



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ– HU**  
**IN 20166 Futópad inSPORTline Galdigar**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SZERKEZETI RAJZ.....	5
ALKATRÉSZ LISTA.....	6
TERMÉKLEÍRÁS.....	7
CSOMAG TARTALMA .....	8
ÖSSZESZERELÉS .....	9
1.LÉPÉS.....	9
2.LÉPÉS.....	10
3.LÉPÉS.....	10
4.LÉPÉS.....	11
5.LÉPÉS.....	11
6.LÉPÉS.....	12
SZÁMÍTÓGÉP .....	12
KIJELZŐ .....	13
GOMBOK .....	13
BIZTONSÁGI KULCS.....	13
PULZUS TESZT.....	13
HIBA KÓDOK.....	14
SZÁLLÍTÁS.....	14
ÁLTALÁNOS JAVASLATOK EDZÉSHEZ.....	15
KEZDÉS.....	15
BIZTONSÁGOS EDZÉS .....	16
ÚTMUTATÓ GYAKORLATOKHOZ .....	17
A BEMELEGÍTŐ FÁZIS .....	17
A LAZÍTÓ FÁZIS .....	17
TÁROLÁS .....	18
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	18
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	18

## 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 aljzataból.
- 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. Amikor a HIGH HEART RATE jelenik meg a kijelzőn, a pulzus túl magas, és csökkentenie kell a tempót.
- 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.)
- A folyamatos használat nem lehet hosszabb 2 óránál.

- **Maximális felhasználói súly:** 150 kg
- **Kategória:** SB ( EN 957 szabvány szerint) professzionális és kereskedelmi használatra is alkalmas
- **Méret:** Összeszerelés után 1960x876x1640 mm **futószalag** 1600x550 mm

**BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS:** 14 km / h feletti sebességnél ne használja a pulzuszámológát a fogantyúban.

**FIGYELEM!** Előfordulhat, hogy a pulzuszámológó rendszer nem pontos. A túlzásba vitt edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha hányingere van vagy bármilyen rosszuléte tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatot!

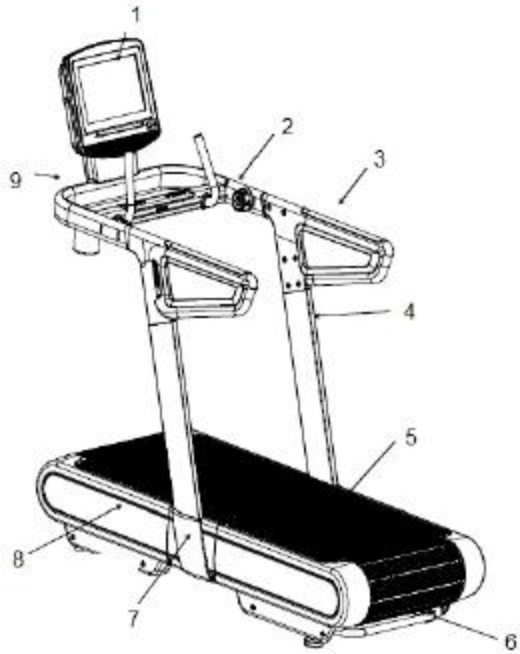


## ALKATRÉSZ LISTA




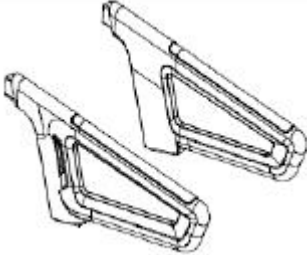
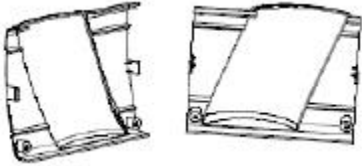

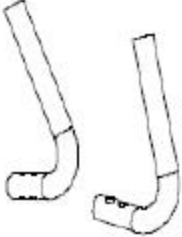

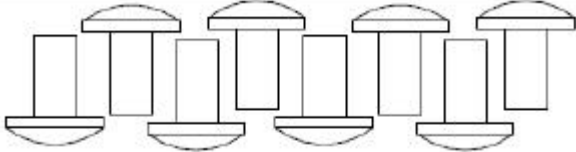
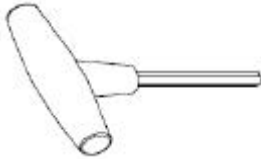

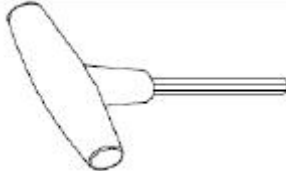
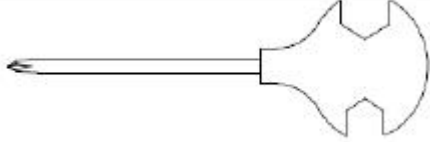
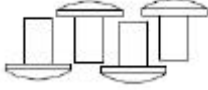
No.	név	db	No.	név	db
1	Lejtési váz	1	54	Lábpárna	2
2	Alap	1	55	Hatszög csavar	2
4	Dőlésszög motor beállító rész	1	56	Hatszög csavar	4
5	Vezető kerék készlet	2	57	Hatszög csavar	1
6	Bal oszlop	1	58	Hatszög csavar	1
7	Jobb oszlop	1	59	Hatszög csavar	4
8	Számítógép tartó	1	60	Kerékcsapágy (OMA-01-12-066)	2
9	Kormány szett	2	61	Külső burkolat (OMA-01-13-468) -1	4
10	Dőlésszög oldalkeret	2	62	Hajtócső (OMA-01-08-095)	4
11	Kormánycső	1	63	Hajtócső	8
12	Első henger megerősítő szorítógyűrű	2	64	Hajtócső	8
13	Görgős szorítógyűrű	2	65	Hengerpárna	2
14	Alumínium lánc	60	66	Kormány beállító készlet	2
15	Számítógép panel	1	67	Doboz	1
16	Csavar M8x40x13	110	68	Dekorációs csík	1
17	Hatszög csavar	8	69	Dekorációs csík	1
18	Hatszög csavar	6	70	Számítógép keret	1
19	Imbuszcsavar	4	71	Hátsó számítógép burkolat	1
20	Hatszög csavar	12	72	Jobb burkolat	1
21	Hatszög csavar	14	73	Bal burkolat	1
22	Hatszög csavar	4	74	Jobb fogantyú	1
23	Hatszög csavar	4	75	Bal fogantyú	1
24	Hatszög csavar	2	76	Jobb elülső burkolat	2
25	Hatszög csavar	4	77	Bal elülső burkolat	2
26	Önmetsző csavar	44	78	Csavar M5x20	24
27	Lapos alátét	20	79	Vezető kerék (OMA-01-08-103)	18
28	Lapos alátét	10	80	Vezérlőtárcsa (OMA-01-08-103)	56
29	Rugós alátét	14	80	Vezetőgörgő (OMA-01-08-058) - 1	56
30	Alátét	240	81	Vezérlőtárcsa (OMA-01-08-085)	36
31	Anya	240	81	Vezérlőtárcsa (OMA-01-08-089)	36
32	Anya	118	82	Vezető csiga	18
33	anya	10	82	Vezető csiga	18
34	Első henger	1	83	Frekvenciaváltó	1
35	PU elülső henger	2	84	Mélyhornyú golyóscsapágy	2
36	Univerzális csapágy	2	85	Kerék (OMA-05-09-019)	2

37	Hátsó henger	1	86	Gomb	2
38	Szíj kerék	1	87	Kerek tengelyhüvely	2
39	Szinkron kerék	2	88	Csavar M5x15	8
40	Univerzális csapágó	2	89	Csavar ST3x10	2
41	Alátét	120	90	Tápkábel	1
42	Csapágó	110	91	Tápkábel aljzat (Sanwei S-03-	1
43	Gumival bevont alumínium lánc	60	92	11)	1
43	Szík a futószalag rögzítéséhez	2	93	Biztosíték (vezetékekkel)	1
44	Számítógép	1	94	Kapcsoló	1
45	Kommunikációs vezeték	1	95	Tápkábel	1
46	Kommunikációs vezeték	1	96	Tápkábel	1
47	Kommunikációs vezeték	1	97	Konzol	8
48	Biztonsági kulcs konzollemez	1	98	Hatszög csavar M8x20	12
49	Biztonsági kulcs kihúzó	1	99	Hatszög csavar M4x16	4
50	Szervómotor	1	100	Hatszög csavar M8x20	2
51	Dőlésszög motor	1	101	Hatszög csavar M8x20	2
52	Motor szík	1	102	Gomb	2
53	Kulacstartó	1	103	Gomb keret	4

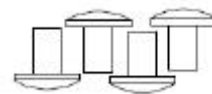
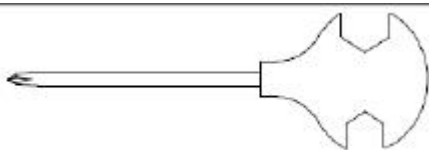
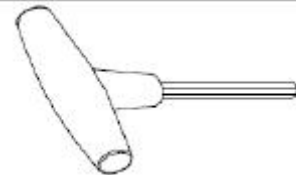
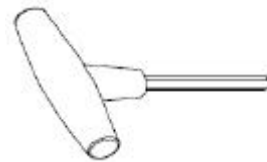
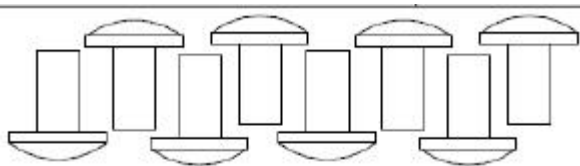
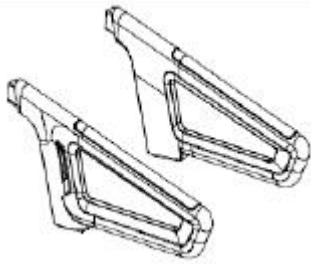
## TERMÉK LEÍRÁS

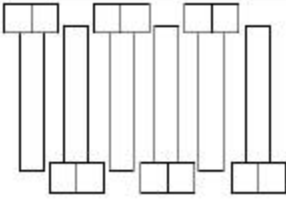

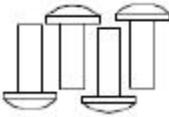
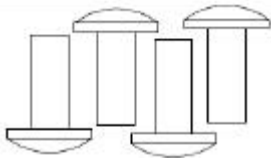
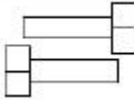
	1. Számítógép
	2. Gomb
	3. Fogantyúk
	4. Függőleges oszlop
	5. Alumínium lánc
	6. Korlát
	7. Burkolat
	8. Függőleges oszlop burkolat
	9. Számítógép tartó

## CSOMAG TARTALMA

		
Alap	Számítógép váz	Függőleges oszlop
		
Markolat	Burkolat	Számítógép
		
Elülső markolat	Számítógép tartó	Használati útmutató
		
Hatszög csavar M8x15 – 8 db	Csavarkulcs	
		
Imbuszkulcs	Csavarkulcs	
		
Csavarhúzó	Hatszög csavar M8x20 – 4 db	





	
Csavar M10x35 – 6 db	Csavar ST4x16 – 14 db
	
Hatszög csavar M8x30 – 4 db	Hatszög csavar M8x40x20 – 6 db
	
Hatszög csavar M8x20 – 2 db	

## ÖSSZESZERELÉS

Húzza ki az alapot a csomagolásból, és tegye egy sima és szilárd felületre.



### 1. LÉPÉS

Csatlakoztassa a főkeretet és a jobb oldali kommunikációs kábeleket, majd csúsztassa a jobb oldali oszlopot a szorítógyűrűbe és rögzítse 3x M10x35 csavarral. Csatlakoztassa a bal és a jobb oszlopot is; kábelek nem szükségesek.



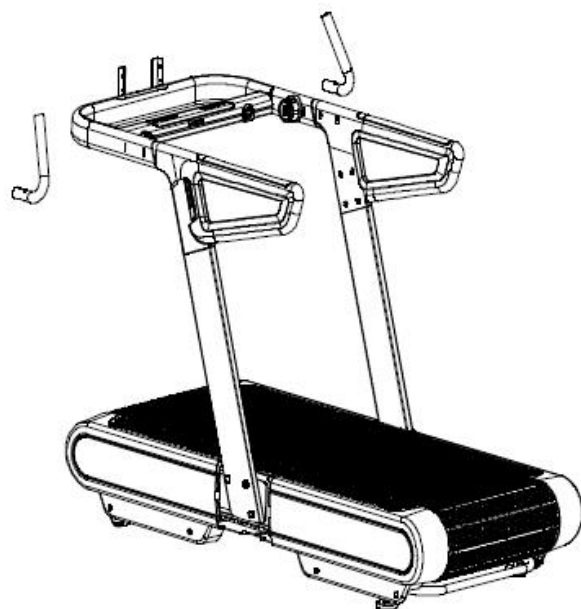
## 2. LÉPÉS

Csatlakoztassa a számítógép keretet a jobb és a bal oszlophoz 4x M8x20 csavarral és 2x M8x20 csavarral alulról.



## 3. LÉPÉS

Rögzítse az első fogantyúkat a tartó keretéhez 4x M8x30 csavarral.



#### 4. LÉPÉS

Csatlakoztassa a számítógép konzolját 4x M8x35x20 csavarral. Ezután rögzítse a számítógép tartójának alját 4x ST4x16 csavarral



#### 5. LÉPÉS

Csatlakoztassa a számítógépet a konzolhoz 2 db M8x35x20 csavarral.



## 6. LÉPÉS

Rögzítse a számítógép hátlapját 6x STx16 csavarral. Ezután rögzítse az oldalsó oszlop burkolatot 4xST4x16 csavarokkal.



## SZÁMÍTÓGÉP



## KIJELZŐ

A kijelző 6 funkciót jelenít meg:

-távolság

-kalória

-idő

-lejtő

-pulzus

-sebesség: Alapértelmezésben a sebességet mutatja, ellenállás módban az ellenállás értékét, rezgési módban a rezgés értékét.

	Alapértelmezett érték	Alapértelmezett érték beállítása	Limit a beállított értékre	Max. kijelző érték
Idő (min:sec)	0:00	----	----	0:00 – 99:59
Sebesség (km/h)	0,0	----	----	1–20 km/h
Dőlésszög	0	----	----	0–15
Távolság (km)	0,0	----	----	0,0 – 99,9
Kalória (kcal)	0,0	----	----	0–999

## GOMBOK

START / PAUSE - Ha a futópád szünetel, nyomja meg a gombot a futószalag leeresztéséhez, és a sebesség minimumon marad. Amikor a szalag használatban van, nyomja meg a gombot a futópád szüneteltetéséhez.

STOP - Amikor a futópád megy, a gomb megnyomásával a futópád leáll és az összes adat alaphelyzetbe áll. Ha a futópád szüneteltetése közben megnyomja a gombot, nyomja meg a gombot az adatok visszaállításához.

SPEED +/- - Nyomja meg a sebesség beállításához. Használhatja a gombokat az értékek és paraméterek beállításához is a beállításokban. A program futása közben a gomb megnyomásával 0,1-rel állíthatja be a sebességet;0,1 ellenállás vagy 0,1 rezgés a kiválasztott program szerint. Tartsa lenyomva az értékek gyorsabb beállításához.

INCL +/- - Nyomja meg a futópád lejtésének megváltoztatásához. Tartsa lenyomva az értékek gyorsabb beállításához.

RUNNING - Ha a futópád szünetel, nyomja meg a gombot a futópád bekapcsolásához.

MANUAL - Ha a futópád szünetel, nyomja meg a gombot a futópád kikapcsolásához.

RESISTANCE - Ha a futópád szünetel, nyomja meg a gombot az ellenállási program elindításához.

VIBRATION - Ha a futópád szünetel, nyomja meg a gombot a rezgő program elindításához

## BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs kulcsból, csatból és nejlonszálból áll. Meghibásodás vagy vészhelyzet esetén a kulcs

meghúzása azonnal leállítja a futópadot. A számítógép nem fog működni, a kijelzőn a „---” felirat látható, és sípolás hallatszik. Ha visszahelyezi a biztonsági kulcsot, a futópad rendesen működik tovább.

## **PULZUS TESZT**

Kapcsolja be a futópadot, és fogja meg mindkét fogantyú pulzusérzékelőjét. Álljon a futószalagon a legpontosabb méréshez. A mérésnek 30 másodpercnél hosszabbnak kell lennie. Az értéknek 50-200 ütés / perc tartományban kell lennie. Az adatok csak tájékoztató jellegűek, és nem orvosi vagy terápiás célokra szolgálnak.

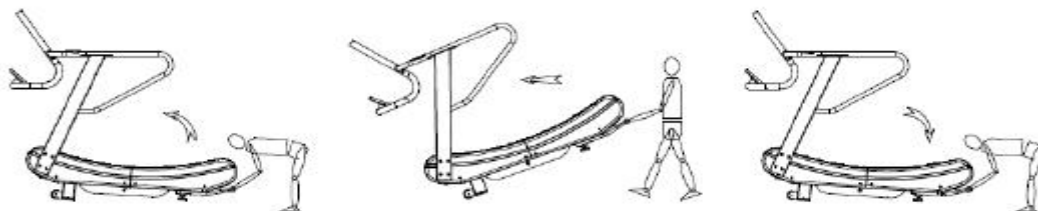
## HIBA KÓDOK

	Lehetséges ok	Lehetséges megoldás
A rendszer nem működik	Nincs csatlakoztatva vagy bekapcsolva	Csatlakoztassa vagy indítsa el
	A biztonsági kulcs nincs megfelelően behelyezve	Helyezze vissza a biztonsági kulcsot
	Rövidzárlat	Ellenőrizze a terminál és kommunikációs kábelek bemenetét és kimenetét
	Az átalakító nincs csatlakoztatva vagy sérült	Ellenőrizze vagy cserélje ki az átalakítót
Hirtelen megáll	A biztonsági kulcs nincs megfelelően behelyezve	Helyezze be újra a biztonsági kulcsot
	Rendszer hiba	Vegye fel a kapcsolatot az eladóval
A gomb nem működik	A gomb nem reagál	1. Cserélje ki a gombot és a kábeleket 2. cserélje ki a PCB-t, 3. cserélje ki a számítógépet
	Sérült vagy helytelenül van csatlakoztatva a kábel	Ellenőrizze a kábel állapotát, cserélje ki vagy csatlakoztassa újra
E-01	Sérült számítógép	Cserélje ki a számítógépet
E-02	Helytelen kábelezés vagy motorkárosodás	Cserélje ki a motor kábeleket vagy a motort
E-03	Sérült meghajtó	Cserélje ki a meghajtót
E-04	A szalag állítja be a lejtést	Az üzenet eltűnik a a lejtésszög beállítása után
E-05	Fokozott súrlódás	Kenje be a szalagot
	Sérült meghajtó	Cserélje ki a meghajtót
	Sérült motor	Cserélje ki a motort
E-06	Sérült kábelek vagy motor	Ellenőrizze a motor kábelezését, vagy cserélje ki a motort
Nem jelzi ki a pulzust	Ellenőrizze a kábelcsatlakozásokat	1. Ellenőrizze a csatlakozást. 2. Cserélje ki a kábeleket
	A számítógép rövidzárlata	Cserélje ki a számítógépet



## SZÁLLÍTÁS

Mozgatás előtt engedje le a szalag dőlésszögét a legalacsonyabb helyzetbe, és húzza ki a csatlakozót. Emelje fel a futópad hátulját, és lassan mozgassa a szállító kerekeket. Kérjen segítséget egy másik személytől.



## ÁLTALÁNOS JAVASLATOK EDZÉSHEZ

Vigyázzon az edzésprogram kezdésekor, a testmozgás nem lehet hosszú, és nem szabad két napnál többet edzeni egymás után. Hosszabbítsa a testedzés időtartamát minden héten. Ne állítson fel elérhetetlen célokat. A futópadon való futás mellett végezzen egyéb sporttevékenységeket is, például ússzon, táncoljon vagy kerékpározzon.

Edzés előtt mindig melegítsen be. Végezzen nyújtó gyakorlatokat legalább 5 percig hogy bemelegítse az izmait, enyhítve az izomfeszültséget és a fájdalom megelőzése érdekében. A gyakorlat során lélegezzen egyenletesen és nyugodtan.

Igyon rendszeresen edzés közben. Ne feledje, hogy az ajánlott napi folyadékadag 2-3 liter, és ez a fizikai aktivitással együtt növekszik. A folyadéknak szobahőmérsékletűnek kell lennie.

A futás közben mindig viseljen kényelmes és könnyű ruházatot, valamint sportcipőt. Ne használjon túl laza ruhákat, amelyek edzés közben beleakadhatnak a készülék mozgó részeibe.

Rendszeresen mérje meg a pulzusát. Ha készüléke nincs felszerelve pulzusról, akkor beszéljen kezelőorvosával arról, hogyan mérheti meg a pulzusszámát.

Az optimális pulzus intervallum meghatározásához a következő táblázatot használjuk:

Kor	Pulzusszám frekvencia 50-75% (a maximum pulzusszámtól) Optimális pulzus	Maximális pulzusszám 100%	<b>KEZDÉS</b>
20 age	100 – 150	200	<b>ELŐKÉSZÜLET</b> Ha Ön 45 évesnél idősebb, vagy egészségügyi problémája van, és
25 age	98 – 146	195	
30 age	95 – 142	190	
35 age	93 – 138	185	
40 age	90 – 135	180	
45 age	88 – 131	175	
50 age	85 – 127	170	
55 age	83 – 123	165	
60 age	80 – 120	160	
65 age	78 – 116	155	
70 age	75 – 113	150	

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 szalagra. 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). Ismétlje 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 lassoljon 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.

## **BIZTONSÁGOS EDZÉS**

Sportolás előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhatja 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:

<b>Speed 1–3.0 km/h</b>	<b>fizikailag gyengébb egyének</b>
<b>Speed 3.0–4.5 km/h</b>	<b>fizikailag kevésbé alkalmas egyének</b>
<b>Speed 4.5–6.0 km/h</b>	<b>egyének akik klasszikus gyalogláshoz szoktak</b>
<b>Speed 6.0–7.5 km/h</b>	<b>gyorsított gyaloglás</b>
<b>Speed 7.5–9.0 km/h</b>	<b>rekreációs futók</b>
<b>Speed 9.0–12.0 km/h</b>	<b>közepes futó</b>
<b>Speed 12.0–14.5 km/h</b>	<b>tapasztalt futó</b>
<b>Speed above 14.5 km/h</b>	<b>profi futó</b>





### **FIGYELEM:**

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

# 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.

	<b>Érintse meg az ujjait</b> 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 térdét.
	<b>Vállemelés</b> 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.
	<b>Combizom nyújtás</b> 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 bal karjával.
	<b>Oldal nyújtás</b> 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 oldalon.
	<b>Vádli és Achilles nyújtás</b> Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lába a jobb lába mögött van, karjaival pedig támaszkodjon a 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.
	<b>Fejkörzés</b> Lassan döntse jobbra a fejét, miközben a bal oldalon nyúlik a nyak izma. Tartsa 15 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 lenyugtató hatására és az izmok ellazítására szolgál.

Körülbelül 5 percet vesz igénybe. Ismételheti a bemelegítő gyakorlatokat.

atokat, vagy folytathatja az edzés során végzett gyakorlatokat, csak lassabb tempóban. Az izmok nyújtása edzés után rendkívül fontos - kerülni kell a hirtelen mozgásokat és rugózásokat. A fitnessz 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 lélegzést 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.

## **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 törvénszegést vagy a szankciókat.

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



