0 - 4,5 km/h	akik nem edzenek gyakran
Sebesség 4,5 - 6,0 km/h	normál gyaloglási sebesség
Sebesség 6,0-7,5 km/h	gyors gyaloglás
Sebesség 7,5 - 9,0 km /h	kocogás
Sebesség 9,0 - 12,0 km/h	közepes sebességű futó
Sebesség 12,0 - 14,5 km/h	tapasztalt futó
Sebesség 14,5 km/h felett	kiváló futó

FIGYELEM:

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

KEZDÉS

ELŐKÉSZÜLET

Ha Ön több mint 45 éves, vagy egészségügyi problémái vannak, és ez az első alkalom, hogy futópadot használ, akkor edzés előtt konzultáljon orvosával.

A motoros futópad használata előtt kérjük, álljon meg, és tanulja meg használni, pl. hogyan kell elindítani, leállítani és beállítani a sebességet. Használhatja, miután megismerte funkcióit. Ezután álljon a műanyag csúszásmentes oldalsó sínekre, és két kézzel fogja meg a kapaszkodót. Kapcsolja be a futópadot, és állítson be alacsony sebességet (1,6 - 3,2 km/h), álljon egyenesen, nézzen előre, és próbálja meg egy lábbal néhányszor a futószalagra lépni. Ezután lépjen a futószalagra és kezdje el az edzést. Miután megszokta a szalagot lassan növelheti a sebességet 3-5 km/h -ra, és ezt a sebességet körülbelül 10 percig tarthatja. Ezt követően lassan állítsa le a futópadot.

EDZÉS

Álljon félre, és tanulja meg a gép kezelését (a sebesség és a dőlésszög beállítása). Kezdjen el edzeni, miután megismerkedett a funkciókkal. Sétáljon 1 km -t állandó tempóban, és jegyezze fel az időtartamot, ami körülbelül 15 - 25 perc lehet. Sétáljon 1 km -t 4,8 km/h sebességgel (kb. 12 perc). Miután néhányszor sikeresen elvégezte ezt a gyakorlatot, beállíthatja a nagyobb sebességet és dőlést. Jó 30 a perces gyakorlat. Amikor sétáló gyakorlatokat végez, ne siessen. Az edzés javítja az egészségét.

GYAKORISÁG

Az edzés optimális gyakorisága heti 3-5 alkalom, 15-60 percig. Jobb először ütemtervet készíteni, és nem véletlenszerűen gyakorolni. A sebesség és a dőlésszög beállításával szabályozhatja a mozgás intenzitását. Javasoljuk, hogy a gyakorlat elején ne állítsa be a dőlést. Ha növelni szeretné a gyakorlat intenzitását, akkor a dőlésváltozás lesz a leghatékonyabb.

HOGYAN EDZÜNK

A legjobb, ha minden gyakorlat 15-20 percig tart. Melegítsen 2 percig 4,8 km/h gyaloglással, majd növelje a sebességet 5,3 km/h -ra, majd 5,8 km/h -ra. Minden szakasz körülbelül 2 percet vesz igénybe. Ezután adjon hozzá 0,3 km/órát 2 percenként, amíg a légzése felgyorsul (bár nem okozhat nehézséget). Tovább gyakoroljon ezzel a sebességgel. 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 az intenzitást a sebesség túlzott növelésével növeli, akkor lassan növelheti a dőlést. Csak egy kis kiigazítás jelentősen növelheti az intenzitást.



KALÓRIÁK ÉGETÉSE - Ezzel a módszerrel kalóriát égethet el. Melegítsen 5 percig 4–4,8 km/h sebességgel, majd adjon hozzá 0,3 km/h sebességet 2 percenként. Növelje a sebességet, amíg úgy nem érzi, hogy kihívást jelent a gyakorlat 45 perces folyamatos elvégzése. Az intenzitás növelése érdekében próbálja meg 1 órán keresztül gyakorolni ezt a sebességet. A tévénézés közben gyakorolhat. Adjon hozzá 0,3 km/h sebességet minden alkalommal, amikor reklámokat lát, és a hirdetés végére térjen vissza az előző sebességhez, hogy csak a hirdetések során növelje az intenzitást. Lassítson legalább 4 percig.

RUHÁZAT

Csak egy cipőre van szüksége, amely lehetővé teszi, hogy teljesen kinyújtsa a lábát, és ugyanakkor ne ragadjon a cipő talpára semmilyen idegen tárgy, hogy ne vigyen szennyeződést a futószalagra. A szennyeződés és más idegen anyagok károsíthatják a futópadot. Kényelmes ruhát kell viselnie.

BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

Jobb néhány bemelegítő gyakorlatot végezni futás előtt. A bemelegedett izmokat könnyű nyújtani, ezért szánjon időt 5-10 perces bemelegítésre. Ismételje meg az alábbi képeken látható gyakorlatokat.

	<p>Lábujjak megérintése Hajoljon előre, és érintse meg a lábujjait. Pihentesse a vállait és a hátát. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 10-15 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot háromszor.</p> <p>Gyakorlatok a térdre Üljön le és nyújtsa ki jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy a talpa jobb combja belső felére nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lábujjaihoz. Tartson ki 15 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábával is. Végezze el a gyakorlatot háromszor.</p>
	<p>Vádlik és Achilles ín nyújtása Kezeivel támaszkodjon a falhoz vagy egy fához, a behajlított jobb lába elöl van. A bal láb kinyújtva, bal talpát próbálja a padlón tartani. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartson ki 10-15 másodpercig, majd cserélje meg a lábakat. Ismétlje meg a gyakorlatot mindkét lábára háromszor.</p> <p>Felső combizom nyújtása Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 10-15 másodpercig. Cserélje át a lábait, és ismétlje a gyakorlatot háromszor mindkét lábával.</p> <p>Belső combizom nyújtása Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdék kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülépéhez. Térdéit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 10-15 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot háromszor.</p>

KARBANTARTÁSI INSTRUKCIÓK

FIGYELEM: Tisztítás vagy karbantartás előtt győződjön meg arról, hogy a futópad ki van húzva az áramforrásból.

1. TISZTÍTÁS (A teljes tisztítás meghosszabbítja a futópad használatát.)

A futópadot rendszeresen portalanítva tartsa tisztán. Ügyeljen arra, hogy tisztítsa meg a futószalag mindkét oldalán lévő szabadon lévő részeket, ami csökkentheti a por lerakódását alatta. Győződjön meg arról, hogy a cipője tiszta, és ne tegyen tárgykat a futószalagra. Ez károsíthatja mind a futószalagot, mind a futópadot. A szalag tetejét nedves, szappanos ruhával kell megtisztítani. Ügyeljen arra, hogy folyadék ne kerüljön az elektromos alkatrészekhez és a futószalag aljához.

FIGYELMEZTETÉS: Ne felejtse el kihúzni a futópadot az elektromos hálózatról, mielőtt eltávolítja a motor burkolatát. Távolítsa el a motor burkolatát, és évente legalább egyszer porszívózza le a motor burkolata alatt.

2. KENÉS (Futószalag és a motoros futópad speciális kenőolaja.)

Ennek a futópadnak a futószíja és a fedélzete már előre meg van kenve. A szíj/fedélzet súrlódása fontos szerepet játszik a futópad működésében és élettartamában, ezért rendszeres kenést igényel. Javasoljuk a fedélzet rendszeres ellenőrzését. Ha a fedélzet kopott, lépjen kapcsolatba ügyfélszolgálatunkkal.

A futófelület és a futószalag ajánlott kenése:

- Alacsony használat (heti 3 óra alatt) - évente egyszer
- Mérsékelt használat (heti 3-5 óra)-6 havonta
- Gyakori használat (több mint 5 óra hetente) - 3 havonta
- Mindig használjon INSPORTline szilikon olajat.

KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

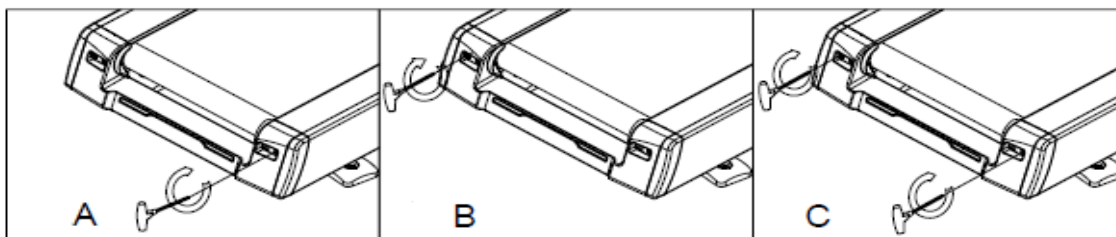
- A futópad élettartamának fenntartása és meghosszabbítása érdekében javasoljuk, hogy minden 2 óra futás után kapcsolja ki 10 percre.
- A laza futószalag csúszni fog futás közben; a túl szoros futószíj befolyásolja a motor teljesítményét, és növelheti a görgők és a futószíj kopását. Az ideális helyzet az, ha az övet a futópadról körülbelül 50 - 75 mm -re tudja felemelni.

FUTÓSZALAG KÖZÉPRE HELYEZÉSE ÉS FESZESSÉG BEÁLLÍTÁSA

A futópad jobb kihasználása érdekében a szalagot a legjobb pozícióba kell állítani. Helyezze a futópad futószalagját középre. Tegye a motoros futópadot vízszintes talajra, és hagyja, hogy a futópad 3 km/h sebességgel járjon. Figyelje meg a futószalag eltérését. Ha a futószalag jobbra eltér, húzza ki a biztonsági kulcsot, és húzza ki a hálózati csatlakozót. Fordítsa el a jobb oldali beállítócsavart az óramutató járásával megegyező irányban 1/4 fordulattal, dugja be a tápkábelt, és a biztonsági kulcs - öv futni kezd. Figyelje a futószíj eltéréseit. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag középre nem kerül.

• **A ábra** Ha a futószalag balra sodródik, húzza ki a biztonsági kulcsot, és húzza ki a futópadot az áramforrásból. Fordítsa el a bal oldali beállítócsavart az óramutató járásával megegyező irányban 1/4 fordulattal, majd dugja be a tápkábelt és a biztonsági kulcsot. Az öv futni kezd. Nézze meg, hogy az öv továbbra is oldalra sodródik -e. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag középre nem áll.

• **B. ábra** A fenti beállítás vagy hosszú ideig tartó használat után a futószalag kilazulhat, és módosítani kell. Húzza ki a biztonsági kulcsot és a tápkábelt, majd 1/4 fordulattal forgassa el a bal és jobb beállítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba. Csatlakoztassa újra a futópadot az áramforráshoz, és helyezze be a biztonsági kulcsot – a szalag futni kezd. Ezután álljon a futópadra, hogy ellenőrizze a feszségét. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag elég feszes lesz (C ábra).

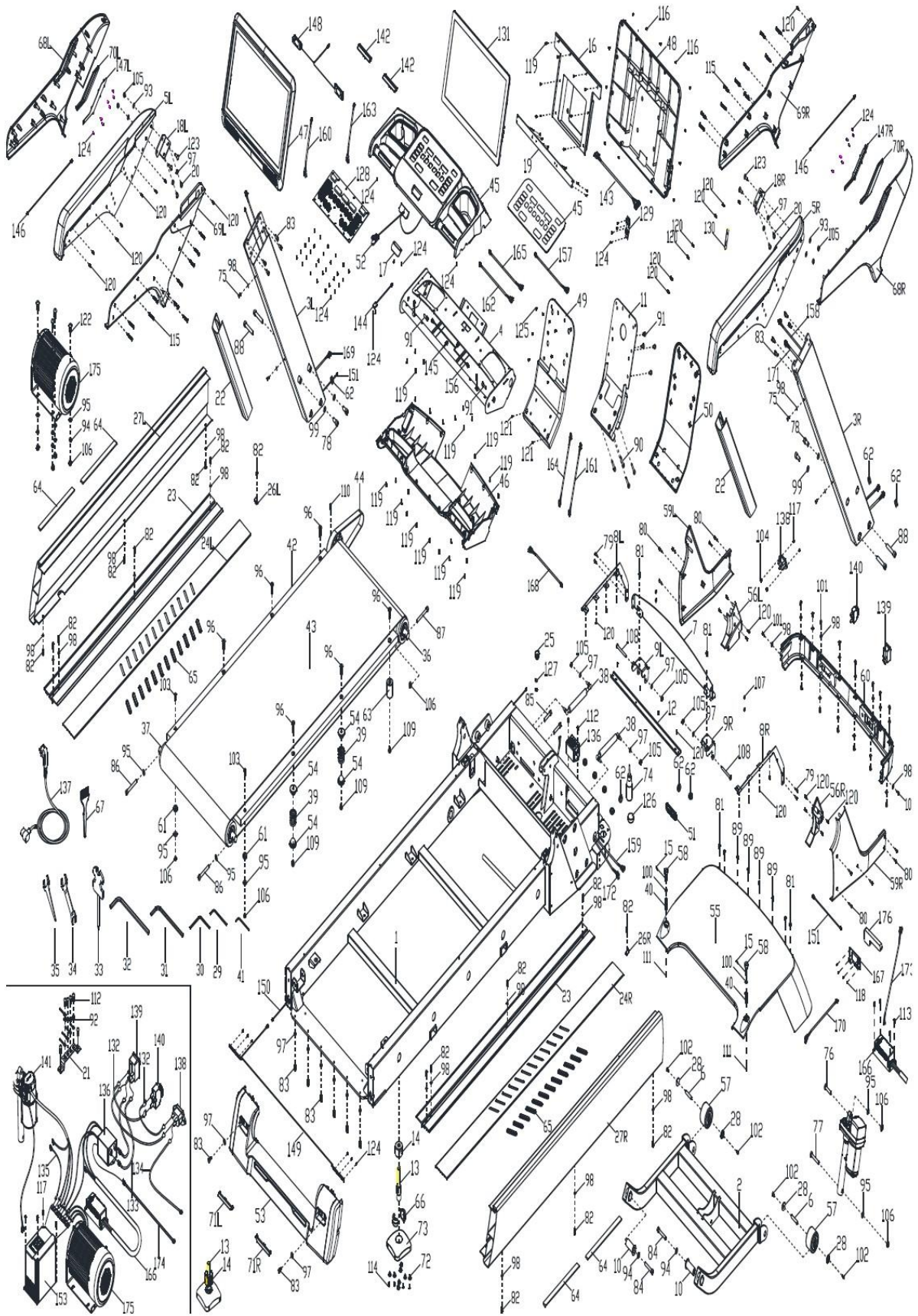


FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

A poli ékszím hosszú ideig tartó használat után fokozatosan meglazul és megváltoztatja alakját, és a biztonságos használat érdekében be kell állítani. Hogyan ítéljük meg: ha a szokásos módon fut, és a lábai ráütnek a futószalagra, és néha szünetet érez, ez azt jelzi, hogy az ékszím vagy a futószalag laza. További ellenőrzést kell végeznie, hogy lássa, melyik rész laza: Vegye le a motor burkolatán lévő négy csavart. Ezután hagyja, hogy a futópad 3 km/h sebességgel dolgozzon. Álljon fel a futószalagra, támaszkodjon a habszivacs korlátokra, és próbálja lábával erősebben nyomni a futószalagot. (Javasoljuk, hogy a felhasználó saját testsúlyával helyezkedjen rá).

- Ha a futószalag nem áll meg, amikor megnyomja, akkor a futószalag és a motorszím nem laza vagy túl szoros. Jól működnek.
- Ha a futószalag leáll, amikor megnyomja, de az első görgő nem áll meg, akkor a futószalag kissé laza. Ezután be kell állítani a futószalagot a biztonságos használat érdekében (a futószalag beállításához lásd a karbantartási útmutatót az előző oldalon).
- Ha a futószalag és az első görgő leáll, amikor megnyomja a futószalagot, a motor továbbra is jár, a motorszím és a futószalag leáll, akkor az ékszím laza, a biztonságos használat érdekében be kell állítani.
- Forgassa el a csavarokat az óramutató járásával megegyező irányba. Addig, amíg a szalag meg nem feszül. Ügyeljen arra, hogy ne húzza túl.

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉS Z LISTA

szám	név	SPEC.	db	szám	név	SPEC.	db
1	Fő keret		1	22	Függőleges díszítő rúd		2
2	Lejtő konzol		1	23 L/R	L/P Szegély		2
3 L/R	L/P oszlop		1	24 L/R	L/P Szegélybeillesztő lap		2
4	Mérőkonzol		1	25	Olaj befecskendezés		1
5 L/R	L/P Habszivacs korlát		2	26 L/R	L/P Szegély felső lap		2
6	Szállító kerék tengelye		1	27 L/R	L/P Kerettartó oldalszegély		2
7	Motor burkolat rögzítő tábla		1	28	Szállító kerék csavar burkolat		4
8 L/R	L/P Motor burkolat összekötő lap		2	29	Csavarkulcs	5	1
9 L/R	L/P Burkolat összekötő ülés		2	30	Csavarkulcs	6	1
10	Lejtő konzol összekötő tengely		2	31	Csavarkulcs	8	1
11	Mérő kijelző nyakkonzol		1	32	Csavarkulcs	10	1
12	Motor burkolat erősítő ülés		2	33	Csavarkulcs	13,14,1,7	1
13	Univerzális csukló		2	34	Csavarkulcs	17-22	1
14	Anyá		2	35	Csavarkulcs	34	1
15	A motor burkolat rögzítő csap	Φ6*22L	2	36	Elülső henger		1
16	A kijelző kijelzőtartója		1	37	Hátsó görgő		1
17	Induktív vaslemez		1	38	Henger		1
18 L/R	L/P Meter összekötő lap		2	39	Nyomórugó		4
19	PC tömörítő lap		1	40	Nyomórugó		2
20	Csavar	M8 x 15	4	41	Csavarkulcs	4	1
21	Földdrót rögzítő panel		1	42	Futófelület		1

43	Futószalag		1	66	Csuklós lábpárna csavaros fedele		4
44	Multi-horony szalag		1	67	Brush		1
45	Mérő felső burkolata		1	68 L/R	L/P kapaszkodó külső oldalfedél		2
46	Mérő alsó fedele		1	69 L/R	L/P kapaszkodó belső oldalfedél		2
47	Kijelző felső burkolat		1	70 L/R	L/P korlát díszítőlap		2
48	Kijelző alsó burkolat		1	71 L/R	L/P hátsó burkolat világos dekoratív lap		2
49	Felső kijelző nyak dekoratív burkolat		1	72	Csúszásgátló talpbetét		16
50	Alsó kijelző nyak dekoratív burkolat		1	73	Lábpárna		2
51	Kábelvédő fedél		1	74	Szilikon olaj		1
52	Biztonsági kulcscsipesz		1	75	Csavar	M6 x 10	4
53	Hátsó burkolat		1	76	Csavar	M10 x 45	1
54	Konvex párna		8	77	Csavar	M10 x 65	1
55	Felső motor burkolat		1	78	Csavar	M12 x 25	4
56 L/R	L/P Függőleges kis oldalfedél		2	79	Csavar	M5 x 10	4
57	Szállító kerék		2	80	Csavar	M5 x 25	10
58	A motor burkolatának rögzítő csapja	Φ23.5*49L	2	81	Csavar	M6 x 10	6
59 L/R	L/P függőleges oldalfedél		2	82	Csavar	M6 x 15	14
60	Elülső burkolat		1	83	Csavar	M8 x 15	16
61	Futófelület párna		2	84	Csavar	M10 x 65	2
62	Gyűrű alakú kábelvédő		8	85	Csavar	M10 x 60	2
63	Párna		2	86	Csavar	M10 x 85	2
64	Szegélybe illesztő rúd		4	87	Csavar	M10 x 90	1
65	Ovális csúszásgátló betét		24	88	Csavar	M12 x 65	4

89	Csavar	M6 x 8	4	112	Csavar	M4 x 8	8
90	Csavar	M8 x 45	4	113	Csavar	M4 x 12	4
91	Csavar	M8 x 20	6	114	Csavar	ST4.0 x 15	8
92	Alátét	$\phi 4.1 * \phi 4.4 * t1$	4	115	Csavar	ST 5.5 x 40	20
93	Alátét	$\phi 8.1 * \phi 12.3 * t2.1$	4	116	Csavar	ST 3.0 x 15	13
94	Alátét	$\phi 10.2 * \phi 18.8 * t3$	6	117	Csavar	M4 x 15	6
95	Alátét	$\phi 11 * \phi 20 * t2.0$	10	118	Csavar	BT 4.0 x 10	4
96	Csavar	M10 x 35	6	119	Csavar	BT 4.0 x 12	34
97	Alátét	$\phi 9 * \phi 16 * t1.6$	16	120	Csavar	BT 4.0 x 15	36
98	Alátét	$\phi 6.6 * \phi 11.8 * t1.6$	38	121	Csavar	BT 4.0 x 25	2
99	Alátét	$\phi 13 * \phi 24 * t2.5$	4	122	Csavar	M10 x 25	4
100	Alátét	$\phi 17 * \phi 21 * t0.4$	2	123	Csavar	M8 x 22	4
101	Alátét	M6 x 10	14	124	Csavar	ST 3.0 x 10	60
102	Alátét	M6 x 12	4	125	Csavar	BT 4.0 x 10	8
103	Alátét	M10 x 45	2	126	Olajos palackpárna	$\phi 36 * 8H$	1
104	Anyá	M4	2	127	O alakú gyűrű	$\phi 10 * \phi 1$	2
105	Anyá	M8	48	128	billentyűzet		1
106	Anyá	M10	69	129	MP3/USB-PC kártya		1
107	Anyá	M5	24	130	USB matrica		1
108	Csavar	M8 x 80	2	131	Kijelző mérő		1
109	Csavar	M10 x 12	6	132	Egyetlen vezeték	150 mm	3
110	Csavar	M6 x 40	1	133	Egyetlen vezeték	450 mm	2
111	Csavar	M6 x 8	2	134	Egyetlen földelő vezeték	450 mm	1

135	Egyetlen vezeték	500 mm	1	156	Korlát dekoratív fényhuzal		1
136	Szűrő		1	157	Felső jelvezeték	620 mm	1
137	Erőkábel		1	158	Középső jelvezeték	1650 mm	1
138	Konnektor		1	159	Alsó jelvezeték	550 mm	1
139	Hálózati kapcsoló		1	160	Felső modul összekötő vezeték	280 mm	1
140	Túlterhelés elleni védelem		1	161	Középső modul összekötő vezeték	300 mm	1
141	Lejtős motor		1	162	Alsó modul csatlakozóvezetéke	220 mm	1
142	Kézi pulzus acéllemez		4	163	Felső video kommunikációs vezeték	280	1
143	MP3 vezeték és USB csatlakozó vezeték		1	164	Középső video kommunikációs vezeték	300	1
144	Biztonsági kulcs induktív vezeték		1	165	Alsó középső videokommunikációs	220	1
145	Pulzus vezeték		1	166	Váltóáram		1
146	Korlát dekoratív fénycsatlakozó huzal		2	167	AC-PC kártya		1
147 L/R	L/P korlát		1	168	Felső AV video kommunikációs vezeték	750 mm	1
148	dekoratív világítás		1	169	Középső AV videokommunikációs	1680 mm	1
149 L/R	Korlát dekoratív fénycsatlakozó huzal		1	170	Alsó TV jelvezeték	450 mm	1
150	L/P korlát	2200 mm	1	171	Felső tápkábel	620 mm	1
151	dekoratív fény		1	172	Középső TV jelvezeték	1650 mm	1
152	Hangszóró és csatlakozó vezeték		1	173	Alsó tápkábel	500 mm	1
153	Hátsó lámpa keret tartó csatlakozó vonal		1	174	Egyetlen földelő vezeték		1
154	Keret		1	175	Motor		1
155	Mérőszerelés		1	176	Kábel gumi borítás		1

TÁROLÁS

Tartsa a futópadot tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a futópad nincs bedugva a konnektorba.

FONTOS MEGJEGYZÉS

Ez a futópad szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és alkalmas professzionális és kereskedelmi használatra egyaránt. Bármilyen más felhasználása tilos, és veszélyes lehet. Nem vagyunk felelősek a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.

A futópadon végzett edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának értékelnie kell, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi erőfeszítésre képes. A helytelen testmozgás károsíthatja az egészségét.

Gondosan olvassa el az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, nehéz légzést vagy más egészségügyi problémákat tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.

Ez a futópad nem alkalmas orvosi célokra. Gyógyító célokra sem használható.

A pulzuszámoló nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusszámról. A jelzett adatok nem mindig lehetnek pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

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.