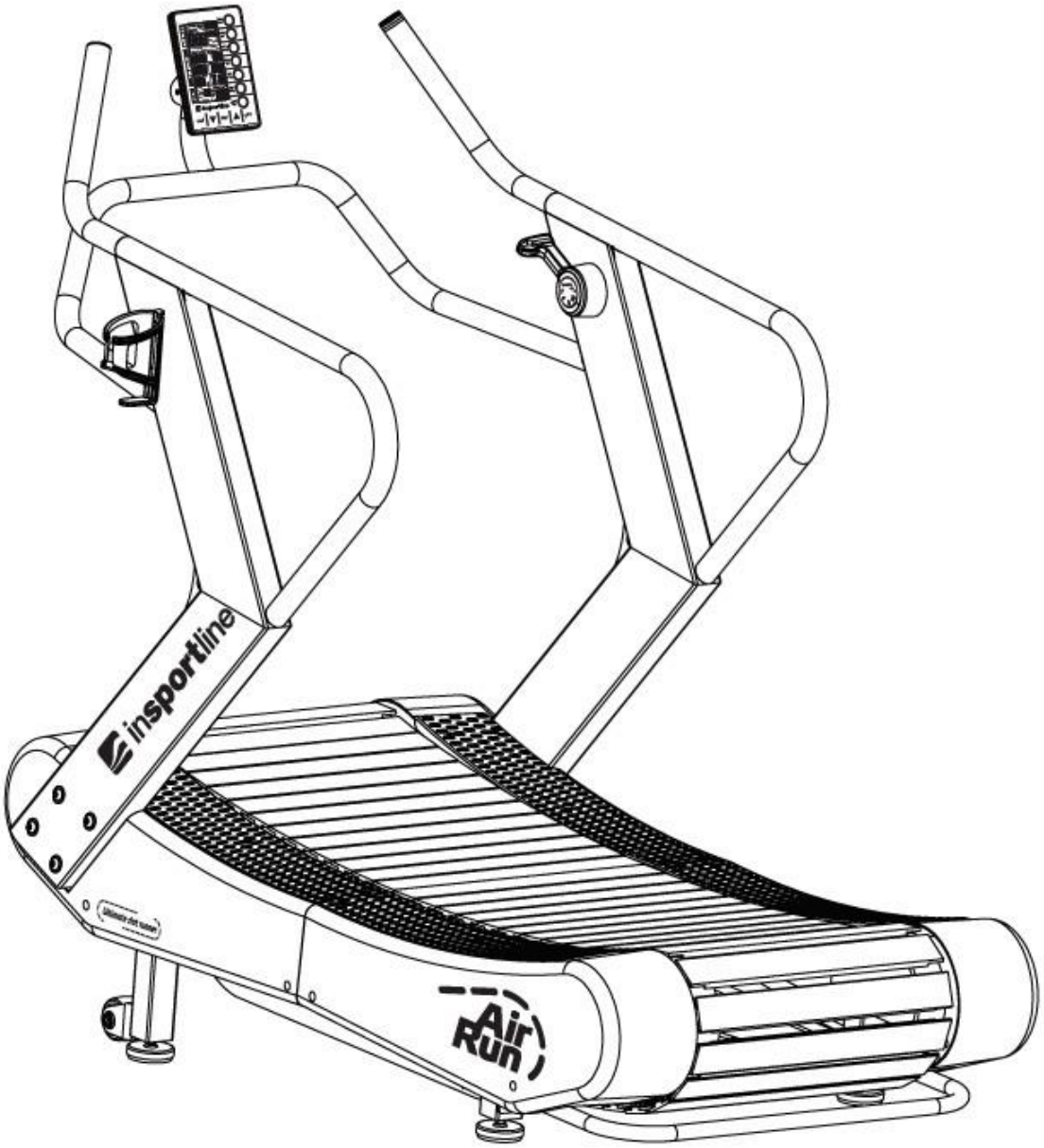
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 19903 Futópad inSPORTline Air-run



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ 3
INFORMÁCIÓ A FUTÓPADRÓL 4
ALKATRÉSZ LISTA 4
ÖSSZESZERELÉS 7
SZÁMÍTÓGÉP 11
PROGRAMOK 13
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS 17
BIZTONSÁGOS EDZÉS 17
KEZDÉS 18
BEMELEGíTŐ GYAKORLATOK 18
TÁROLÁS 19
FONTOS MEGJEGYZÉS 20
SZÁMÍTÓGÉP ÖSSZESZERELÉS 21
RÉSZEK LEÍRÁSA 22
SZERKEZETI RAJZ 25
ALKATRÉSZ LISTA 27
KÖRNYEZETVÉDELEM 28

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzen le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet fokozatosan, ne hirtelen növelje.
- Bármilyen probléma esetén nyomja meg a stop gombot vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Csak azután lépjen le a készülékről, miután az megállt teljesen.
- Kövesse az összeszerelési utasításokat. Az összeszerelést felnőtt személy végezheti.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a futópad közelében. A futópad csak felnőtteknek let tervezve.
- Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. A konzultáció fontos, ha egészségügyi problémái vannak, kezelés alatt áll, vagy magas a vérnyomása.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Megfelelően kell őket meghúzni. Rendszeresen ellenőrizze a futópad sérüléseit vagy kopásának jeleit. Ne használjon sérült futópadot.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a futópadon nincs-e kopás vagy sérülés.
- Kérjük, hogy a futópadot sík, száraz és egyenletes felületen használja. Tartson a futópad körül legalább 0,6 m biztonsági távolságot.
- Ne használja nedves helyen. Ne tegye a futópadot vastag szőnyegre.
- Ha a hálózati kábel megsérült, ne használja a készüléket. Vásároljon újat a szakszervízben vagy márkaboltban.
- Óvja a futópadot a nedvességtől és a víztől.
- Helyezze a futópadot úgy, hogy ne takarja el az aljzatot.
- Ne használjon aeroszolos spray-t a futópad környékén.
- Ha a futópad jár, ne távolítsa el a védőburkolatot. Ha karbantartás közben el kell távolítania a védőburkolatot, húzza ki a futópadot az aljzatból.
- Mindig viseljen sportruhát. Ne viseljen laza ruhát, amely elakadhat. Mindig viseljen sportcipőt.
- Ne kapcsolja be a futópadot, ha rajta áll. A futópad elindításakor álljon a gép oldalán.
- Ne eddzen kb 40 percig étkezés után.
- Az edzés előtt mindig végezzen bemelegítést.
- Ne tegyen idegen tárgyakat szellőzők vagy aljzatok elé.
- Az élettartam meghosszabbítása érdekében a karbantartást csak a kézikönyv szerint szabad

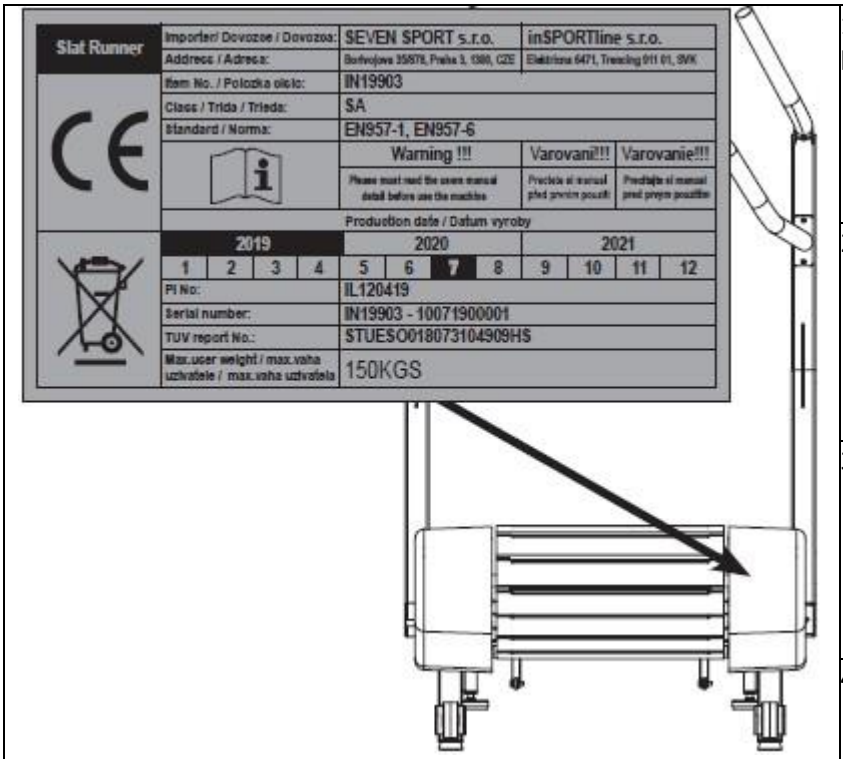
elvégezni.

- Ne módosítsa a terméket.
- Ne vigye túlzásba az edzést, ügyeljen arra hogy ne erőltesse meg magát. Ha először sportol, tartsa erősen a fogantyút, amíg megszokja a készüléket.
- A gép megbibásodása vagy sérülése esetén azonnal hagyja abba az edzést. Ha a futópad sebessége hirtelen megnő, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- A futópad összeszerelése után csatlakoztassa a futópadot a konnektorhoz. Csak földelt aljzatot használjon.
- Ha nem használja a készüléket, húzza ki a csatlakozóaljzatot és húzza ki a biztonsági kulcsot.
- A futópad egyetlen része sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Ne használja a szabadban.
- Ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak.
- Ne használja magas páratartalmú helyeken (medencék, szauna stb.)
- **Max. felhasználói súly:** 150 kg
- **Kategória:** SA kereskedelmi és professzionális felhasználásra az EN 957 szabvány szerint
- **Az alábbi szabványoknak felel meg:** EN ISO 20957-1: 2013

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS: Ne használjon pulzusérzékelőt a fogantyúban 14 km / h feletti sebességnél.

FIGYELEM! A pulzusmérő nem orvosi pontosságú. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha hányingere van, szédül, azonnal hagyja abba az edzést és keresse fel orvosát.

INFORMÁCIÓ A FUTÓPADRÓL



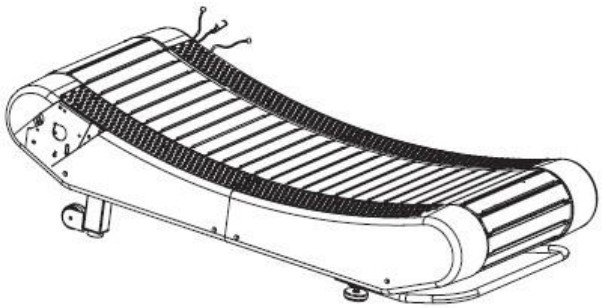
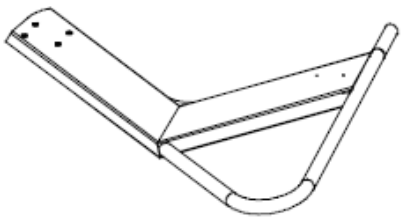
1. A sorozatszám megjelenik a harmadik sorban alulról

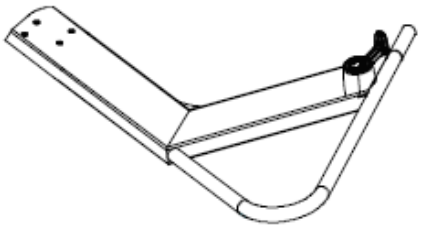
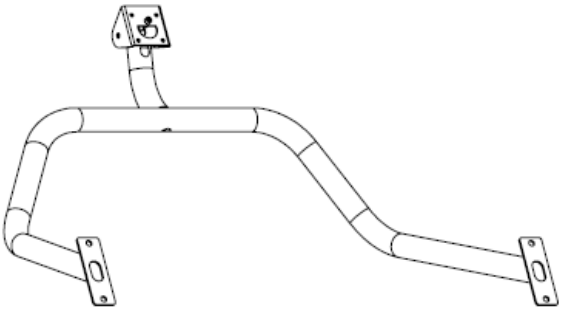
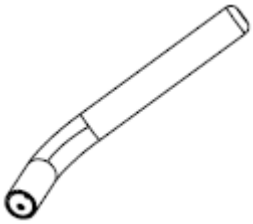
2. A vásárlás eredeti dátuma

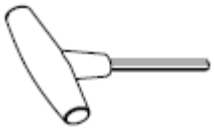
3. A vásárlás helye

4. Használati információk

ALKATRÉSZ LISTA

No.	kép	név	db
1		főváz	1
2		Bal oszlop	1

3		Jobb oszlop	1
4		Alsó markolat	1
5		Számítógép	1
6		Bal felső markolat	1
7		Jobb felső markolat	1
8		Kulacs tartó	1
9		Kormány távtartó	2
10		Csavar M8 x 60 mm	8
11		Csavar M8 x 20 mm	8

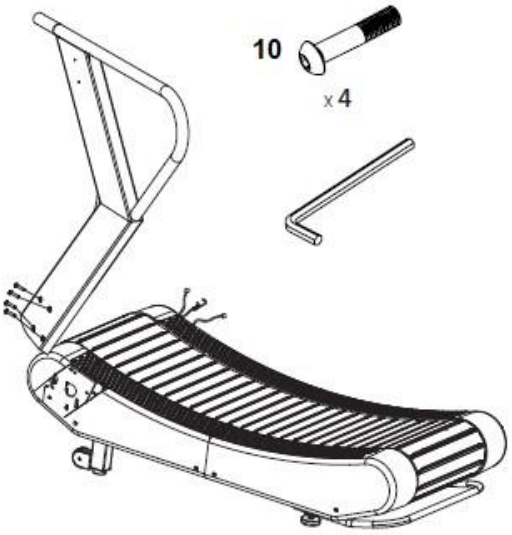
12		Csavar T4 x 16 mm	2
13		íves alátét	4
-		imbuszkulcs	-
-		T csavarkulcs	-
-		csavarkulcs	-

ÖSSZESZERELÉS

A biztonság érdekében két személy szerelje össze a terméket. Összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy egyetlen alkatrész sem hiányzik.

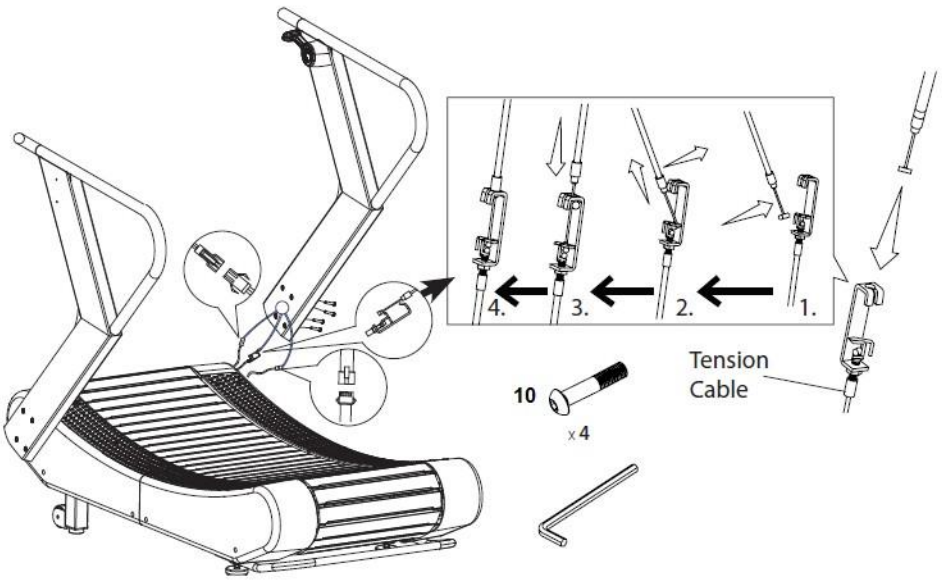
1. LÉPÉS

Kérjen meg egy másik személyt, hogy fogja meg a bal oldali oszlopot (2) a keret (1) bal oldalán. Rögzítse a bal oldali oszlopot (2) a fő kerethez (1) 4 csavarral (10). Győződjön meg arról, hogy a csavarok megfelelően meg vannak húzva.



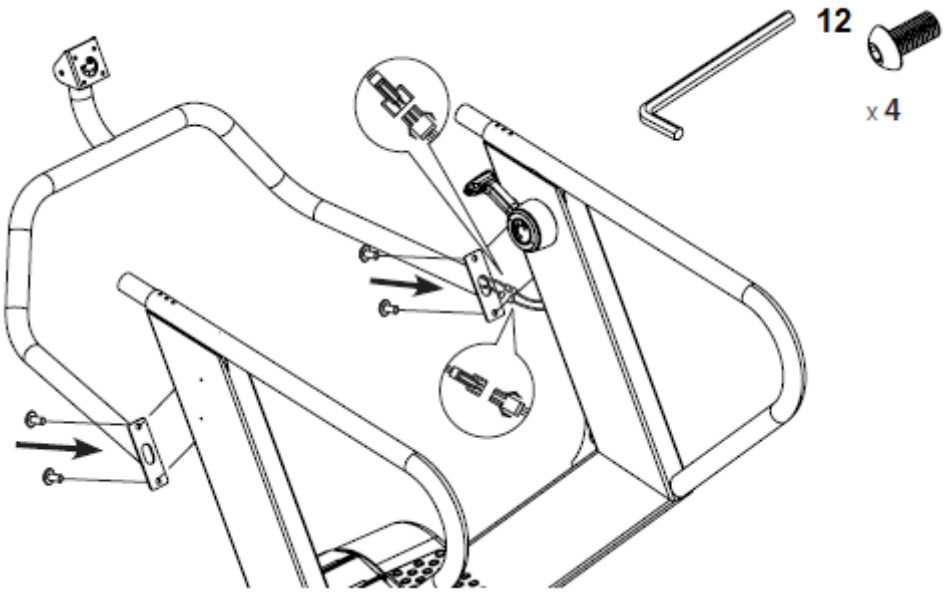
2. LÉPÉS

Kérje meg a másik személyt, hogy fogja meg a jobb oldali oszlopot (3) a keret (1) jobb oldalán. Akassza be a terhelésszabályozó kábeleket az ábrán látható módon.
Csatlakoztassa a középső részt (2 és 3 érintkező) (15/17) és az érzékelő kábeleit (2 és 3 érintkező) (14/16).
Illessze a felesleges kábelt a jobb oldali oszlopba (3), majd rögzítse a fogantyút a fő keret (1) jobb oldalához 4 csavarral (10). Győződjön meg arról, hogy a csavarok megfelelően meg vannak húzva, és a kábelek megfelelően vannak csatlakoztatva és rögzítve.



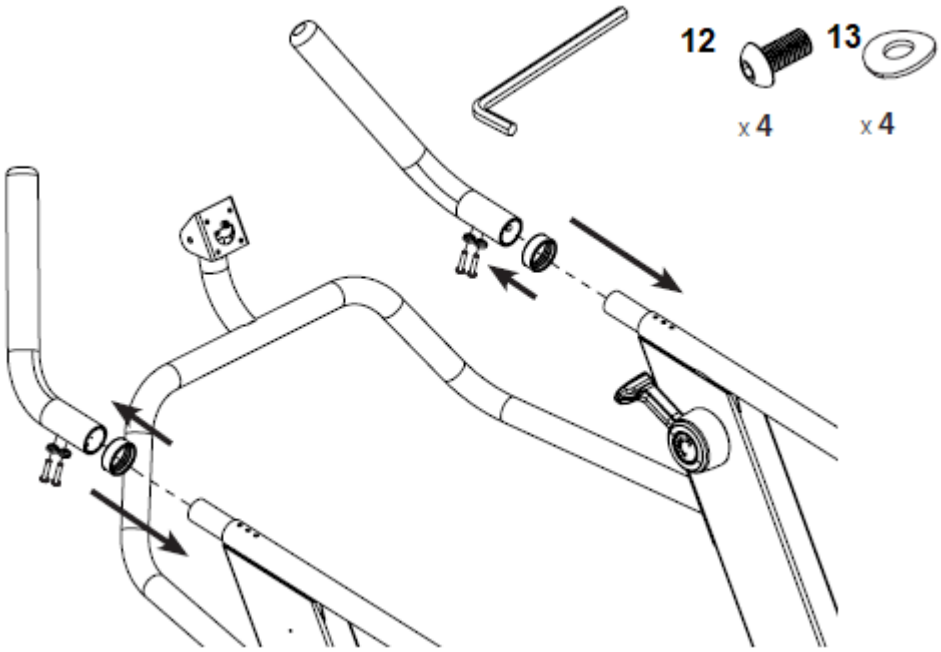
3. LÉPÉS

Kérje meg a másik személyt, hogy fogja meg az alsó fogantyúkat (4) az oszlopok előtt (2/3). Csatlakoztassa a középső kábeleket (2 és 3 érintkező) (15/17) és a felső kábelt (2 és 3 tű) (21/20), majd helyezze be a jobb fogantyúba (3). Győződjön meg arról, hogy a csavarok megfelelően meg vannak húzva, és a kábelek megfelelően vannak csatlakoztatva és rögzítve.



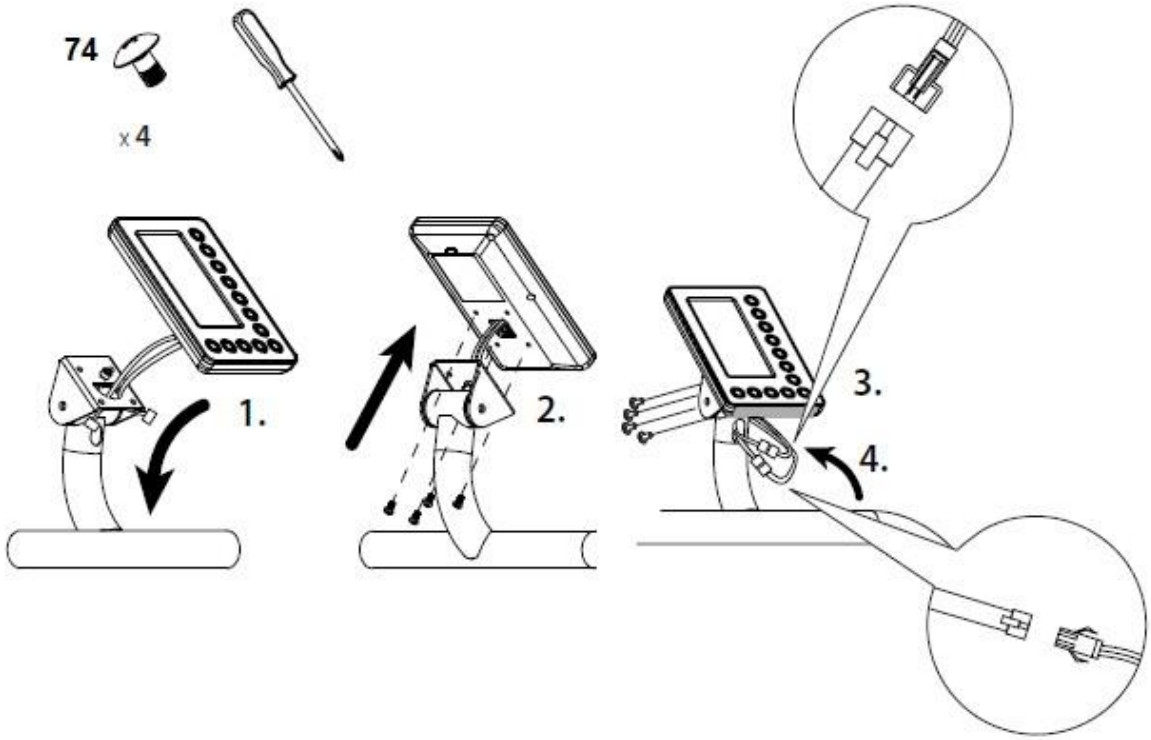
4. LÉPÉS

Csatlakoztassa a távtartó gyűrűket (9) a felső fogantyúkhoz (6/7).
Rögzítse a jobb oldali oszlopot (7) a jobb oldali oszlophoz (3), és rögzítse 2 csavarral (12) és 2 ívelt alátéttel (13).
Rögzítse a bal oldali oszlopot (6) a bal oldali oszlophoz (3), és rögzítse 2 csavarral (12) és 2 ívelt alátéttel (13).



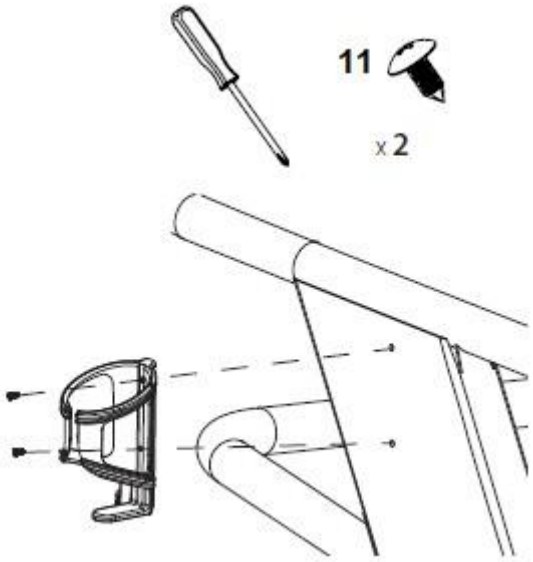
5. LÉPÉS

Távolítsa el a 4 csavart (74) a számítógép hátuljáról (5).
Vezesse át a számítógép kábeleit (2 és 3 érintkezős) a számítógép konzolján. Rögzítse a számítógépet (5) a számítógép tartójához (4) 4 csavarral (74).
Csatlakoztassa a számítógép kábeleit (2 és 3 csapszeg) és a felső kábeleket (2 és 3 csapszeg) (21/20).
Győződjön meg arról, hogy a csavarok megfelelően meg vannak húzva, és a kábelek megfelelően vannak csatlakoztatva és rögzítve. Csatlakoztassa a többi kábelt a számítógép tartójához.



6. LÉPÉS

Rögzítse a palacktartót a bal fogantyúhoz (2) a csavar (11) segítségével.

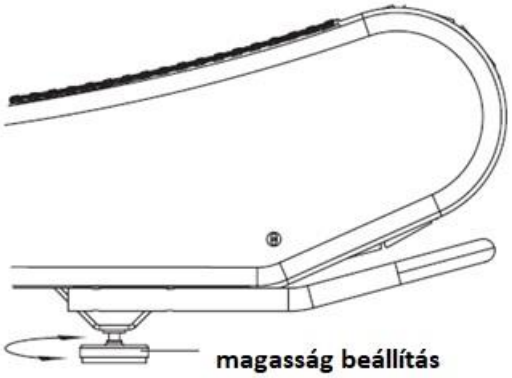


Használat előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megfelelően van -e összeszerelve és meghúzva.

Helyezze a terméket sík és szilárd felületre.

MAGASSÁG BEÁLLÍTÁS

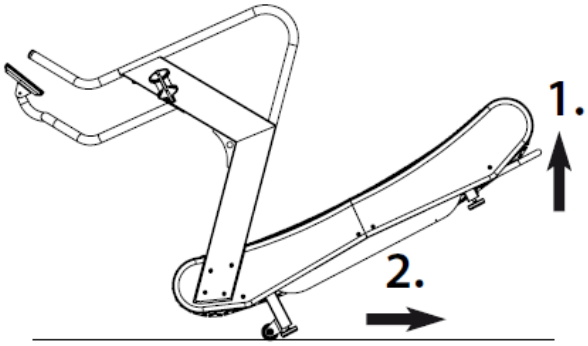
Egyenetlen felületeken használva a futópadot az öv hátoldalán található 2 szintező lábhoz igazíthatja.



SZÁLLíTÁS

A futópadnak 2 szállító kereke van az első stabilizátoron. Emelje fel a szalag hátulját, és mozgassa a szalagot a szállító kerekek fölé.

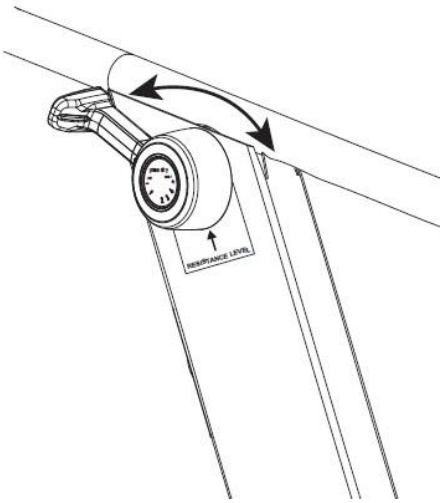
FIGYELEM: Ne próbálja megdönteni a futópadot úgy, hogy a számítógépet nyomja.



ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁS

A futópad független terhelésszabályozó rendszerrel van felszerelve (4 szint). Az ellenállás beállítását mágnesek vezérlik.

1 - a legkönnyebb, 4 - a legnehezebb



SZÁMíTÓGÉP

GYORS INDÍTÁS

Akkor használja ezt a programot, ha gyorsan szeretne edzeni, anélkül, hogy programbeállításokra és személyes adatokra lenne szüksége.

• Sétáljon néhány másodpercig a szalagon a számítógép bekapcsolásához.

• Nyomja meg a startot.

• A következő értékek jelennek meg: WATTS, SPEED, RPM, HEARD RATE (ha észlelik).

• A TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS értékek hozzáadásra kerülnek. Miután befejezte az edzést.

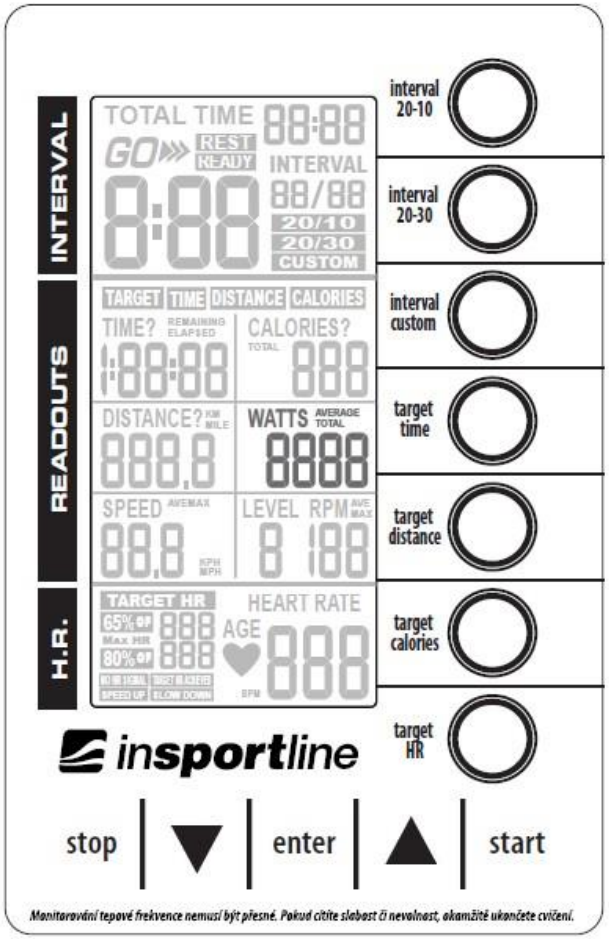
• Fejezze be az futást.

• Nyomja meg a STOP gombot.

• A következő értékek jelennek meg: TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, HEARD RATE (ha észleli).

Ha abbahagyja a futást, és nem nyomja meg a STOP gombot, a program 30 másodperc után automatikusan leáll. A program újraindításához kezdjen el mozogni. A program leáll 3 perc tétlenség után.

GOMBOK



Az Interval és a Target gombokkal azonnal elérheti a megfelelő programbeállításokat.

STOP

Kilép vagy leállítja a programot. Nyomja meg és tartsa lenyomva az adatok visszaállításához.

▼

Csökkenti az értéket. Tartsa lenyomva az érték gyorsabb csökkentéséhez.

ENTER

Megerősíti a beállítást.

Edzés közben megváltoztatja az AVG és MAX nézeteket.

▲

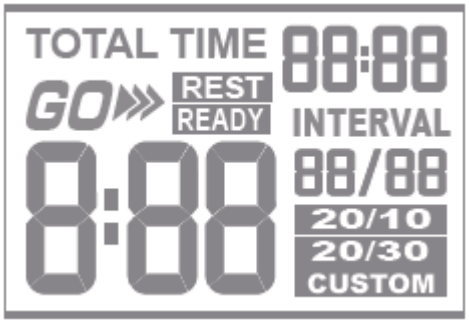
Növeli az értéket. Tartsa lenyomva az érték gyorsabb növeléséhez.

START

Futtassa a programot, vagy indítsa újra a felfüggesztett programot.

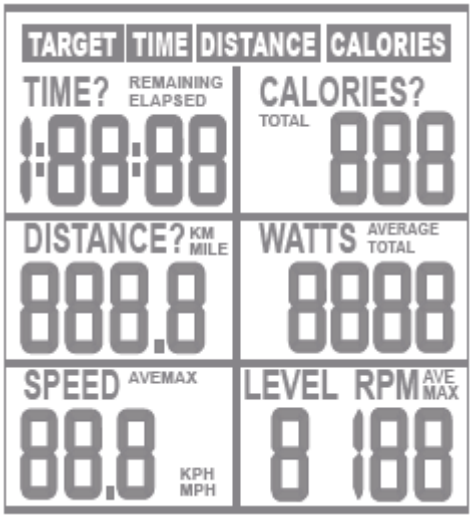
KIJELZŐ

INTERVAL

	• Megjeleníti a GO (gyakorlat) vagy a REST (pihenő) Training rész aktuális részét. • 8:88> megmutatja az aktuális feladatrész levonását • TOTAL TIME 88:88> A GO és REST szegmensidőket együtt jeleníti meg • 88/88> Megjeleníti az aktuális intervallumot és az intervallumok teljes számát • Az aktuális időköz megjelenítése:**INTERVAL 20/10, INTERVAL 20/30, INTERVAL**

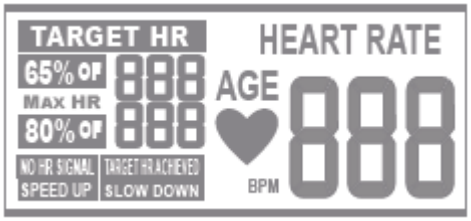
READOUTS

Kijelzi: **TARGET TIME**, **TARGET DISTANCE** vagy **TARGET CALORIES** program.

	• Megjeleníti az edzési IDŐT 1:59:00 óráig. Ha a célt kitűzte, az érték levonásra kerül. • TÁVOLSÁG megjelenítése 999,9 km -ig. Ha a célt kitűzte, az érték levonásra kerül. • Az aktuális SEBESSÉGET km/h-ban jeleníti meg. • Aktuális elégetett KALORIÁK megjelenítése 999 kcal -ig. Ha a célt kitűzte, az érték levonásra kerül. Az adatok tájékoztató jellegűek és nem orvosi célokra szolgálnak. • Megjeleníti (WATTS) 9999 -ig. • Az aktuális fordulatszámot jeleníti meg • Az aktuális ellenállást (LEVEL) jeleníti meg, 1 - alacsonyabb, 4 - magasabb.

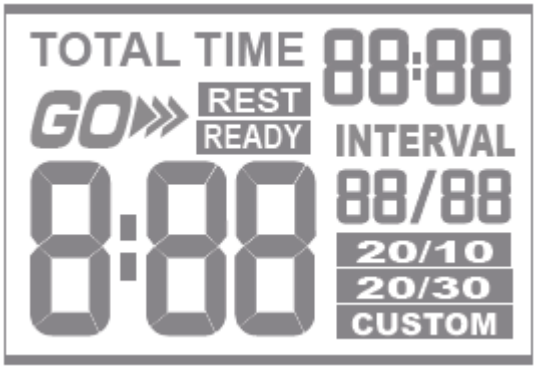
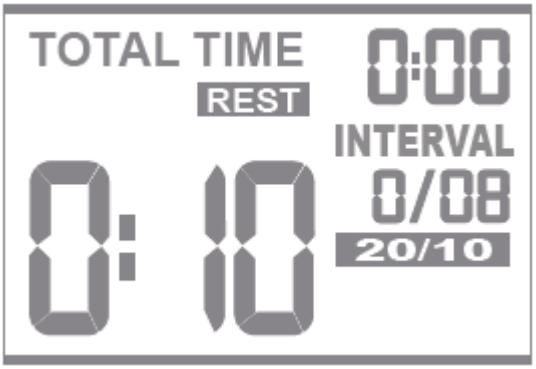
H.R

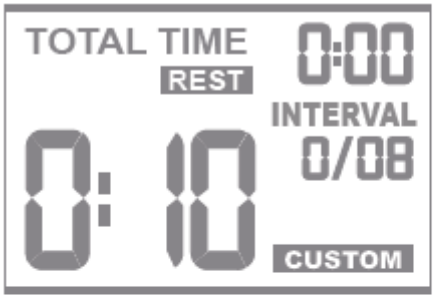
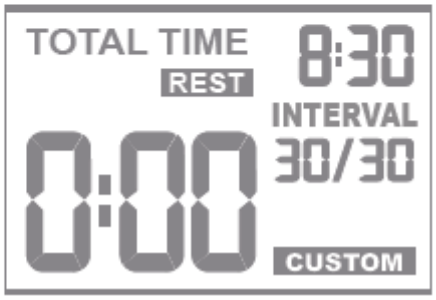
Megjeleníti az aktuális pulzusszámot percenként (bpm), amelyet a vezeték nélküli mellkasi öv észlel.

	• A maximális pulzusszám megjelenítése 65% -ig • A maximális pulzusszám megjelenítése akár 80% -ig • Azt jelzi, hogy a pulzusszám nem észlelhető • Az aktuális pulzusszám megjelenítése. • Megjeleníti a kívánt pulzusszám eléréséhez szükséges sebességet (növelés) • Megjeleníti a kívánt pulzusszám eléréséhez szükséges sebességet (csökkenés)

PROGRAMOK

INTERVAL PROGRAM

	A számítógép 3 programintervallumot tartalmaz: **20/10 INTERVAL, 20/30 INTERVAL** és **CUSTOM INTERVAL** A 20/10 intervallum és a 20/30 intervallum 8 intenzív edzésszakaszt tartalmaz előre beállított idővel. Ezek a rendkívül intenzív programok (H.I.I.T) automatikusan jelzik az edzésfázist (GO) és a pihenőszakaszt (REST). A szegmens utolsó REST szakasza hangjelzést ad.
	**INTERVAL 20/10** Turn on the console and press **interval 20/10** Interval is displayed **0/08** The REST segment takes 10 seconds Press ENTER to confirm the selection Use START to start the program; the program will not start until you start running With STOP you can stop the program at any time and the results are displayed. With ENTER you can change the AVG (average) and MAX (maximum) display of SPEED / RPM.

	INTERVAL 20/30 Turn on the console and press **interval 20/30** Interval is displayed **0/08** The REST segment takes 30 seconds Press ENTER to confirm the selection Use START to start the program; the program will not start until you start running With STOP you can stop the program at any time and the results are displayed. With ENTER you can change the AVG (average) and MAX (maximum) display of SPEED / RPM.
   	**INTERVAL CUSTOM** Kapcsolja be a számítógépet, és nyomja meg az egyéni intervallumot Navigációs gombokkal állítsa be a GO szegmenst (0:01 - 9:59) Erősítse meg az ENTER gombbal A navigációs gombokkal állítsa be a REST szegmenst (0:01 - 9:59) Erősítse meg az ENTER gombbal A START gombbal indítsa el a programot; a program nem indul el, amíg meg nem kezdi a futást A STOP funkcióval bármikor leállíthatja a programot, és az eredmények megjelennek. Nyomja meg kétszer az ENTER gombot a beállítások mentéséhez. Az ENTER gombbal megváltoztathatja a SPEED / RPM AVG (átlagos) és MAX (maximális) kijelzőjét.

TARGET PROGRAMOK

	A számítógép 4 célprogramot tartalmaz: idő, távolság, kalória és pulzus. Amint célba ér, hangjelzést fog hallani, és az edzés véget ér.
	TIME Kapcsolja be a számítógépet, és válassza ki a célidőt A navigációs gombokkal beállíthatja az edzési időt (1:00 - 1:59:00) Erősítse meg az ENTER gombbal A program elindításához nyomja meg a START gombot, a program nem indul el, amíg el nem kezd futni Nyomja meg a STOP gombot a program leállításához és az eredmények megjelenítéséhez. Az ENTER gombbal megváltoztathatja a SPEED / RPM AVG (átlagos) és MAX (maximum) kijelzőjét.
	DISTANCE Kapcsolja be a számítógépet, és válassza ki a cél távolságot A navigációs gombokkal állítsa be a távolságot (0,1 - 999,9 km) Erősítse meg az ENTER gombbal A program elindításához nyomja meg a START gombot, a program nem indul el, amíg el nem kezd futni. Nyomja meg a STOP gombot a program leállításához és az eredmények megjelenítéséhez.

CALORIES

Kapcsolja be a számítógépet, és válassza ki a cél kalóriát

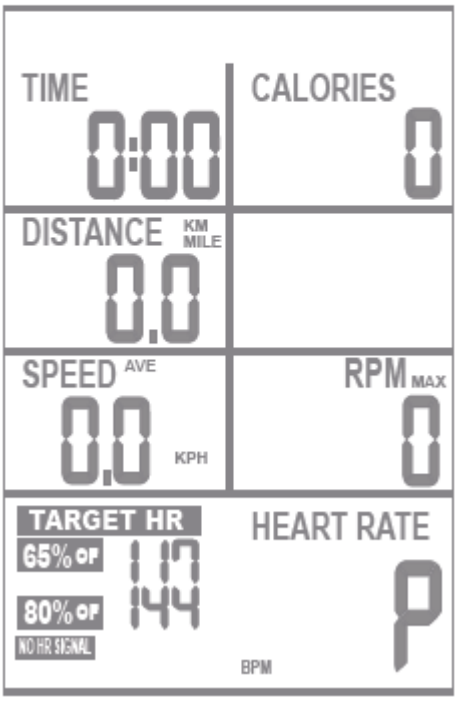
Az alapértelmezett 50 érték villog.

A navigációs gombokkal állítsa be az edzés során elégetett kalóriákat (10 - 990 kcal)

Erősítse meg az ENTER gombbal

A program elindításához nyomja meg a START gombot, a program nem indul el, amíg el nem kezd futni

Nyomja meg a STOP gombot a program leállításához és az eredmények megjelenítéséhez.



HEART RATE

Ehhez a programhoz kompatibilis mellkasi pántot kell viselnie

Adja meg korát, a számítógép kiszámítja a megfelelő pulzusszámot a terheléshez 65% és 80% között.

A számítógép arra is figyelmeztet, ha gyorsítani vagy lassítani kell a kívánt pulzus eléréséhez

Kapcsolja be a számítógépet, és válassza ki a cél HR -t

A navigációs gombokkal állítsa be az életkorát, az alapértelmezett érték 30 év.

Az életkor 10–99 év lehet. Erősítse meg az ENTER gombbal

A program elindításához nyomja meg a START gombot, a program nem indul el, amíg el nem kezd futni

Nyomja meg a STOP gombot a program leállításához és az eredmények megjelenítéséhez.

Az ENTER gombbal megváltoztathatja a SPEED / RPM AVG (átlagos) és MAX (maximális) kijelzőjét.

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

TÁROLÁS

A futópadot száraz és sötét helyen tárolja. Védje a portól. Tárolás előtt húzza ki a konnektorból (ha van). A készülék tartóssága és biztonsága csak akkor garantálható, ha a terméket rendszeresen ellenőrzik sérülés vagy kopás szempontjából.
Soha ne távolítsa el a védőburkolatokat.
A szalag csak beltéri használatra alkalmas, ne használja nedves helyen. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát.

KARBANTARTÁS

A tisztításhoz mindig puha, pamut törlőkendőt és nem agresszív tisztítószert használjon. Soha ne használjon agresszív, alkohol vagy benzin alapú tisztítószereket.

RENDSZERES ELLENŐRZÉS

NAPI

• Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a területen lévő tárgyak nem akadályozzák a felhasználó szabad mozgását.
• Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az övek élei megfelelően rögzültek -e, és ellenőrizze a kopást.
• Minden használat után törölje le az izzadságot és a nedvességet.
• Tisztítsa meg a számítógép kijelzőjét nedves, puha pamut ruhával. Kerülje a túl sok víz használatát.

HETI

• Tisztítsa meg megfelelően a műanyag burkolatot
• Tisztítsa meg a fogantyúkat és a kijelzőt
• Ellenőrizze, hogy az élek biztonságosan rögzültek -e
• Ellenőrizze az összes csavart, anyát kopás és feszesség szempontjából.

HAVI

• Kenje meg az összes fémvéget korrózióvédelemmel
• Ellenőrizze az AA elem töltöttségi szintjét a számítógépben, szükség esetén cserélje ki
• Tisztítsa meg a futófelületet

Nem javasoljuk belső korrekciók / javítások elvégzését.
A tisztítószeren és kenőanyagon kívül bármilyen más eszköz használata csökkentheti a termék élettartamát.

BIZTONSÁGOS EDZÉS

Sportolás előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhat a helyes edzésprogram felállításához, az edzés gyakoriságát és intenzitását életkorának és egészségi állapotának megfelelően. Ha hányingert, légszomjat, szabálytalan szívverést, mellkasi szorítást vagy egyéb rendellenességeket tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást. Kérjük, konzultáljon orvosával minden további edzés előtt.

Ha nem biztos a sebességben, tekintse meg az alábbi információkat:

sebesség 1–3.0 km/h	fizikailag gyengébb egyének
sebesség 3.0–4.5 km/h	fizikailag kevésbé alkalmas egyének
sebesség 4.5–6.0 km/h	egyének akik klasszikus gyaloglashoz szoktak
sebesség 6.0–7.5 km/h	gyorsított gyaloglás
sebesség 7.5–9.0 km/h	rekreációs futók
sebesség 9.0–12.0 km/h	közepes futó
sebesség 12.0–14.5 km/h	tapasztalt futó
sebesség 14.5 km/h felett	profi futó

FIGYELEM:
A gyaloglashoz válassza a 6 km / h vagy annál kisebb sebességet.
A futáshoz 8 km / h vagy annál nagyobb sebességet kell választani.

KEZDÉS

ELŐKÉSZÜLET

Ha Ön 45 évesnél idősebb, vagy egészségügyi problémája van, és még soha nem edzett a futópadon, konzultáljon orvosával a készülék használatával kapcsolatban. Első használat előtt próbálja ki a gép vezérlését. Először tanulja meg, hogyan kell irányítani a gépet, hogyan lehet elindítani és leállítani. Ügyeljen a sebesség szabályozására. Próbálja ki többször, amíg megszokja a gép irányítását. Ezután álljon a futószalag csúszásgátló síneire, és fogja meg a kapaszkodók mindkét fogantyúját. Állítsa be a sebességet 1-6 - 3,2 km / h között, álljon egyenesen, nézzen előre, és próbáljon többször a szalagon állni egy lábbal. Ezután tegye mindkét lábát a szalgra. Miután megszokta az futószalagot, lassan növelheti a sebességet 3-5 km / h-ra, és 10 percig fusson. Ezután lassan állítsa le a készüléket.

GYAKORLATOK

Először ismerje meg a gép vezérlését. Emlékezzen hogy kell bekapcsolni, megállítani és beállítani a sebességet és a lejtést. Amint megszokja a vezérlést, próbáljon ki egy 1 km-es sétát egyenletes tempóban. 15-25 percet vesz igénybe. Ezután próbáljon meg 1 km-t 4,8 km / h sebességgel (kb. 12 perc). Ismételje meg a gyakorlatokat többször. Ezután növelheti a sebességet és a dőlésszöget, körülbelül 30 percig edzhet. Ne siessen, az egyenletes séta előnyös az egészségére.

GYAKORISG

Az optimális gyakoriság heti 3-5 alkalommal 15-60 perc között. Javasoljuk, hogy először készítsen ütemtervet, és tartsa be azt. A kezdeti testmozgási szakaszban nem ajánlott a dőlésszög növelése.
A meredekséget csak az edzés terhelésének növelésekor növelje.

EDZÉS

A legjobb, ha 15-20 percig edzünk. A bemelegítési szakasznak kb. 2 percet kell igénybe vennie 4,8 km / h sebességgel, majd növelje a sebességet 5,3 és 5,8 km / h-ra, mindegyik fázisnak kb. 2 percig kell tartania.

Majd adjon hozzá sebességet 2 percenként 0,3 km / h sebességgel, és gyorsuljon addig, amíg a légzés gyakorisága nem növekszik. Figyelem, a légzés nem okozhat problémát. Ezzel a sebességgel folytassa a gyakorlatot. Ha nehezen vesz levegőt, csökkentse ismét a sebességet 0,3 km / h-val. Végül hagyjon 4 percet lazítani. Ha nem akarja növelni a nehézségét sebességgel, akkor növelheti a nehézséget a lejtő beállításával.

A dőlésszög fokozatos növelése jelentősen befolyásolhatja a gyakorlatok nehézségeit.

KALÓRIA ÉGETÉS - Ez a gyakorlat segít a kalória gyorsabb elégetésében. Először 5 percig gyakoroljon 4-4,8 km / h sebességgel, majd 2 percenként gyorsítson 0,3 km / h sebességgel. Próbáljon 45 percig tornázni. Növelje az intenzitást, megpróbálhatja az edzést tartani körülbelül egy órán keresztül. Edzés közben tévét nézhet. Amint a hirdetés elindul, adjon hozzá 0,3 km / h-t, és térjen vissza az eredeti sebességhez, ha véget ért. Ennek eredményeként több kalória jelenik meg a hirdetéseiben. A gyakorlat végén lassoljun le 4 percre.

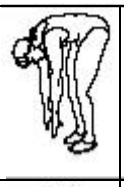
RUHÁZAT

Edzéshez válasszon kényelmes, jó cipőt. Edzés közben ne helyezzen semmit a futópadra vagy a készülék közelébe. Ez megakadályozza a készülék esetleges kopását és károsodását. Viseljen kényelmes ruházatot.

ÚTMUTATÓ EDZÉSHEZ

BEMELEGÍTÉS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.

	**Érintse meg az ujjait** Lassan hajoljon előre csípőből. Tartsa nyugodtan a hátát és a karját, miközben lefelé nyújtja a lábujjaihoz. Dőljön előre, amennyire csak tud, és tartsa a pozíció 15 másodpercig. Enyhén hajlítsa be a térdeit.
	Vállemelés Emelje fel a jobb vállát a füle felé, és tartsa a pozíciót 2 másodpercig. Ezután ismételje meg a bal vállával, miközben leereszti a jobb vállát.
	Combizom nyújtás Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse bal talpát minél közelebb a jobb belső combjához. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lábához, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, és lazítson. Ismételje meg mindezt a bal lábával és a ba karjával.
	Oldal nyújtás Emelje fel a karját a feje fölé. Nyújtsa a jobb karját a mennyezetig. Nyújtsa a felsőtestet enyhén jobbra dőlve. Ezután ismételje meg a gyakorlatot a bal oldalo
	Vádli és Achilles nyújtás Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lába a jobb lába mögött van, karjaival pedig támaszkodjo falnak. A jobb lábát enyhén hajlítsa be, és tartsa a bal lábát kinyújtva a padlón. Hajoljon előre érezve hogy a bal lába enyhén feszül. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.
	Fejkörzés Lassan döntse jobbra a fejét, miközben a bal oldalon nyúlik a nyak izma. Tartsa 20 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a fejét a bal oldalra döntve. Tartsa 20-ig másodpercig a pozíciót. Lassan döntse előre a fejét, és nyújtsa a nyak izomzatát. Ne végezzen teljes fejkörzést. Ismételje meg többször a gyakorlatot.

LAZíTÓ FÁZIS

Ez a fázis a szív- és érrendszer lenyugtatására és az izmok ellazítására szolgál. Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, cask lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat. A fitnesz javításával meghosszabbíthatja és növelheti a testmozgás intenzitását. Rendszeresen edzen, legalább hetente háromszor.

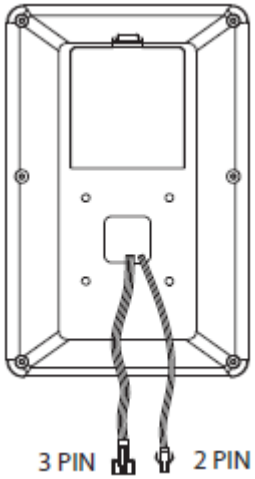
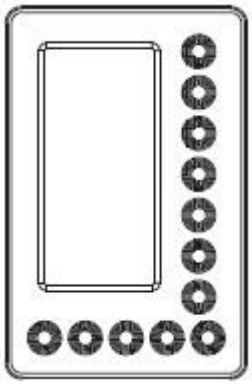
TÁROLÁS

Tartsa a futópadot tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a futópad nincs csatlakoztatva a hálózati aljzathoz.

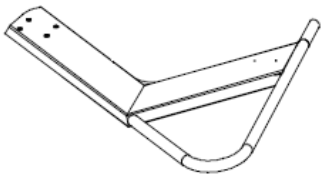
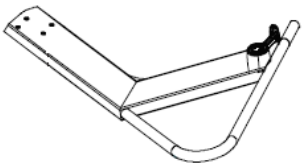
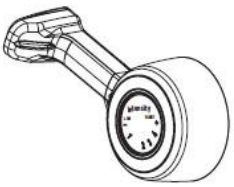
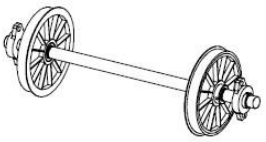
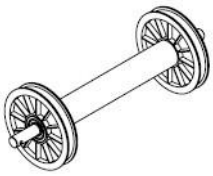
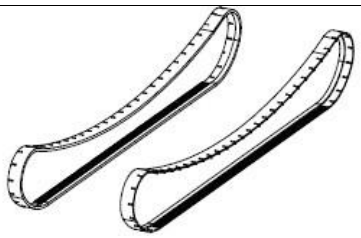
FONTOS MEGJEGYZÉS

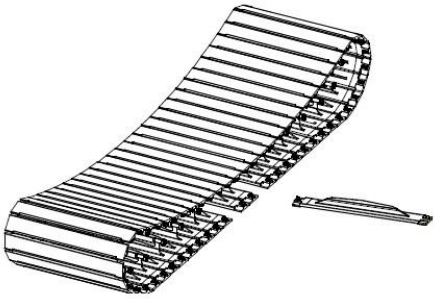
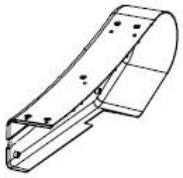
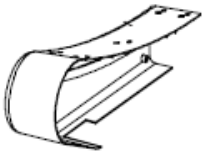
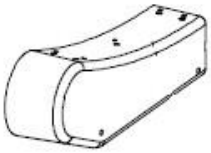
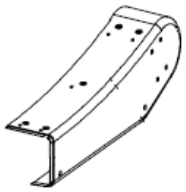
Ez a futópad szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és alkalmas professzionális és kereskedelmi használatra egyaránt. Bármilyen más felhasználása tilos, és veszélyes lehet. Nem vagyunk felelősek a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.
A futópadon végzett edzés megkezdése 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 pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusszámról. A jelzett adatok nem mindig lehetnek pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

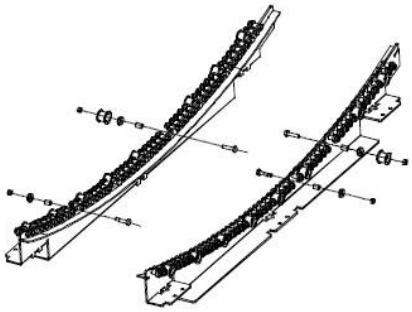
SZÁMÍTÓGÉP ÖSSZESZERELÉS

	A számítógép hátulja
	Elülső számítógép
	21. 2 PIN – felső rész 1050 mm
	20. 3 PIN – Felső rész 1050 mm
	15. 2 PIN – középső rész 1150 mm
	17. 3 PIN – középső rész 1150 mm
	14. 2 PIN – alsó rész 550 mm
	16. 3 PIN – alsó rész – 500 mm
	87. 3 PIN – ellenállás beállítás

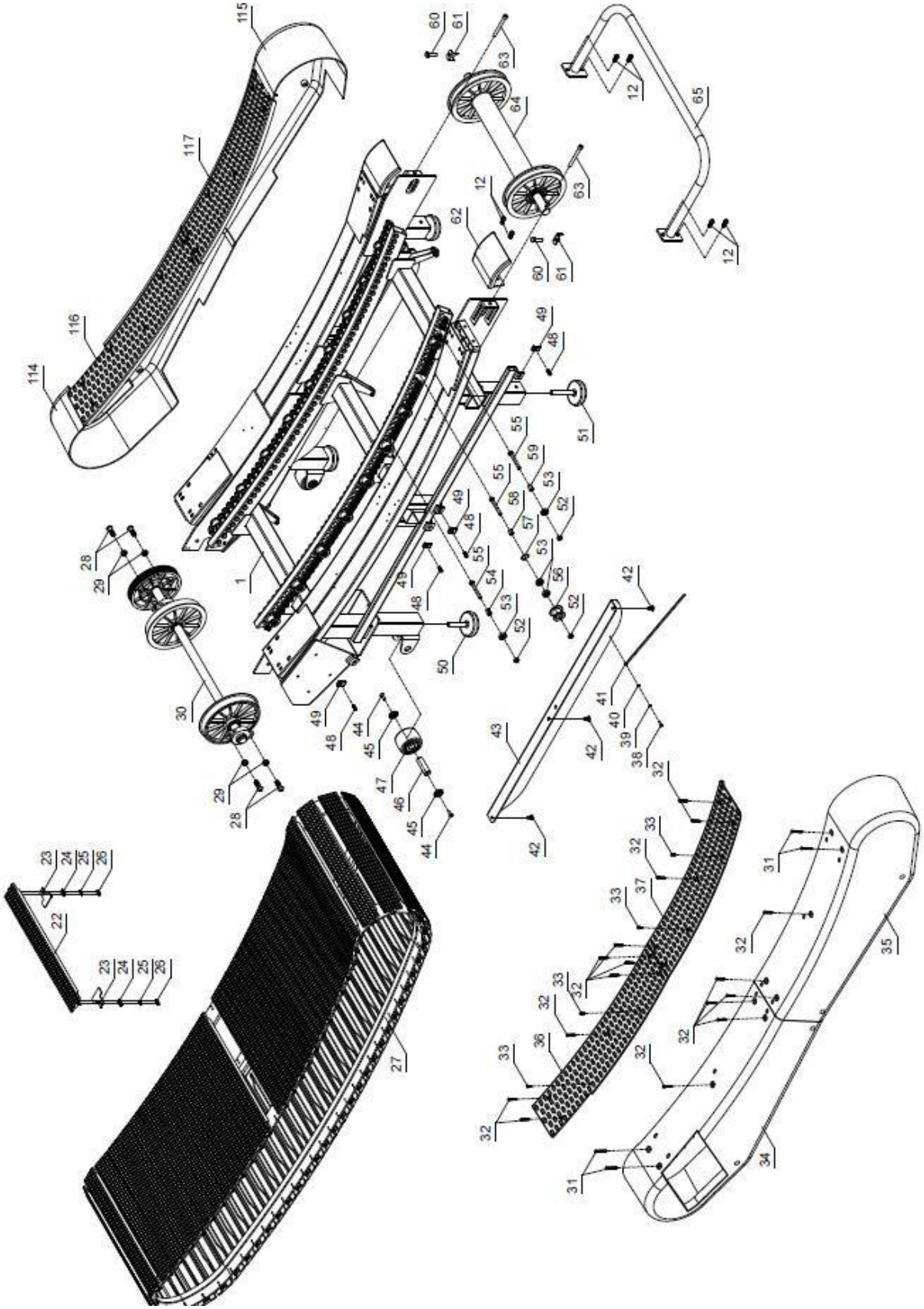
TERMÉK LEÍRÁS

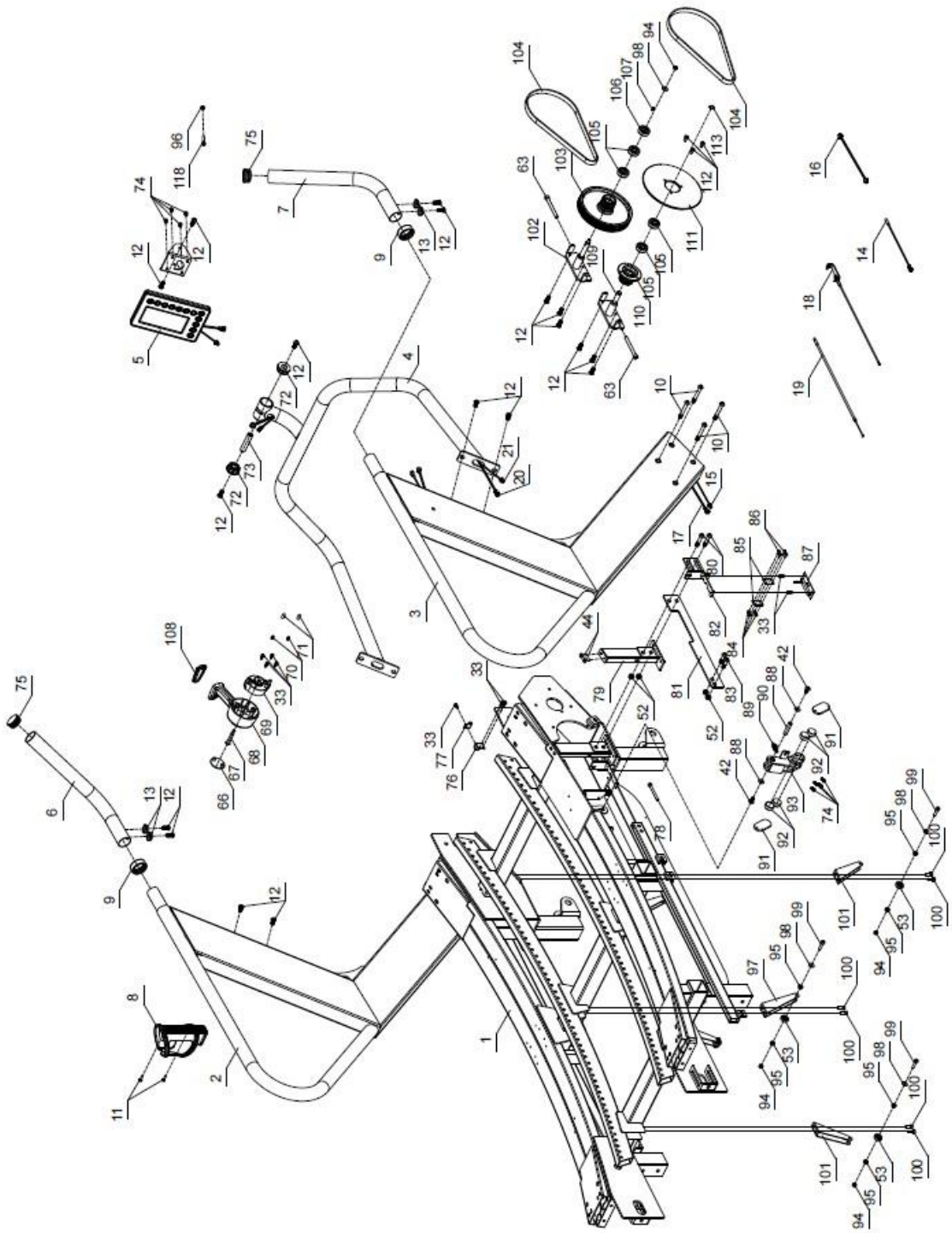
5		Számítógép
2		Bal markolat
3		Jobb markolat
68		Manuális mágneses súlybeállítás
30		Első görgő
64		Hátsó görgő
27		Futószalag

22		Alumínium lécegység
34		Főváz burkolat
35		Főváz burkolat
115		Főváz burkolat covers
114		Főváz burkolat
37		Oldalsó lábtartó
36		Oldalsó lábtartó rail
116		Oldalsó lábtartó

117		Oldalsó lábtartó
-		Görbecsapágy pálya szerelvény

SZERKEZETI RAJZ





ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Fő keret	1	60	Csavar M8 x 30	2
2	Jobb markolat	1	61	A hátsó görgő rögzítőlemez	2
3	Bal markolat	1	62	Hátsó rögzítőlemez	2
4	Alsó markolat	1	63	Csavar M8 x 75	4
5	Számítógép	1	64	Görgős hátsó szerelvény	1
6	Bal felső markolat	1	65	Hátsó fogantyú	1
7	Jobb felső markolat	1	66	Kézi terhelésszabályozó burkolat	1
8	Kulacstartó	1	67	Csavar M6 x 50 x 36	1
9	Távtartó Φ45x16	2	68	Kézi terhelésbeállítás	1
10	Csavar M8x60x20	8	69	Kézi terhelésbeállítást	1
11	Csavar M4x16	2	70	Rugó Φ3,7 x Φ5,3 x 10	2
12	Csavar M8x20	26	71	Csap a terhelés kézi beállításához	2
13	Ívelt alátét Φ8,5R25x t2,0	4	72	Burkolat	2
14	2 PIN alsó kábel 550 mm	1	73	Fém tok	1
15	2 PIN középső kábel 1350 mm	1	74	Csavar M5 x 10	8
16	3 PIN alsó kábel 550 mm	1	75	Végsapka Φ38 x t1,5	2
17	3 PIN középső kábel 1350 mm	1	76	Érzékelő rögzítő	1
			77	Érzékelő	1
18	Alsó ellenállás kábel 450 mm	1	78	Csavar M6 x 60	1
19	Felső ellenállású kábel 1100 mm	1	79	Elülső tartószerkezet - R	1
20	3 PIN felső kábel 1050 mm	1	80	Csavar M8 x 40 x 20	2
21	2 PIN felső kábel 1050 mm	1	81	Keret elülső szerelőfedél	1
22	Alumínium sín 478x59,3x28	60	82	Ellenállás -állító tartó	1
23	Távtartó	120	83	Csavar M8 x 30 x 20	2
24	Rögzítő lemez	120	84	Csavar M4	4
25	Alátét Φ6	240	85	Állítható ellenállás állító konzol	2
26	Anya M5	240	86	Csavar M4 x 10	4
27	Futószalag	2	87	Ellenállás beállítás	1
28	Csavar M10 x 30 x 20	4	88	Alátét: x6 x Φ20 x t2,0	2
29	Anya M10	4	89	Rugó Φ10 x Φ1,2 x 25	1
30	Elülső henger	1	90	Fém tok: 10 x 43	1
31	Csavar ST4 x 40	8	91	Mágnes burkolat	2
32	Csavar ST4 x 30	32	92	Kerek mágnes	4
33	Csavar ST4 x 16	17	93	Mágnes tartó	1

34	Elülső oldal burkolat - L	1	94	Anya M6	7
35	Hátsó oldal burkolat - L	1	95	Tömítőgyűrű	12
36	Elülső oldal burkolat - L	1	96	Anya M6	1
37	Hátsó oldalsó burkolat - L	1	97	Fém csipesz - középen	2
38	Csavar M4 x 16	1	98	Alátét Φ6	7
39	Rugós alátét Φ5	1	99	Csavar M6 x 25	6
40	Alátét Φ5	1	100	Csavar M6 x 15	12
41	Földelő kábel 300 mm	1	101	Fém csipesz - elöl és hátul	4
42	Csavar M6 x 15	8	102	Szíjtárcsa tengely	1
43	Fő keret alsó burkolata	2	103	Kerékvezérlő görgő - elöl	1
44	Csavar M6 x 15	6	104	Öv - 6EPJ290	2
45	Szállítógörgő elülső burkolata	4	105	Csapágy 6201ZZ	4
46	Fém tok	2	106	Egyirányú csapágy CSK12P	1
47	Szállító kerekek	2	107	Fém rögzítőcsap	1
48	Csavar M5 x 15	8	108	Terhelésszabályozó sapka	1
49	Anya 24 x 16 x 8,3 x M5	8	109	Keréktárcsa - hátsó	1
50	Elülső láb	2	110	Szíjtárcsa szerelvény - hátsó	1
51	Hátsó szintező láb	2	111	Keréklemez - alumínium	1
52	Anya M8	112	112	Csavar M6 x 10	3
53	Csapágy 608zz	132	113	Fémcsipesz Φ 12	1
54	Fém tok	36	114	Elülső oldal burkolat - jobb	1
55	Csavar M8 x 60 x 13	108	115	Hátsó oldalsó burkolat - jobb	1
56	Alumínium tengely	18	116	Elülső oldalsó láb - jobb	1
57	Fémcsipesz Φ23	18	117	Hátsó oldalsó láb - jobb	1
58	Fém tok	18	118	Csavar M6 x 30	1
59	Fém tok	54		Anya M6	

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.