



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 22977 Gyaloglópad inSPORTline Tyrion**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ÖSSZESZERELÉS .....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
SZÁMÍTÓGÉP .....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
PARAMÉTEREK ÉS KEJLZŐ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
GOMBOK.....	6
MANULIS PROGRAMOK .....	7
ENERGIATAKARÉKOS MÓD.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
KEZDÉS .....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK .....	8
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
SZERKEZETI RAJZ.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
ALKATRÉSZ LISTA.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
HIBÁK.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

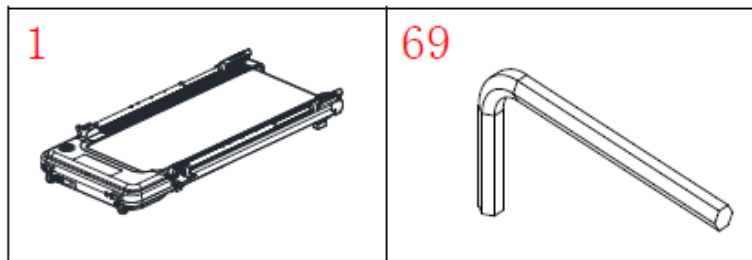
## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- 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 aljzattól.
- 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 edzen 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.)
- **Kategória:** HC (EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra
- **Terhelhetőség:** 100 kg

# ÖSSZESZERELÉS

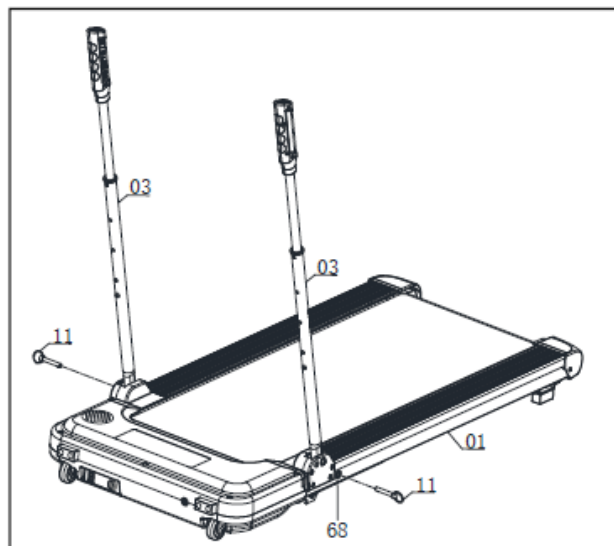
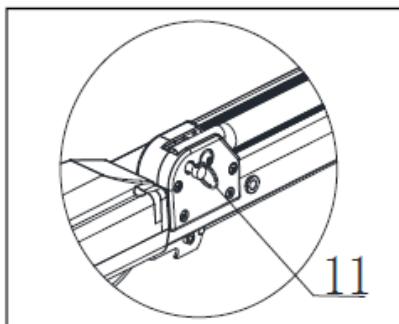
Vegyen ki minden alkatrészt a dobozból.



**FIGYELMEZTETÉS:** Ne csatlakoztassa a futópádot addig, amíg össze nem szerelték.

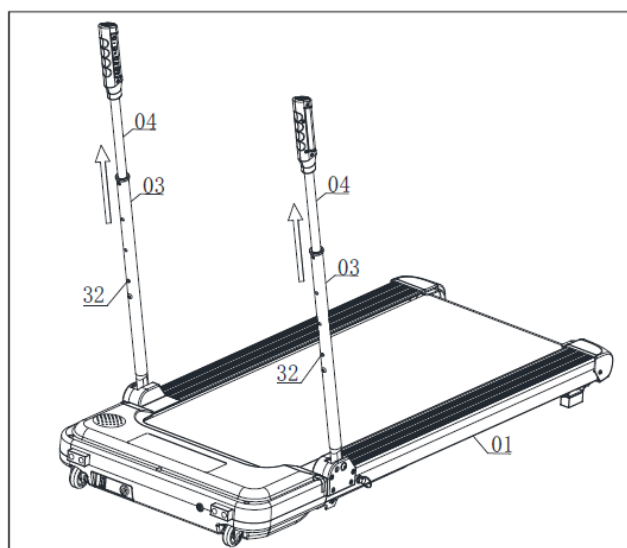
## 1. LÉPÉS

Húzza ki a csapszegeket (11) a fő keretből (1). Ezután helyezze a csapszegeket (11) a műanyag keretbe (68). Emelje fel a fogantyúkat.



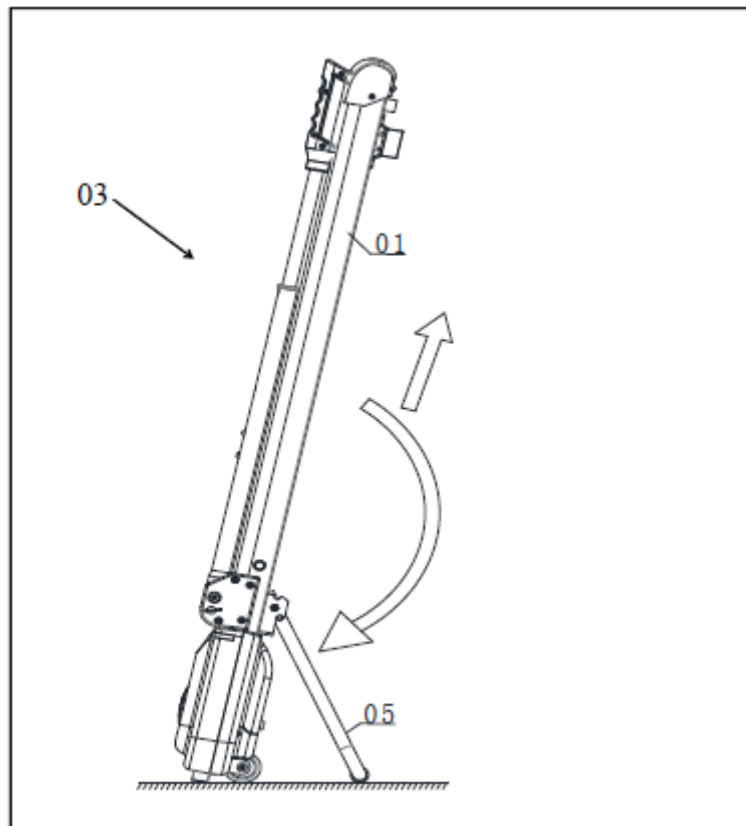
## 2. LÉPÉS

Nyomja meg a csapszegeket (32) a rudakon (3), és húzza a fogantyúkat (4) a kívánt magasságba.



## TÁROLÁS

Hajtsa a fogantyúkat (3) a fő kerethez (1). Emelje fel a futófelületet és rögzítse a hátsó stabilizátorral (5).



## SZÁMÍTÓGÉP

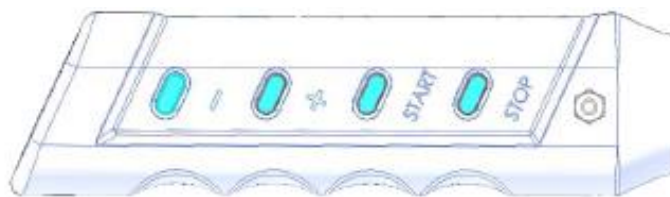


## PARAMÉTEREK ÉS KIJELEZŐ

A számítógépen megjelenik a SEBESSÉG 1 km/h és 8 km/h között, TÁVOLSÁG (DIS), IDŐ és KALÓRIA (CAL).

## GOMBOK

A fogantyúk gombokat tartalmaznak: START, STOP, + és -

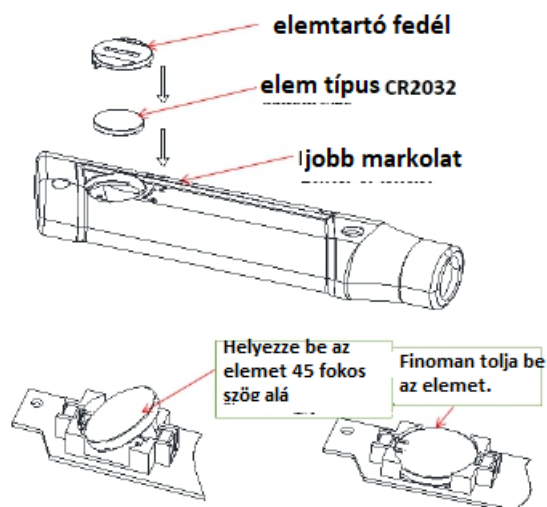


**START:** elindítja a futópadot, ha a számítógép készenléti állapotban van, elindítja a futópadot

**STOP:** leállítja a futópadot, bármikor nyomja meg a gombot a futópad leállításához

**+ és - gombok:** Nyomja meg a sebesség növeléséhez vagy csökkentéséhez, nyomja meg a gombot 0,1 km/h sebesség növeléséhez.

A fogantyú CR2032 elemmel működik. Az elem cseréjéhez el kell távolítani a kerek elemtartó fedelét.



## MANUÁLIS PROGRAM

A futópad csatlakoztatása és elindítása után a futópad készenléti üzemmódba lép, nyomja meg a START gombot a kézi üzemmód elindításához.

A kezdeti sebesség 1 km/h, a többi adat 0 -tól számítódik. A sebességet a + és - gombokkal módosíthatja.

Ha az idő meghaladja a 100 percet, a rendszer automatikusan leáll.

## ENERGIATAKARÉKOS MÓD

Ha a futópad 10 percnél hosszabb ideig nem üzemel, akkor energiatakarékos üzemmódba kapcsol. A LED kijelző kikapcsol, a bekapcsoló gomb megnyomása újraindítja a kijelzőt és készenléti üzemmódba kapcsol.

## BLUETOOTH

Párosítsa okoseszközét a futópad Bluetooth-szával.

Keresse meg az „SMYK” eszközt, és párosítsa az okoseszközzel.

Lejátszhat zenét a futópadon okoseszkövével.

# KEZDÉS

## 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 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. Emlékezzon hogy kell bekapcsolni, megállítani és beállítani a sebességet és a lejtést. Amint megszokja a vezérlést, próbáljon ki egy 1 km-es sétát egyenes 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 egyenes 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.

## BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK

A sikeres edzés a bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és a nyújtással zárul. Ezek a bemelegítő gyakorlatok felkészítik a testet a későbbi kihívásokra, megerőltető edzésekhez. Szonjon 5-10 percet a bemelegítésre. Az edzés utáni nyújtó / relaxációs időszak biztosítja, hogy ne lépjen fel izomsérülés vagy izomláz. A következőkben nyújtó edzési gyakorlatokat talál a bemelegítéshez és a nyújtáshoz. Kérjük, figyeljen a következő pontokra:



### Érintse meg a lábujjait

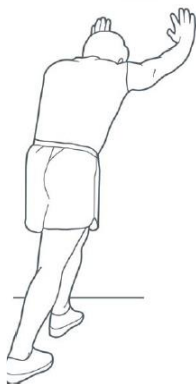
Hajlítsa be kissé a térdét, és lassan hajoljon lefelé.

Lazítsa el a hátát és a vállát. Próbálja megérinteni a lábujjakat. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg kb. 3 alkalommal.



### Combizom nyújtás

Párnán ülve nyújtsa ki az egyik lábát egyenesen, a másikat hajlítsa be és húzza a belső combja felé. Húzza a lehető legközelebb a testéhez. Próbáljon meg megérinteni a lábujjakat, és tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 -szor mindkét lábnál.



### Vádli és Achilles ín nyújtása

Támaszkodj két kézzel a falra vagy egy fára, egyik lábad mögötted nyújtva. A lábat tartsa egyenesen, a sarkát pedig a talajon. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 -szor minden lábnál.



### Combizom

Támassza meg magát a jobb kezével a falon vagy az asztalon, és nyújtsa hátra a bal kezét, hogy megtartsa a bokáját. Húzza a fenéke felé, amíg nem érzi hogy feszül a combizma. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg 3 -szor minden lábnál.



### **Belső combizom**

Üljön le úgy, hogy összeérjenek a talpai térdel kifelé. Húzza a lábát az ágyéka felé. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg 3 -szor.

## **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.

## **KARBANTARTÁS**

### **TISZTÍTÁS**

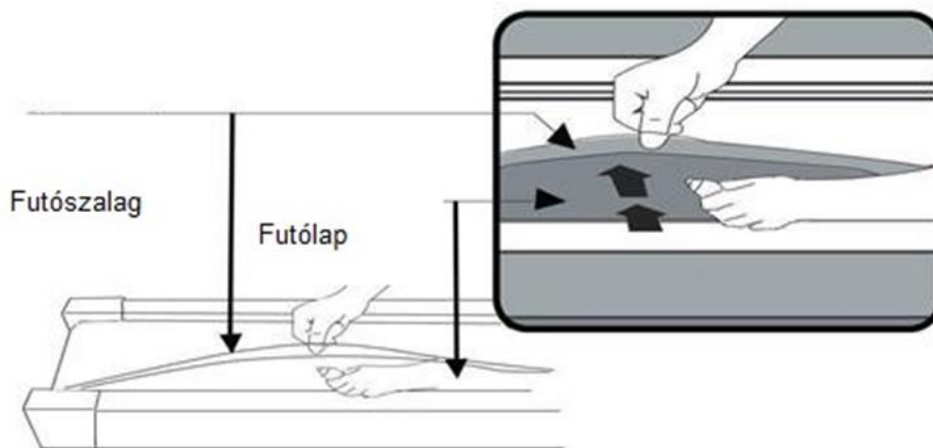
Rendszeresen tisztítsa meg a futószalagot és a futópadot a portól és a szennyeződéstől nedves ruhával és kis mennyiségű, nem agresszív tisztítószerrel.

Használat után mindig tisztítsa meg a gépet az izzadságtól.

### **KARBANTARTÁS**

Rendszeresen ellenőrizze a szalag kenését. Ha szükséges, kenje meg a futószalagot. Javasolt havonta ellenőrizni a kenőanyag szintjét.

Emelje fel a szalagot az egyik oldalon, és kenje be egyenletesen a lehető legközelebb a középponthoz. Ismételje meg a másik oldalon. Ezután sétáljon a szalagon 5 percig. Csak a szállítótól származó szilikon kenőanyagot használjon.

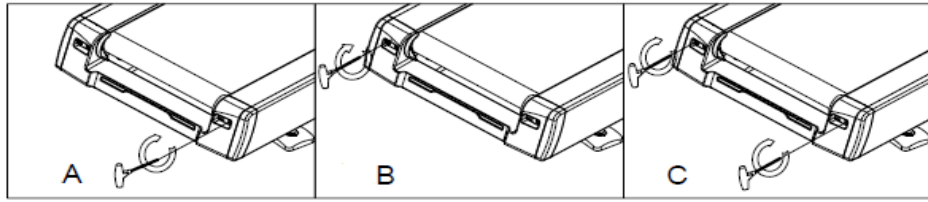


<b>Kevesebb, mint 3 óra hetente</b>	Évente egyszer
<b>Heti 3-5 óra</b>	6 havonta
<b>Heti több mint 5 óra</b>	3 havonta

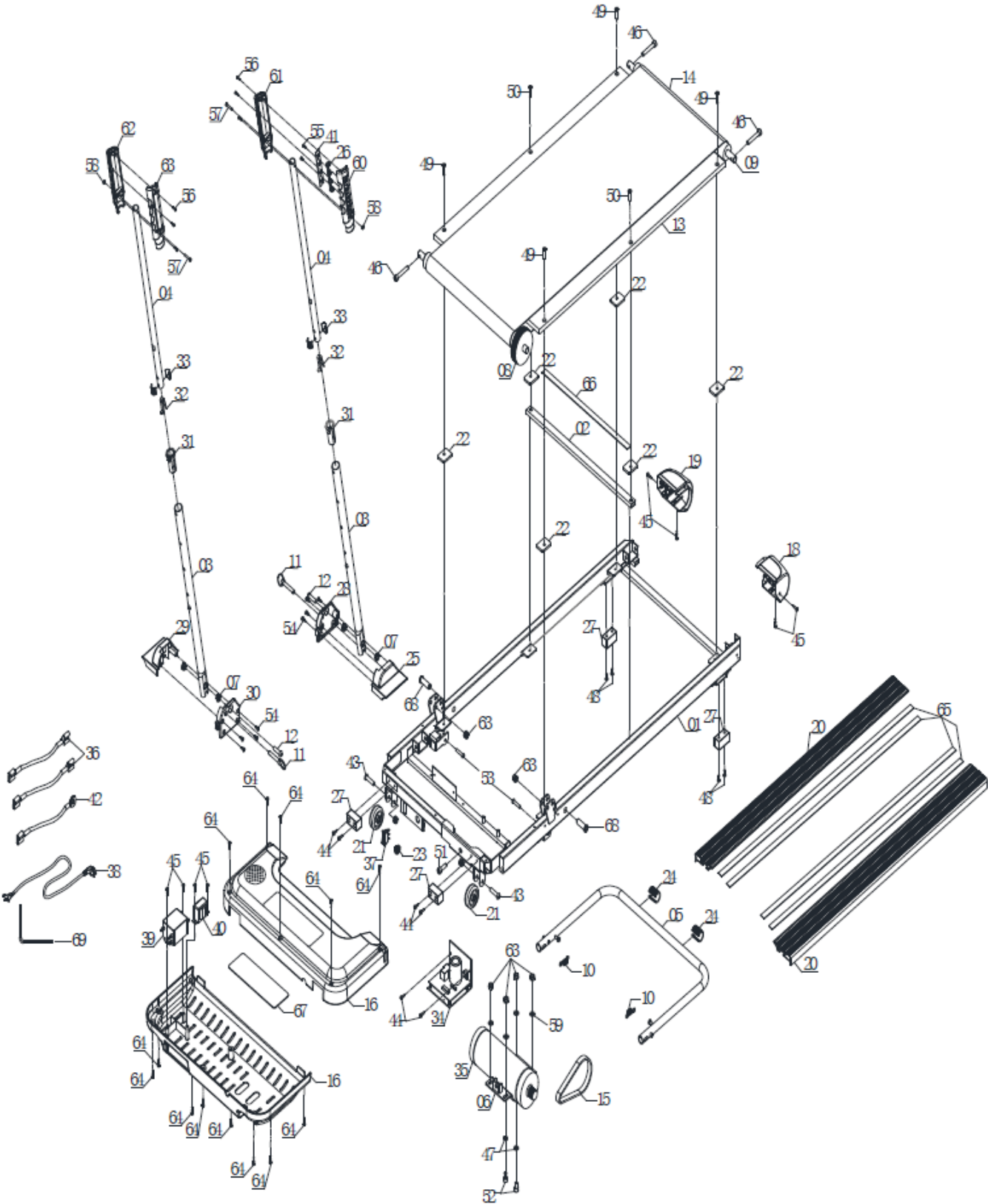
### **A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE HELYZÉSE ÉS FESZESSÉG BEÁLLÍTÁSA**

A futópad jobb kihasználása érdekében a szalagot a legjobb állapotba kell állítani. Helyezze a futópad futószalagját középre. Helyezze a motoros futópadot vízszintes talajra. 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 kulcsot – a futószalag elindul. Figyelje a futószalag eltéréseit. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag közepén nem lesz.

- **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. A futószalag elindul. Nézze meg, hogy a futószalag továbbra is oldalra húz-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 meglazulhat, és beállítást igényel. Húzza ki a biztonsági kulcsot és a tápkábelt, és fordítsa el a bal és jobb beállítócsavarokat az óramutató járásával megegyező irányban 1/4 fordulattal. Csatlakoztassa újra a futópadot az áramforráshoz, és helyezze be a biztonsági kulcsot – a futószalag elindul. Ezután álljon a futópadra, hogy ellenőrizze a feszségét. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag feszes nem lesz megfelelően (**C ábra**).



# SZERKEZETI RAJZ



## ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	specifikáció	db
1	Főváz		1
2	Megerősítő keret		1
3	Alsó oszlop		1
4	Felső oszlop		1
5	Hátsó stabilizátor		1
6	Motor tartó		1
7	Rögzítők		4
8	Elülső henger	φ38*430*φ80*φ15*500	1
9	Hátsó görgő	φ38*420*φ15*493	1
10	Rugó	D2 Φ10/DΦ8/d Φ1.2/42 mm	2
11	Csavar	φ8* 40 mm	2
12	Belső hatszögletű csavar	M8*40	2
13	Futófelület	t12*488*860	1
14	Futószalag	t1.4*390*2060	1
15	szalag		1
16	A motor felső burkolata	846.308×556.21×67.618 450 g	1
17	A motor alsó burkolata	550.003×245.005×64.346	1
18	Bal hátsó burkolat	131.645×80.286×70.506 70 g	1
19	Jobb hátsó burkolat	131.645×80.286×70.506 70 g	1
20	Végsapka	25*79*910 1070 g	2
21	Görgők	φ54*φ8.5*22	2
22	Alátét	30*40*5	6
23	Csipesz		1
24	Hüvely		2
25	Oszlop alap		2
26	Vezérlőgombok		1
27	Elülső hüvely	46*22*22	4
28	Jobb oldali oszlop burkolat		1
29	Bal oldali oszlop burkolat		1
30	Bal oldali oszlopburkolat		1
31	Szűkítés		2
32	Csavar	φ6	2
33	Hüvely		4
34	Alaplap	220 V	1
35	Motor	0.8hp,3800 r, φ22, φ83	1

36	Tápkábel		2
37	Kapcsoló	250 V/15 A	1
38	Tápkábel	3*0.75mm <sup>2</sup> 10/15 A 250 V	1
39	Szűrő	5 A	1
40	Érzékelő	4 A	1
41	Nyomtatott áramkör tábla		1
42	Földelő kábel		1
43	Csavar	M8*40	2
44	Csavar alátéttel	ST4.2*16	6
45	Csavar alátéttel	ST4.2*12	8
46	Csavar	M8*50	3
47	Rugós alátét		4
48	Csavar	M5*12	4
49	Csavar	M6*25	4
50	Csavar	M6*35	2
51	Csavar	M8*25	1
52	Csavar	M8*12	2
53	Csavar	M6*35	2
54	Csavar	ST4.2*12	8
55	Csavar	ST3.0*8	2
56	Csavar	ST3.0*12	6
57	Csavar	M4*25	2
58	Anyá	M4 S7	2
59	Alátét	∅9*∅16*t1.5	8
60	Jobb belső fogantyúburkolat		1
61	Jobb külső fogantyúburkolat		1
62	Bal belső fogantyúburkolat		1
63	Bal külső fogantyúburkolat		1
64	Csavar	ST4.2*16 ∅9	13
65	Hevederek 1	20*2*910	4
66	Hevederek 2	20*2*460	2
67	Matrica	300*70	1
68	Műanyag hüvely	∅16*40	1

## HIBÁK

hiba		ok	megoldás
E1	Kommunikációs hiba	A számítógép nincs megfelelően csatlakoztatva	Ellenőrizze a csatlakozást
		A számítógép csatlakozása sérült	Cserélje ki a kábeleket
		A számítógép sérült	Cserélje ki a számítógépet
		A meghajtó sérült	Cserélje ki a meghajtót
E2	Az érzékelő nem érzékeli a motor feszültségét	A kommunikációs kábelek sérülése	Ellenőrizze a kábelek állapotát és csatlakozását
E3	A sebességérzékelő nem érzékeli a sebességet.	A sebességérzékelő rosszul van csatlakoztatva	Ellenőrizze a csatlakozást
		A sebességérzékelő sérült	Cserélje ki
		A meghajtó sérült	Cserélje ki
E4	Túlterhelés	Motor károsodása	Cserélje ki
		A feszültség túl alacsony	Cserélje ki a meghajtót
		Nagy áram	Túlterhelés
E5	Aktuális ingadozások	A feszültség alacsony	Ellenőrizze a csatlakozást
		Sérült meghajtó	Cserélje ki
E6	Nincs kijelzés	A biztonsági kulcs nincs megfelelően behelyezve	Cserélje ki
	Nem működik a futópad	Nincs áram	Csatlakoztat
		A biztonsági kulcs sérült	Helyezze be a biztonsági kulcsot
		Rövidzárlat	Ellenőrizze az érzékelőket és a kábeleket
		A kapcsoló rossz helyzetben van	Kapcsolja be
	A működés nem zökkenőmentes.	A futószalag nincs megfelelően kenve	Kenje meg
		A futószalag nincs megfelelően meghúzva	Húzza meg
	A szalag elcsúszik	A futószalag túl laza	Húzza meg
		A motorszíj laza	Cserélje ki

## 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.