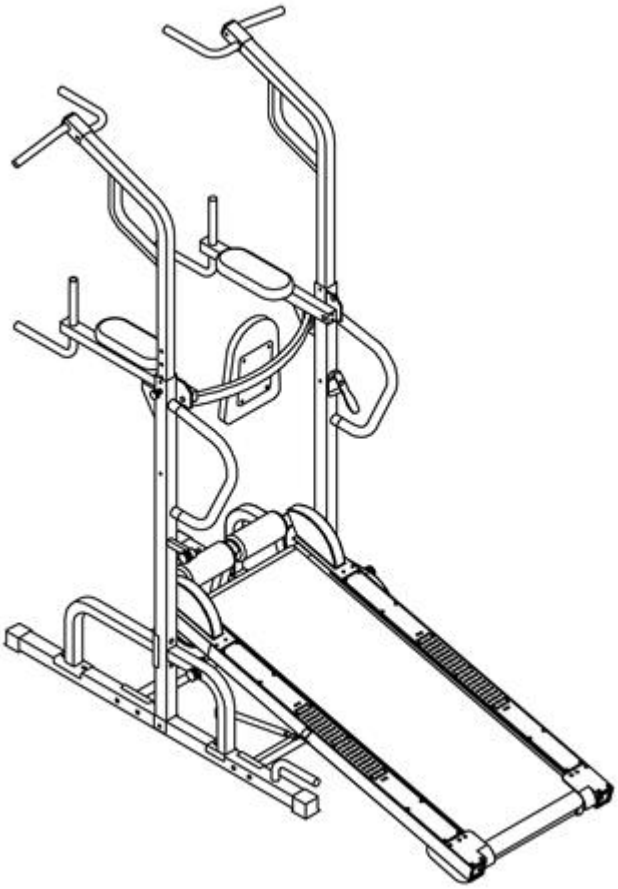
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 19985 Futópad húzódzkodóval inSPORTline Tongu



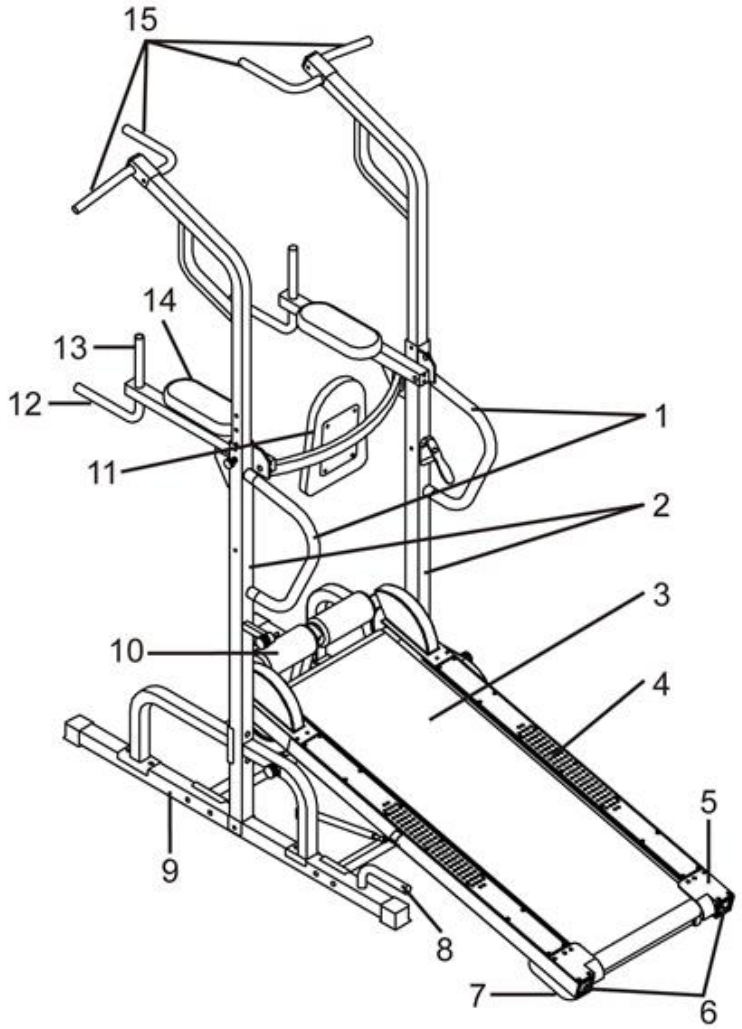
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ……...3
TERMÉK LEÍRÁS……..4
ÖSSZESZERELÉS……5
BIZTONSÁGOS GYAKORLAT……9
KEZDÉS……10
HÚZÓDZKODÓ GYAKORLATOK……..10
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK……...11
FONTOS MEGJEGYZÉS……...12
KÖRNYEZETVÉDELEM……14
ALKATRÉSZ LISTA……14

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Tartsa meg a használati útmutatót ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig rögzítse a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozogjon természetesen, előre. Ne nézze a lábát futás közben. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet fokozatosan növelje, ne hirtelen.
- Veszély esetén nyomja meg a stop gombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Csak azután hagyja el a készüléket ha már megállt.
- Kövesse az összeszerelési útmutatásokat. Az összeszerelést felnőtt személy végezheti.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a futópad közelében. A futópad csak felnőtteknek let tervezve.
- Mielőtt bármilyen edzést megkezdene, kérje ki orvosa véleményét, különösen ha egészségügyi problémái vannak, kezelés alatt áll vagy magas vérnyomása van.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Megfelelően kell meghúzni. Rendszeresen ellenőrizze a futópadot, hogy nincs-e sérülése vagy kopása. Ne használja futópadot sérült vagy kopott állapotban.
- Rendszeresen ellenőrizze a futópadot, nincs-e kopás vagy sérülés.
- Kérjük, a futópadot sima, száraz és stabil felületre helyezze. Tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot a futópad körül. Ne használja nedves helyen. Ne tegye a futópadot vastag szőnyegre.
- Védje a futópadot a nedvességtől és a víztől.
- Ne használjon aeroszolos sprayt a futópad körül.
- Használat közben ne távolítsa el a védőburkolatot. Ha karbantartás során el kell távolítania, húzza ki a futópadot a konnektorból.
- Mindig viseljen sportruházatot. Ne viseljen laza ruhát, amely elakadhat. Mindig viseljen sportcipőt.
- Ne eddzen 40 perccel étkezés után.
- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- Ne tegyen idegen tárgyat a szellőzőbe vagy a csatlakozóaljzathoz.
- Ne módosítsa a terméket.
- Eddzen ésszerűen, és ne vigye túlzásba. Ha először edz, tartsa szorosan a fogantyúkat, amíg megszokja a készüléket. Ha a HIGH HEAD RATE felirat jelenik meg, a pulzus túl magas, és csökkentenie kell a tempót.
- A futópad egyetlen része sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Ne használja szabadban.
- Ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak.
- Ne helyezze magas páratartalmú helyiségbe (uszoda, szauna stb.)
- Max. terhelhetőség - futópad: 130 kg
- Max. terhelhetőség - húzódzkodó: 100 kg
- Kategória: HC otthoni használatra

TERMÉK LEÍRÁS

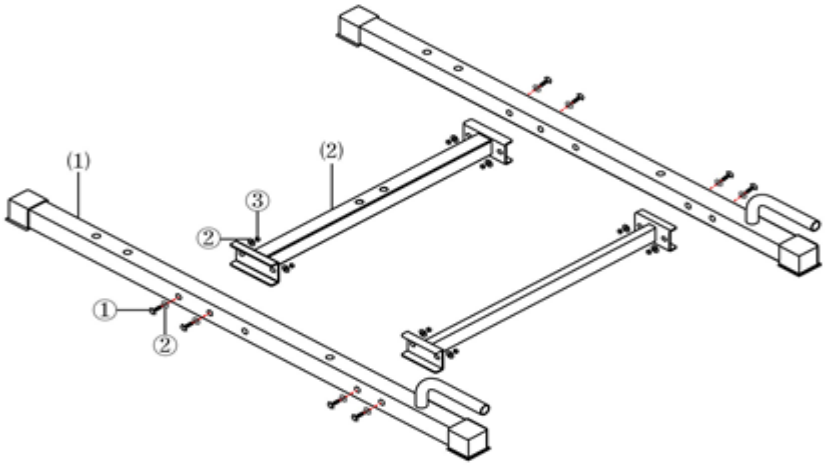


1. Markolatok
2. Oszlopok
3. Futószalag
4. Oldalsó lábtámasz
5. Végzárók
6. Szalag centralizáló csavar
7. Szállító kerekek
8. Fogantyú
9. Alsó váz
10. Roller
11. Háttámla
12. Párhuzamos markolatok
13. Markolatok
14. Könyök támasz
15. Markolatok

ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

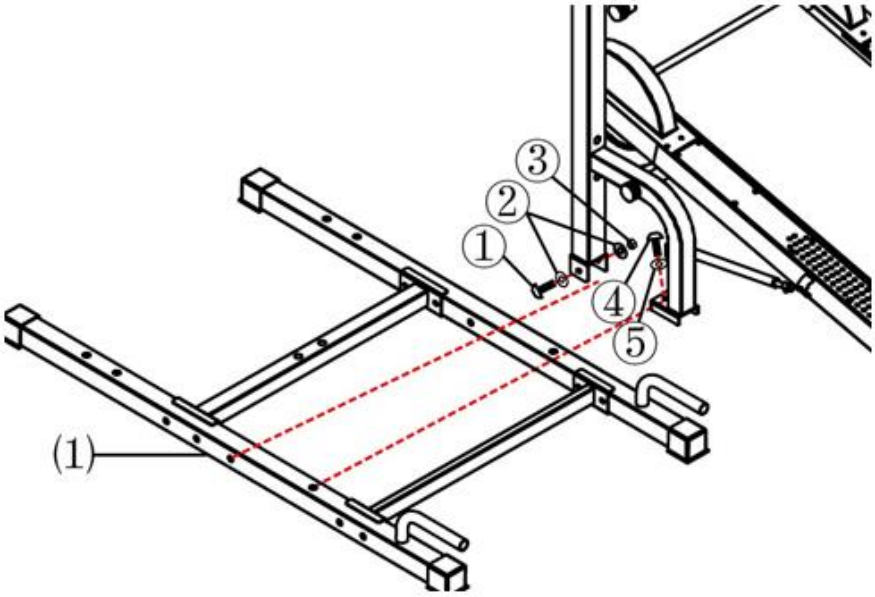
Csatlakoztassa az alsó vázat (1) tartórudakkal (2) 8 csavarral (1), 16 alátéttel (2) és 8 anyával (3).



.

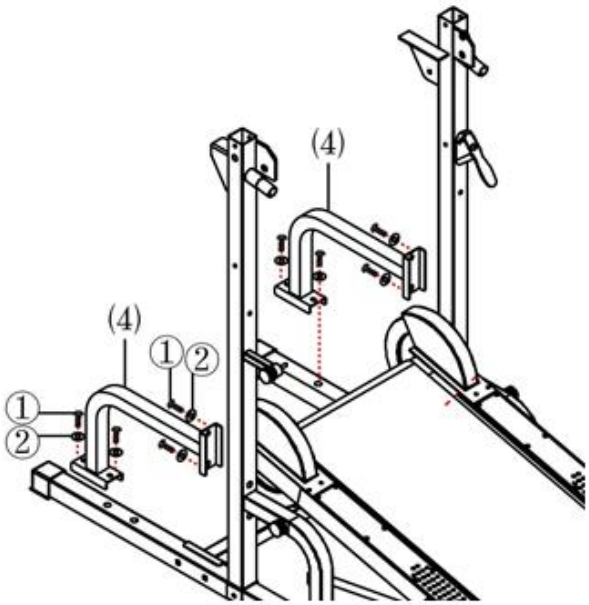
2. LÉPÉS

Rögzítse a főkeretet (3) az alsó kerethez (1) 2 csavarral (1), 4 alátéttel (2), 2 anyával (3). Ezután rögzítse a főkeret kart az alsó kerethez 2 csavar (4) és 2 alátét (5) segítségével.



3. LÉPÉS

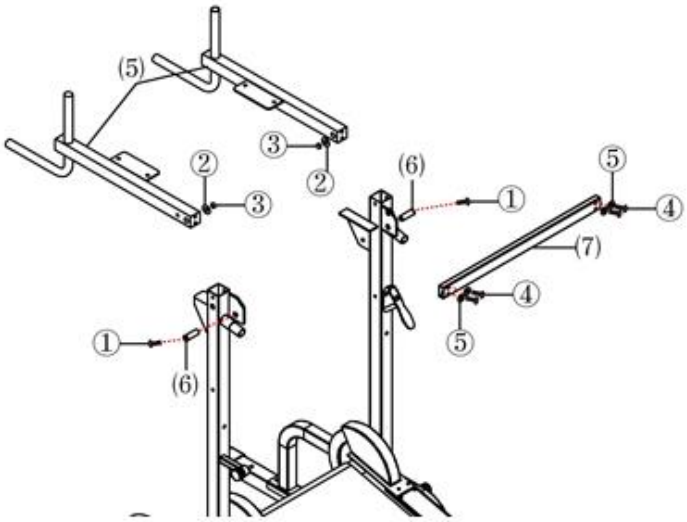
Rögzítse az elülső tartókat (4) a fő- és alsó vázhoz 8 csavarral (1) és 8 alátéttel (2).



4. LPÉS

Rögzítse a fém rudat (6) az oszlophoz, majd rögzítse a párhuzamos rudakat (5) a fém rudakhoz (6), és rögzítse 2 csavarral (1), 2 alátéttel (2) és 2 anyával (3).

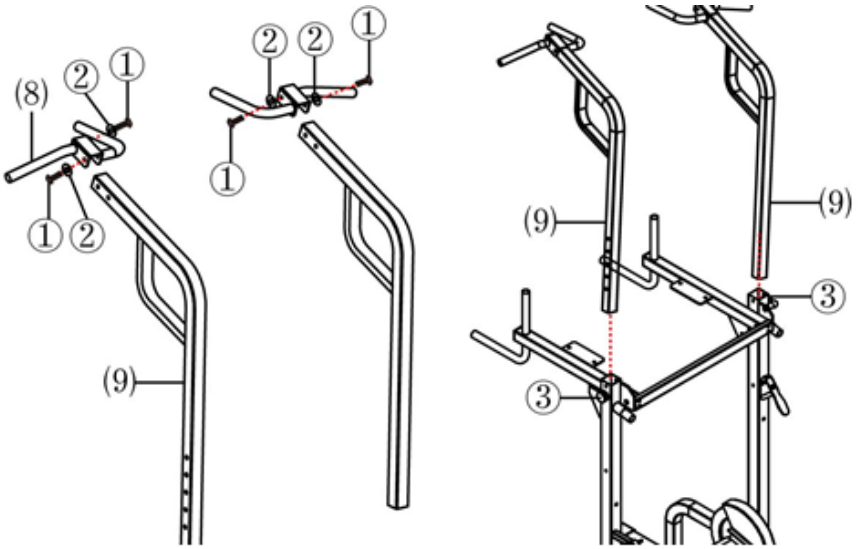
Rögzítse a párhuzamos tartórudat (7) 4 csavarral (4) és 4 alátéttel (5).



5. LÉPÉS

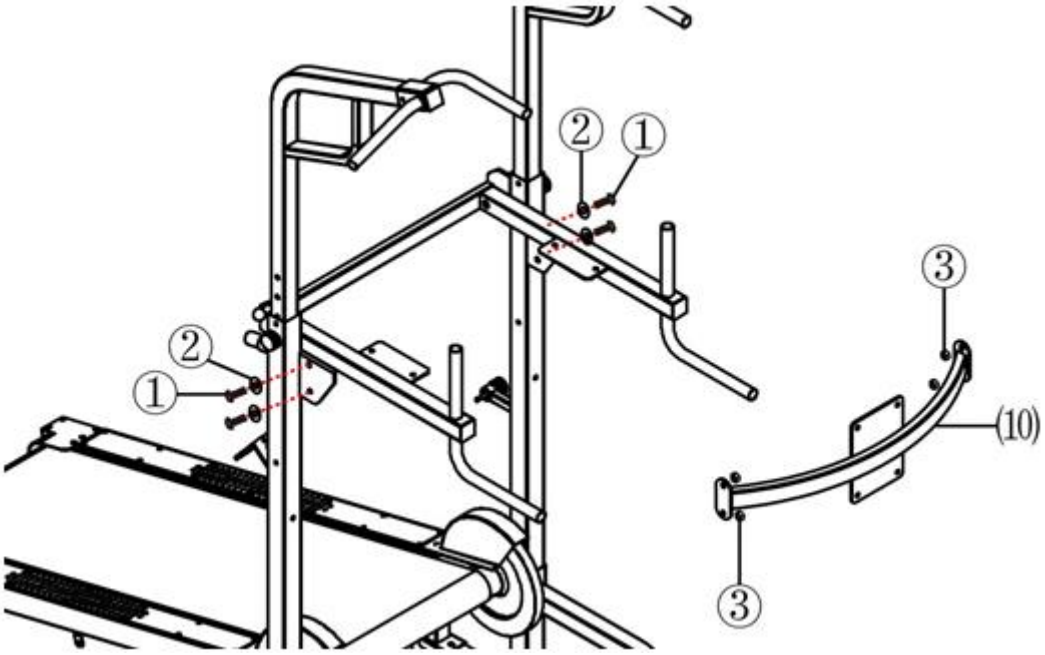
Rögzítse a fogantyúkat (8) a tartórudakhoz (9) 4 csavarral (1) és 4 alátéttel (1).

Távolítsa el mindkét oldalon a kézi csavarokat (3), és rögzítse a tartórudakat (9) a megfelelő helyzetbe. Mindkét rúd magasságának azonosnak kell lennie. Helyezze be a kézi csavarokat (3).



6. LÉPÉS

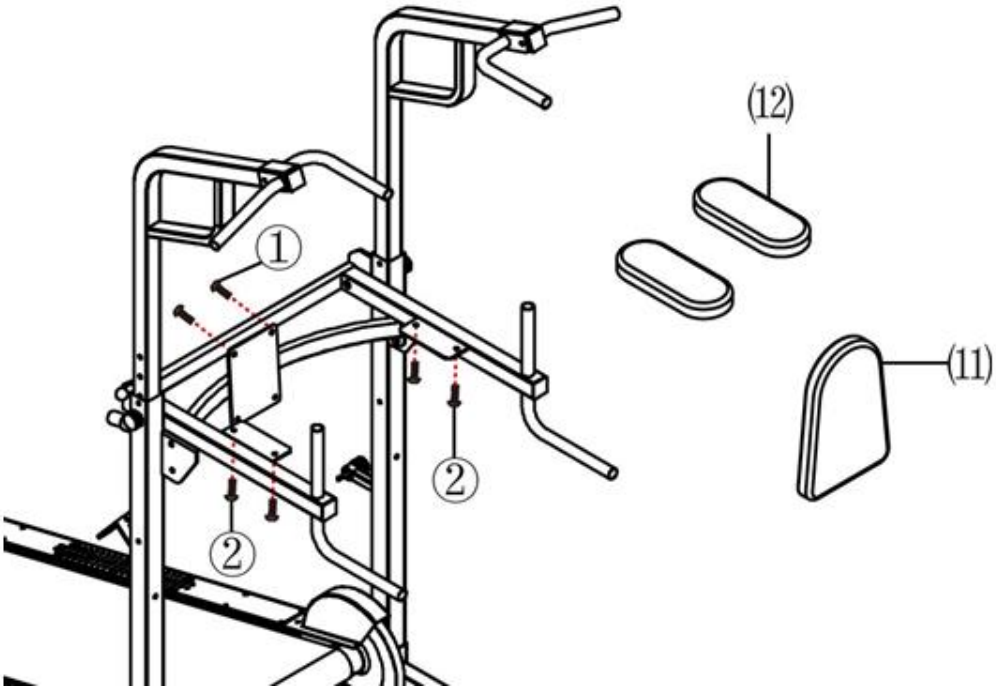
Rögzítse a rögzítőrudat (10) 4 csavarral (1), 8 alátéttel (2) és 4 anyával (3).



7. LÉPÉS

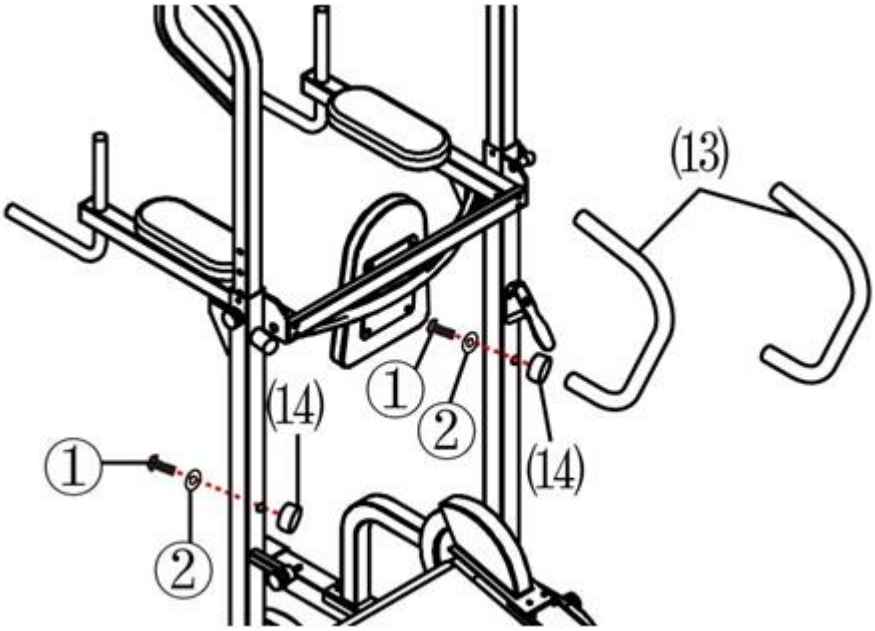
Rögzítse a háttámlát (11) 4 csavarral (1)

Rögzítse a könyöktartót (12) a csavarokkal (2).



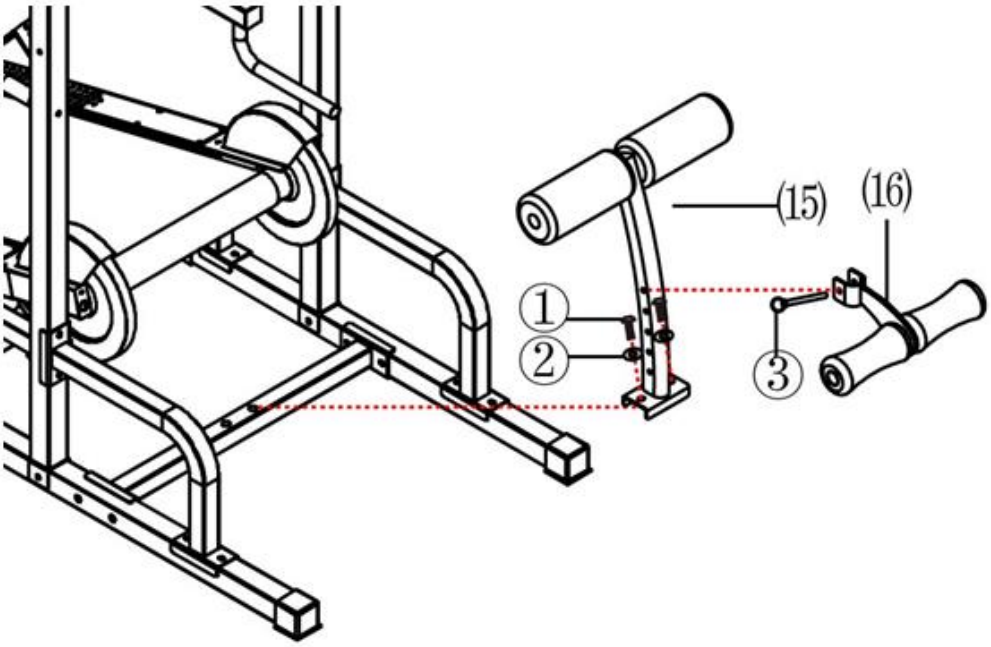
8. LÉPÉS

Rögzítse a fogantyúkat (13) 2 csavarral (1), 2 alátéttel (2) és 2 végzáróval (14).



9. LÉPÉS

Rögzítse az üléstartót A 1 csavarral (1), 2 alátéttel (2). Ezután rögzítse a B kartámaszt a csavarral (4).



BIZTONSÁGOS EDZÉS

Kérjük, konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen edzési programot megkezdene. Kora és egészségi állapota alapján az orvos javasolhatja a testmozgás gyakoriságát, intenzitását és időtartamát. Ha edzés közben az alábbi tünetek közül valamelyiket érz: mellkasi fájdalom vagy szorítás, szabálytalan pulzusszám, légszomj, szédülés vagy egyéb kellemetlenséget -, kérjük, azonnal hagyja abba! Az edzés folytatása előtt konzultáljon orvosával. Ha gyakran használja a futópadot, akkor választhat a normal sétálási sebesség vagy a jogging sebesség között. Ha nincs tapasztalata, vagy nem biztos abban, hogy mi az Ön számára a legjobb kezdeti sebesség, olvassa el az alábbi adatokat:

Speed 1 - 3.0 km/h	felhasználóknak gyenge kondícióval
Speed 3.0 - 4.5 km/h	felhasználóknak akik nem edzenek gyakran
Speed 4.5 - 6.0 km/h	normal sétáló sebesség
Speed 6.0 - 7.5 km/h	gyors séta
Speed 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Speed 9.0 - 12.0 km/h	haladó futó sebesség
Speed 12.0 - 14.5 km/h	tapasztalt futó
Speed over 14.5 km/h	kiváló futó

FIGYELEM:• Azoknak a felhasználóknak, akik gyaloglás közben szeretnének **edzeni**, 6 km / h vagy annál alacsonyabb sebességet kell választaniuk.

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

KEZDÉS

ELŐKÉSZÜLET

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

A motoros futópad használata előtt kérjük, olvassa el a használati útmutatót a helyes használatról, pl. hogyan kell elindítani, megállítani és beállítani a sebességet. Használhatja, miután megismerte annak funkcióit. Ezután álljon a csúszásmentes műanyag oldalsó sínekre, és mindkét kezével fogja meg a markolatot. Kapcsolja be a futópadot és állítson be alacsony sebességet (1,6–3,2 km / h), álljon egyenesen, nézzen előre, és próbáljon néhányszor az egyik lábával lépni a futószalagra. Ezután lépjen fel a futószalagra és kezdje el az edzést. Néhány perc után lassan növelheti a sebességet 3–5 km / h-ra, és ezt a sebességet kb. 10 percig fenntarthatja. Ezután lassan állítsa le a futópadot.

GYAKORLAT

Álljon félre, hogy megtanulja, hogyan kell kezelni a gépet (a sebesség és a dőlésszög beállítása). Az edzést kezdje el, miután megismerte a funkciókat. Sétáljon 1 km-t állandó tempóban, és jegyezze fel a szükséges időt, amely körülbelül 15-25 perc lehet. Sétáljon 1 km-t 4,8 km / h sebességgel (kb. 12 percre van szüksége). Végezze el ezt a gyakorlatot néhányszor, maja utána beállíthat nagyobb sebességet és dőlést. Körübelül 30 percet vegyen igénybe az edzés. Ha gyalogos gyakorlatokat végez, ne állítsa nagy sebességre a futópadot. Az edzés jótékony hatással van az edzésre.

GYAKORISÁG

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

EDZÉSEK ELVÉGZÉSE

A legjobb, ha minden gyakorlat 15-20 percig tart. 2 percig melegítsen be 4,8 km / h sétával, majd növelje a sebességet 5,3 km / h-ra, majd 5,8 km / h-ra. Minden szakasznak körülbelül 2 percig kell tartania. Ezután adjon hozzá 0,3 km / h sebességet 2 percenként, amíg a légzése felgyorsul (ennek ellenére ne legyen nehéz a lélegzetvétel). Tartsa az edzést ezen a sebességen. Ha úgy érzi, hogy nehéz levegőt vennie, csökkentse a sebességet 0,3 km / h-val. Végül hagyjon 4 percet a sebesség csökkentésére. Ha úgy találja, hogy a sebességet túl gyorsan növeli, akkor lassan növelheti a dőlést. Csak egy kis beállítás nagymértékben megnövelheti az intenzitást.

KALÓRIA ÉGETÉS

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

RUHÁZAT

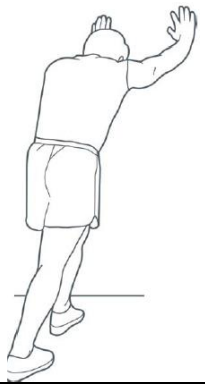
Jó minőségű sportcipő ajánlott, amely lehetővé teszi a lábak megfelelő nyújtását, de ugyanakkor ne tapadjon a cipő talpára idegen tárgy, amivel beszennyezheti a futószalagot. A szennyeződés és más idegen anyagok károsíthatják a futószalagot és a futópadot egyaránt. Kényelmes ruhát kell viselnie.

HÚZÓDZKODÓ GYAKORLATOK

A rúddal végzett húzódzkodó gyakorlatok az egyik leghatékonyabb edzési forma, amellyel látványosan erősheti felsőtestét. A húzódzkodó kiváló kiegészítője otthoni tornatermének. A rúddal végzett különféle gyakorlatok tökéletesen erősítik a test különböző részeit anélkül, hogy el kellene menniük a fitness terembe.
A húzódzkodó rúd használata során a saját súlyával edz, és alacsonyabb a sérülések kockázata. Természetesen a megfelelő technikák alkalmazásával. Ezek agyakorlatok a felső test teljes izomzatát igénybe veszik.
A helytelen technika csak a bicepszet és a vállakat veszi igénybe, így a hátizma nem erősödik.
A rossz technikával történő edzés során a hátizmok nem erősödik a nem megfelelő terhelés miatt. Ennek eredményeként a testmozgás hatástalan lesz.
A húzodzkodás a legfontosabb technika, és lassú mozgást igényel. Nincs "lengés" vagy hajlítás.
Húzódzkodás
• Keskeny fogás - elsősorban a hátizmok középső része
• Klasszikus fogás vállszélességgel - a középső és a külső izmok egyenletesen használhatók
• széles fogás (ajánlott) - elsősorban a hátizmok külső része
Mindemellett a hasizom is bevonható az erősítésbe a megfelelő gyakorlatok elvégzése során.

BEMELEGíTŐ/NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Minden edzésnek a bemelegítési fázissal kell kezdődnie, és lazítással kell befejeződnie. A bemelegítési szakasznak fel kell készítenie a testet, az izmokat a kimerítő edzéshez, a lazító szakasznak pedig meg kell védenie az izmokat az esetleges sérüléstől, izomhúzódástól vagy izomláztól. A megfelelő gyakorlatok elvégzéséhez kövesse az alábbi táblázat utasításait.
.

	Érintse meg a lábujjait Dőljön lassan előre, és próbálja megérinteni a lábujját. Próbáljon meg minél jobban előre nyújtózkodni Tartsa 10-15 másodpercig ezt a pozíciót, ha lehetséges. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor.
	Térd Üljön a földre, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, és helyezze a lábát a jobb felső combjához. Most próbálja meg elérni a jobb lábfejét a jobb karjával. Tartsa 10–15 másodpercig a pozíciót.Ismételje meg a gyakorlatot mindkét lábával háromszor.
	**Vádli / Achilles inak** Helyezze mindkét kezét a falra, és helyezze a testsúlyát a karjaira. Lépjen hátra a bal lábával és nyújtsa ki azt. A jobb lábát enyhén hajlítsa be. Tartsa 10–15 másodpercig a pozíciót, ha lehetséges**.** Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábával.

	A comb felső része Támassza meg magát a falnál a karja segítségével. Emelje fel a jobb vagy bal lábát a fenekéhez, amennyire csak lehetséges. Érezze az enyhe feszülést a comb felső részén. Tartsa meg ezt a pozíciót 10-15 másodpercig, és ismételje meg háromszor minden egyes lábnál.
	Belső combizom Üljön a földre, és tegye a lábát úgy, hogy a térd kifelé nézzen. Húzza szorosan a lábát az ágyékához. Óvatosan nyomja le térdét. Tartsa ezt a pozíciót 10–15 másodpercig, ha lehetséges.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópad általános biztonsági előírásokkal rendelkezik, és csak otthoni használatra alkalmas. Bármely más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.
- Mielőtt elkezdené a futópadon történő edzést, konzultáljon orvosával. Orvosa felméri, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és javaslatot tehet hogy milyen intenzitású edzést végezhet. A helytelen testmozgás vagy edzésprogram károsíthatja az egészségét.
- Figyelmesen olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, émelygést, légzési nehézséget vagy más egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Ez a futópad nem alkalmas szakmai vagy orvosi célokra. Ezenkívül gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt nyújt a pulzusáról, nem orvosi pontosságú. Az adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

KARBANTARTÁS

TISZTÍTÁS

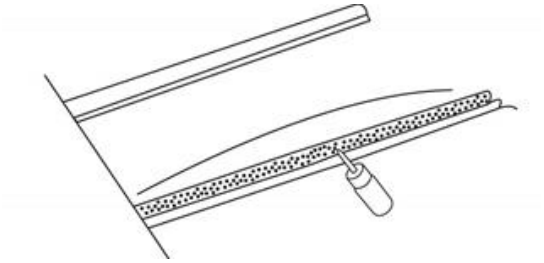
Rendszeresen tisztítsa meg a futószalagot és a futópadot a portól és a szennyeződéstől nedves ruhával és kis mennyiségű nem maró hatású mosószerrel.

Használat után mindig tisztítsa meg a gépet az izzadságtól.

KENÉS

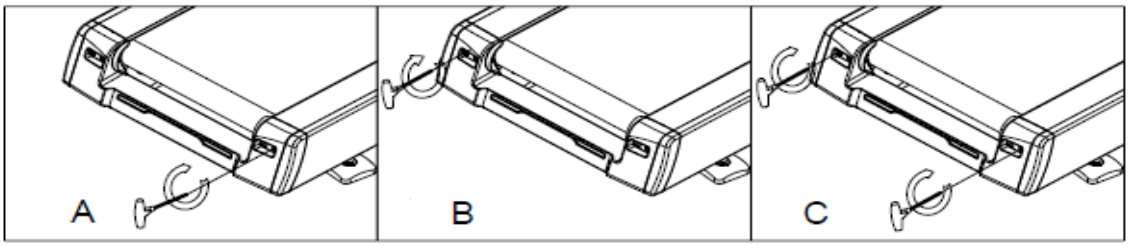
Rendszeresen ellenőrizze az öv kenését. Ha szükséges, kenje meg a futószalagot. Ajánlott minden hónapban ellenőrizni a kenőanyag-szintet.

Emelje fel az övet az egyik oldalon, és vigye fel a kenőanyagot egyenletesen és a lehető legközelebb a közepéhez. Ismételje meg a másik oldalon. Ezután sétáljon a futószalagon 5 percig. Csak a gyártójától kapott szilikon kenőanyagot használja.



FUTÓSZALAG KÖZÉPRE HELYEZÉSE ÉS FESZESSÉG BEÁLLÍTÁSA

- A futópad jobb felhasználása érdekében a síjat a legjobb pozícióba kell állítani. Helyezze a futópad futószalagját középre. Helyezze a motorizált futópadot sima földre. Vegye figyelembe a futószalag elmozdulását. Ha a futószalag jobbra húz, húzza ki a biztonsági kulcsot, és húzza ki a hálózati csatlakozót. Forgassa el a jobb oldali beállító csavart az óramutató járásával megegyezően 1/4 fordulattal, dugja be a tápkábelt és a biztonsági kulcsot. A futószalag elindul. Figyelje a futószalag eltéréseit. Ismételje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag közepére nem kerül.
- A ábra Ha a futószalag balra húz, húzza ki a biztonsági kulcsot, valamint a futópadot a hálózati csatlakozóból. Forgassa el a bal oldali beállító csavart az óramutató járásával megegyezően 1/4 fordulattal, majd dugja be a tápkábelt és a biztonsági kulcsot. A futószalag elindul. Vigyázzon, ha az öv továbbra is oldalra húz. Ismételje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag közepére nem kerül.
- B ábra. A fenti beállítás vagy hosszú ideig történő használat után a futószalag meglazulhat, és be kell állítania. Húzza ki a biztonsági kulcsot és a tápkábelt, fordítsa el a bal és a jobb oldali beállító csavart az óramutató járásával megegyező irányban 1/4 fordulattal. Csatlakoztassa újra a futópadot a hálózatba, és helyezze be a biztonsági kulcsot – a futószalag elindul. Ezután álljon a futópadra, hogy megbizonyosodjon a feszességéről. Ismételje meg a fenti lépéseket mindaddig, amíg a futószalag elég feszes nem lesz (C kép).



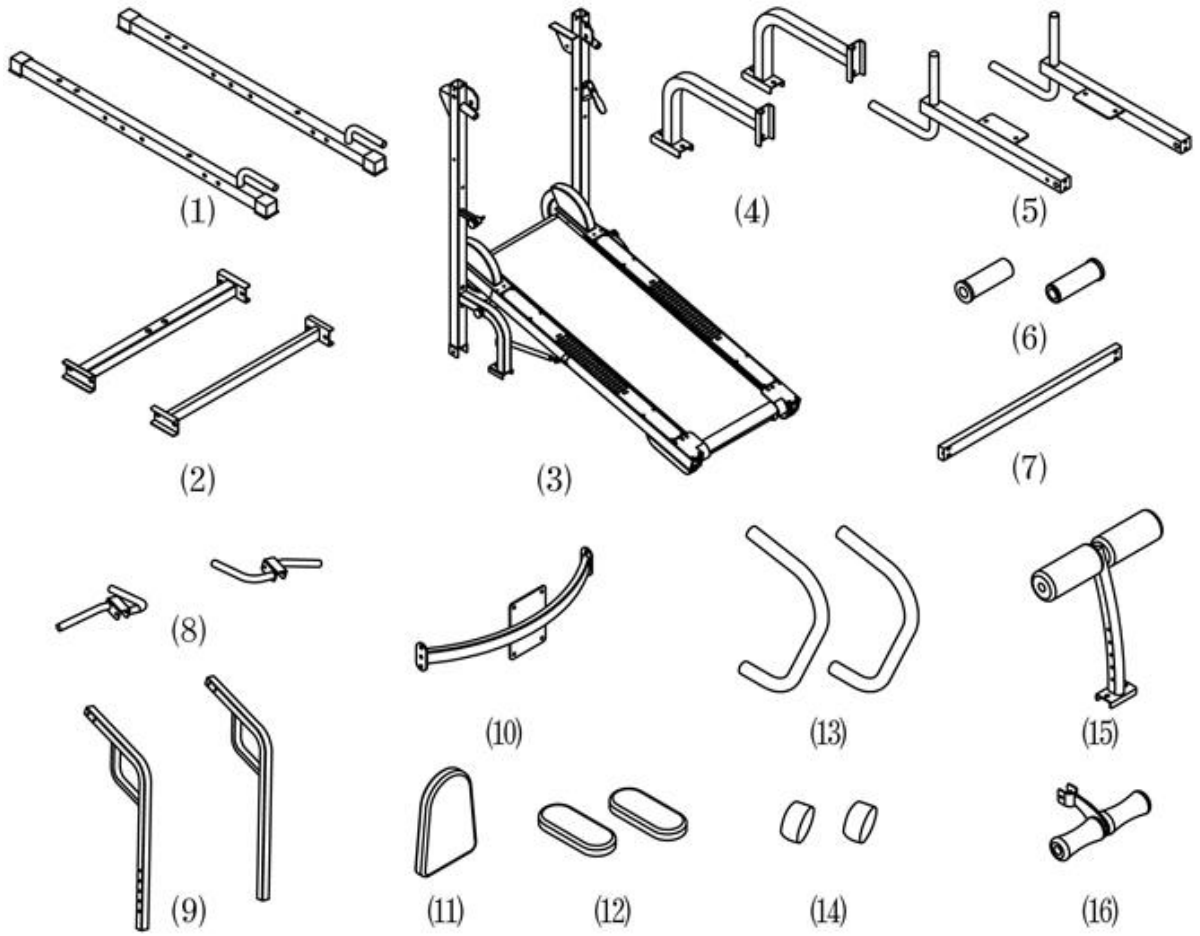
KÖRNYEZETVÉDELEM

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

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

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

ALKATRÉSZ LISTA



M10*70 – 10 db	M10*20 – 12 db	M8*70 – 2 db	M8*65 – 2 db

M8*55 – 4 db	M8*30 – 4 db	M8*20 – 4 db	M8*16 – 8 db
M10 – 10 db	M8 – 6 db	biztonsági csapszeg – 1 db	Ø10 – 32 db
Ø8 – 20 db	kenőolaj – 1 db	imbuszkulcs – 4, 6 mm	csavarhúzó – 1 db csavarkulcs 17/19 – 1 db

No.	név	db	No.	név	db
1	Alsó váz	2	18	Csavar M10x20	12
2	Támasztó váz	2	19	Csavar M8x70	2
3	Főváz	1	20	Csavar M8x65	2
4	Első stabilizátor	2	21	Csavar M8x55	4
5	Párhuzamos markolatok	2	22	Csavar M8x30	4
6	Vas hüvely	2	23	Csavar M8x20	4
7	Támasztó váz	1	24	Csavar M8x16	8
8	Markolatok	2	25	Csavar M10	10
9	Markolat támasztó	2	26	Csavar M8	6
10	Támasztó keret	1	27	Biztonsági csapszeg	1
11	Háttámla	1	28	Lapos alátét Ø10	32
12	Könyöktámasz	2	29	Lapos alátét Ø8	20
13	Fogantyúk	2	30	Kenőolaj	1
14	Lapos sapka	2	31	Imbuszkulcs 4. és 6. ábra	2
15	Ülő váz A	1	32	Csavarhúzó	1
16	Ülő váz B	1	33	Csavarkulcs 17/19	1
17	Csavar M10x70	10	35	Kézikönyv	1