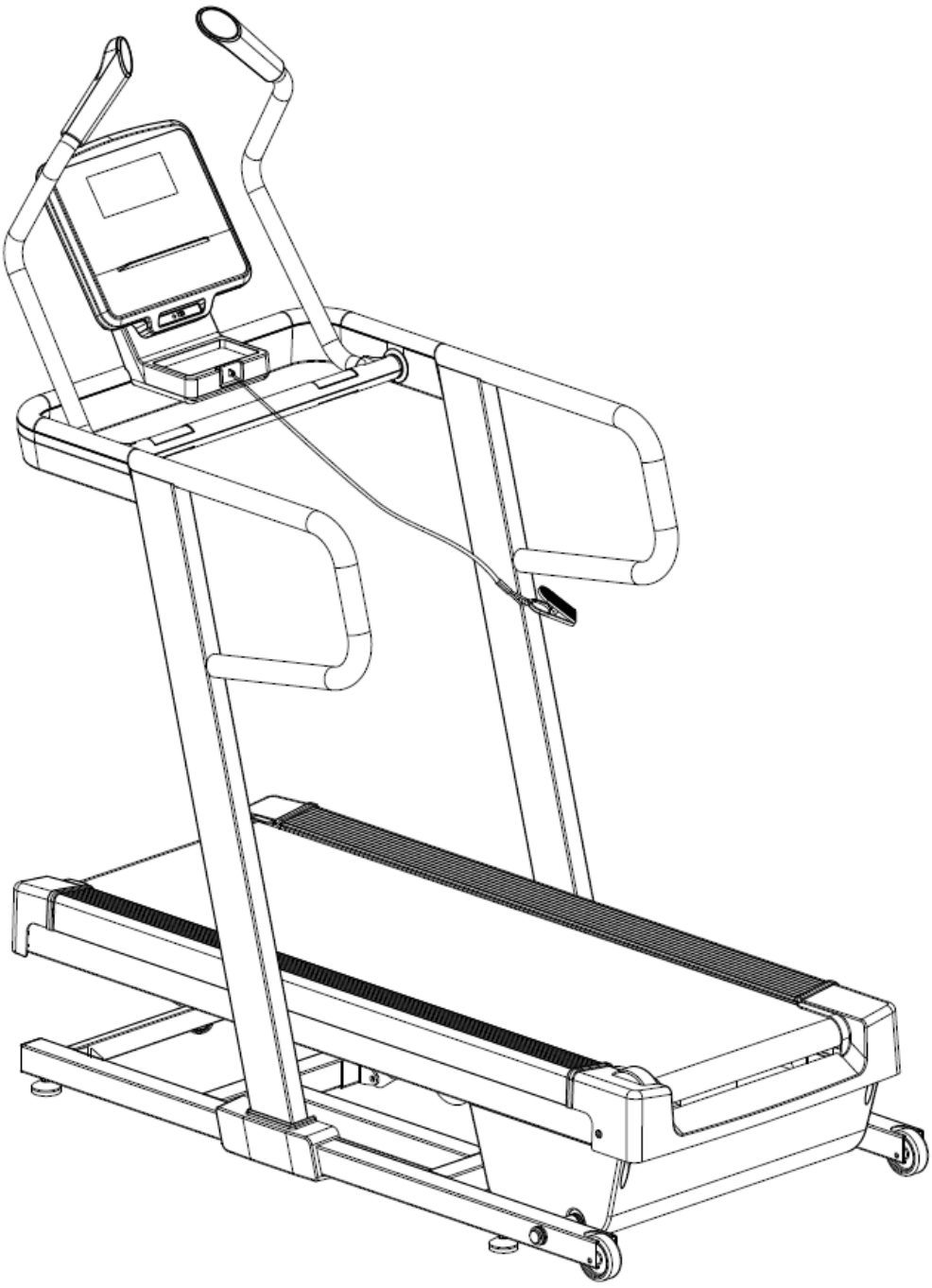
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 24097 Futópad inSPORTline Hill Lite



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....3
ÖSSZESZERELÉS.....5
SZÁMÍTÓGÉP.....12
PROGRAMOK.....13
HIBAELHÁRÍTÁS ÉS LEHETSÉGES MEGOLDÁSOK.....16
A BEMELEGÍTÓ FÁZIS.....17
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ.....18
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA.....18
A FUTÓPAD KENÉSE.....19
KEZDÉS.....20
BIZTONSÁGOS GYAKORLAT.....21
SZERKEZETI RAJZ.....22
ALKATRÉSZ LISTA.....24
KÖRNYEZETVÉDELEM.....27

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.

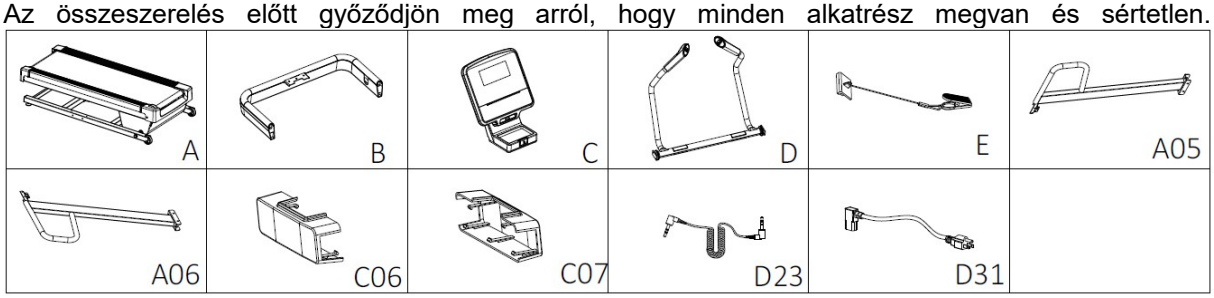
- Ha nem használja a készüléket, húzza ki a csatlakozóaljzatot és húzza ki a biztonsági kulcsot.
- A futópad egyetlen része sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Ne használja a szabadban.
- Ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak.
- Ne használja magas páratartalmú helyeken (medencék, szauna stb.)
- A folyamatos használat nem lehet hosszabb 2 óránál.
- Ha a futópadot nem használják, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- Max. felhasználói súly: 120 kg
- **Kategória: HC** (EN 957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.

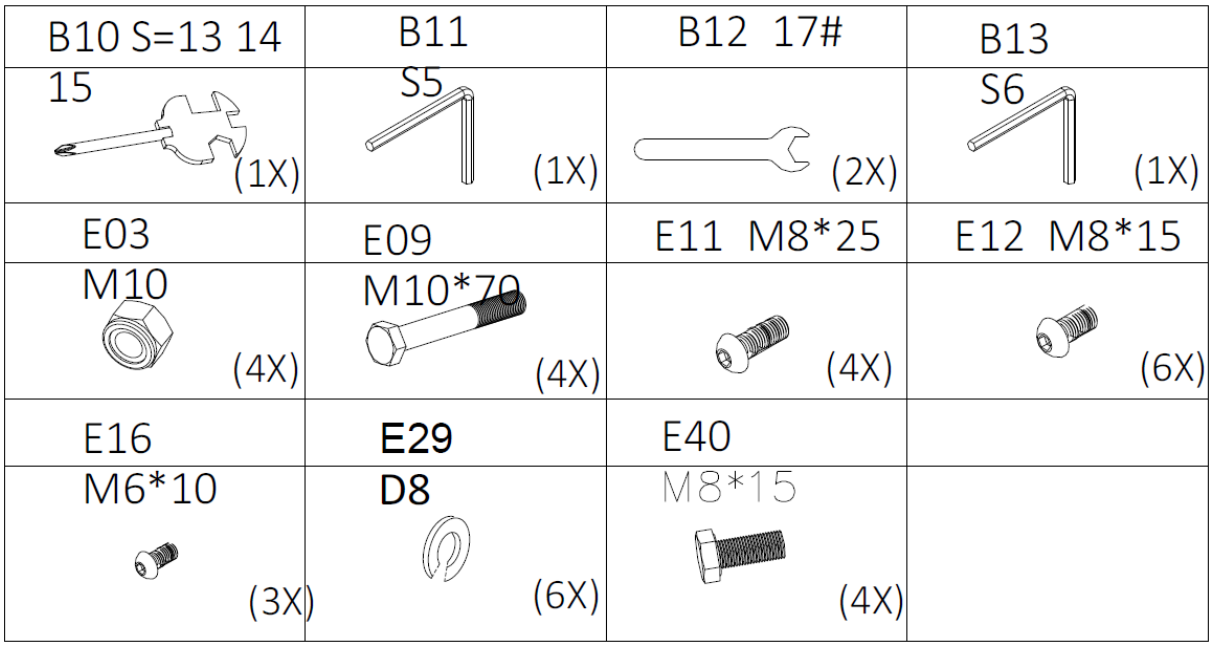
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS: Ne használjon pulzusérzékelőt a fogantyúban 14 km / h feletti sebességnél.

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.

ÖSSZESZERELÉS

Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megvan és sértetlen.

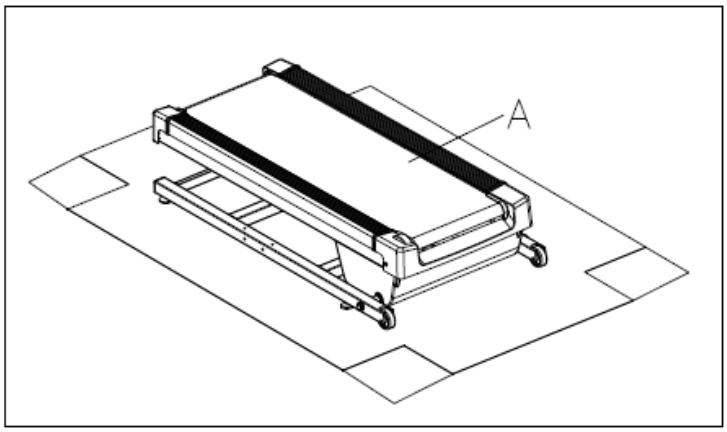




No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
A	Main frame	1	**A06**	Right pillar	1
B	Console holder	1	**C06**	Left bottom cover	1
C	Console	1	**C07**	Right bottom cover	1
D	Handlebars	1	**D23**	3mm audio cable	1
E	Safety key	1	**D31**	Power cable	1
A05	Left pillar	1	**J01**	Silicon oil	1

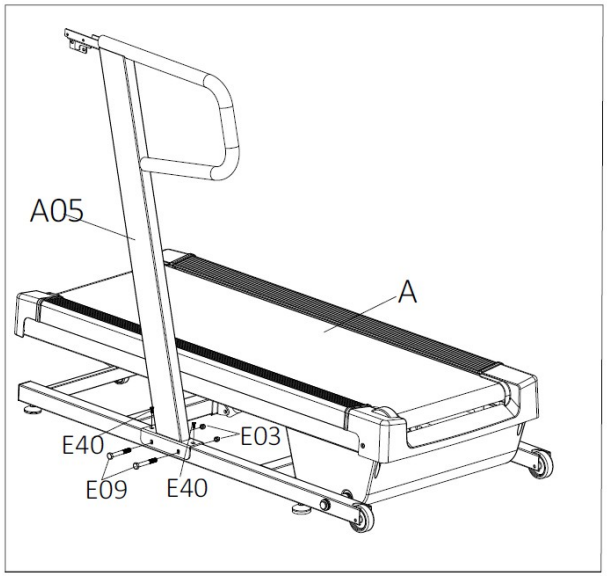
1. lépés

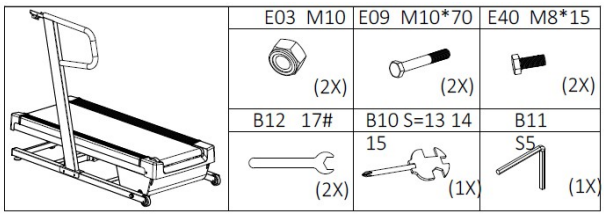
Csomagolja ki és helyezze a fővázat (A) egy sima és tiszta felületre.



2. lépés

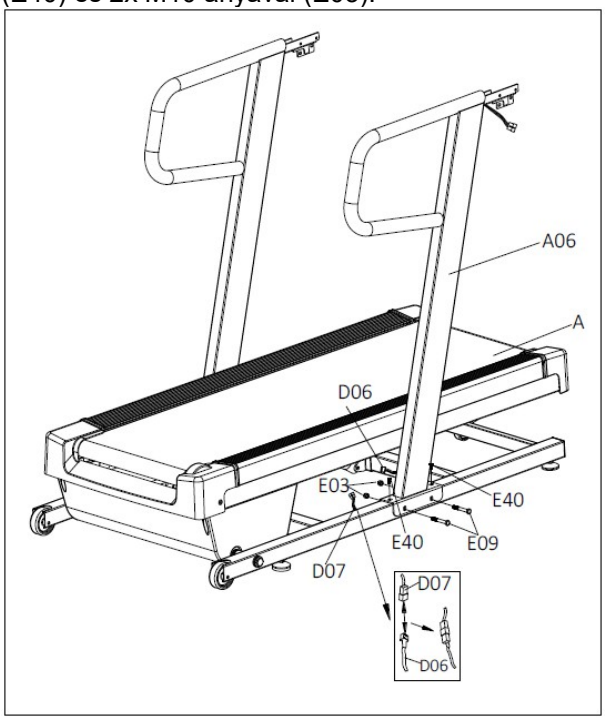
Rögzítse a jobb oldali oszlopot (A05) a fővázhoz (A) 2x M10x70 csavarral (E09), 2x M8x15 csavarral (E40) és 2x M10 anyával (E03).

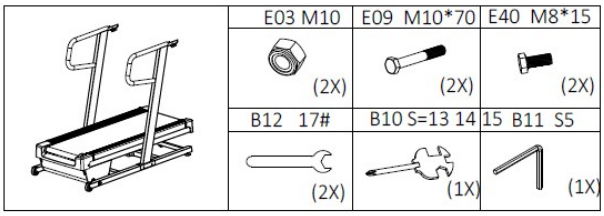




3. lépés

Rögzítse a bal oldali oszlopot (A06) a fővázhoz (A) 2x M10x70 csavarral (E09), 2x M8x15 csavarral (E40) és 2x M10 anyával (E03).

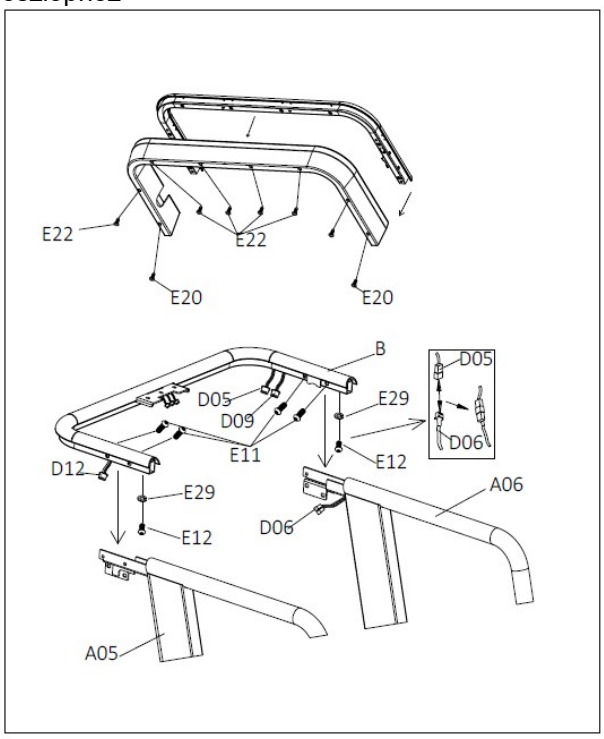


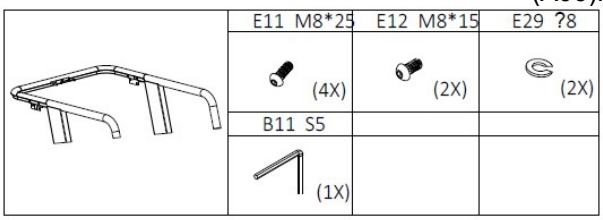


4. lépés

Összeszerelés előtt távolítsa el a számítógép alsó fedelét.

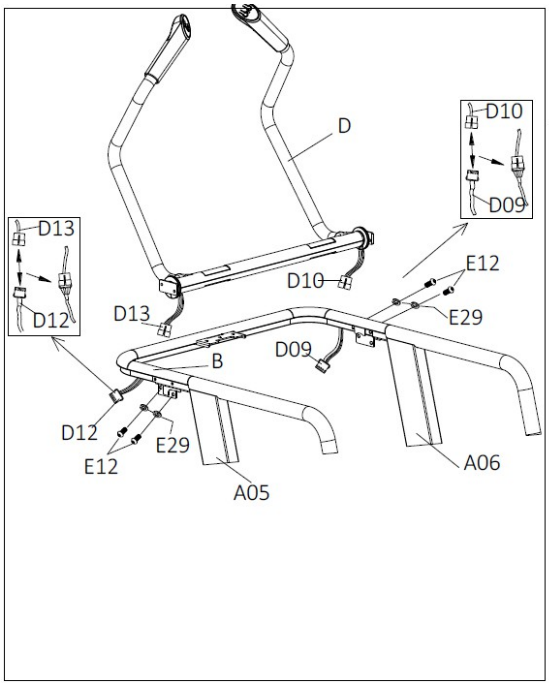
Rögzítse a számítógéptartót (B) az oszlophoz (A05 és A06) 4x M8x25 csavarral (E11) és 2x M8x15 csavarral (E12) és 2x M8 alátéttel (E29). Csatlakoztassa a kábeleket (D05 és D06) a bal oldali oszlophoz (A06).





5. lépés

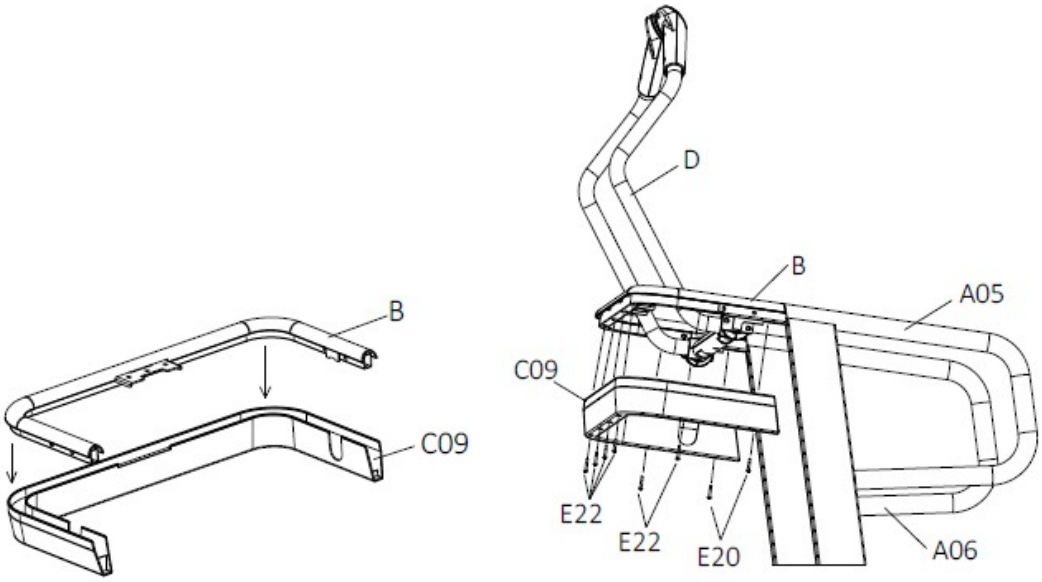
Rögzítse a fogantyúkat (D) a számítógép lemezhez (B) 4x M8x15 csavarral (E12) és 4x M8 alátéttel (E29). Csatlakoztassa a kábeleket a jobb oldalon (D13 és D12) és a bal oldalon (D10 és D09).



	E12 M8*15	E29 ?8	B11 S5
	(4X)	(4X)	(1X)

6. lépés

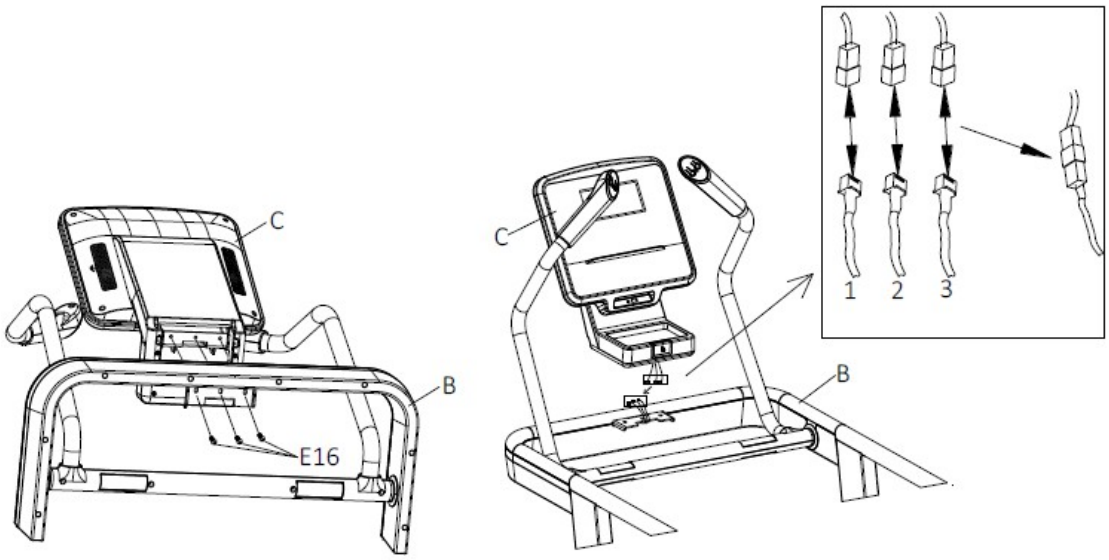
Rögzítse a számítógép alsó fedelét (C09) 2x ST4.2x25 csavarral (E20) és 6x ST4.2x12 (E22) csavarral.



	E20 ST4.2*25	E22 ST4.2*12	B10 S13 14 15
	(2X)	(6X)	(1X)

7. lépés

Csatlakoztassa a számítógép kábeleit (C) a számítógéptartó kábelekhez (B). Ezután rögzítse a tartót 3x M6x10 csavarral (E16).

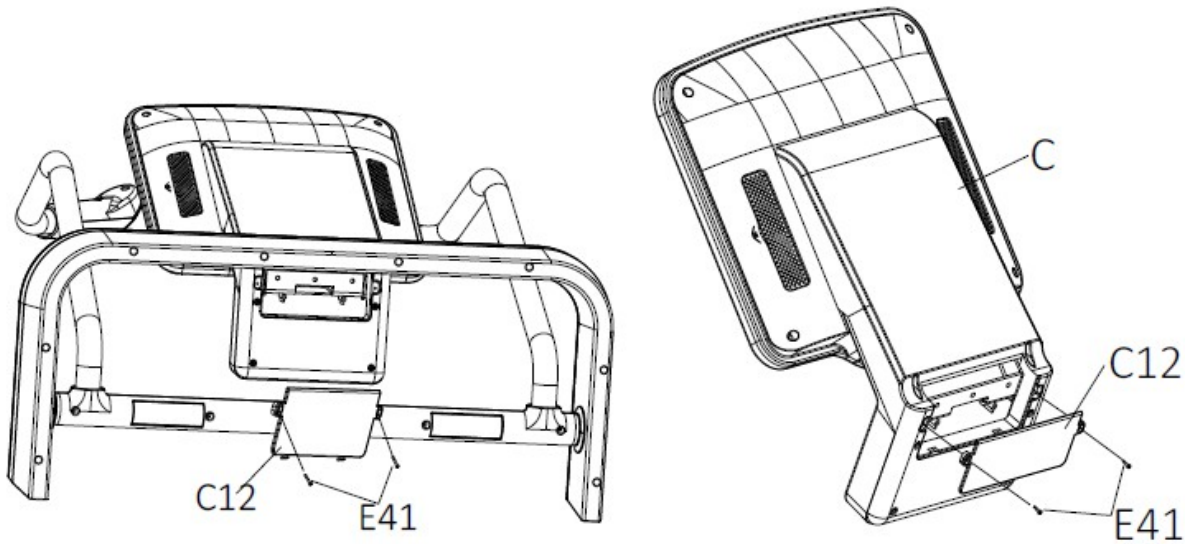


	E16 M6*10	B11 S5
	(3X)	(1X)

.

8. lépés

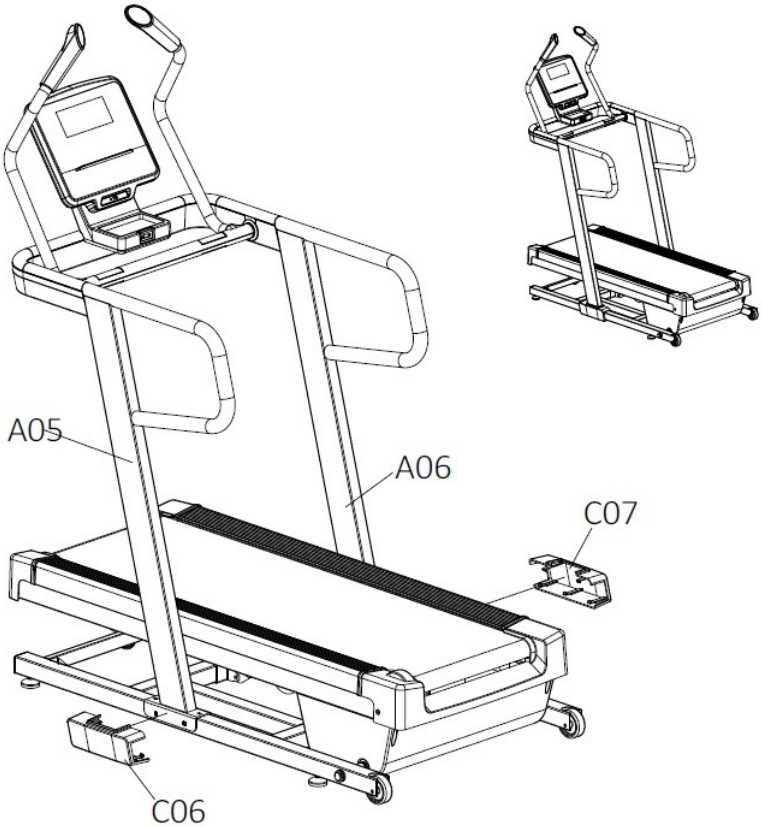
Rögzítse a számítógép alsó fedelét (C12) 2x ST2,9x16 csavarral (E41).



	E41 ST2.9*16	B10 S=13 14 15
	(2X)	(1X)

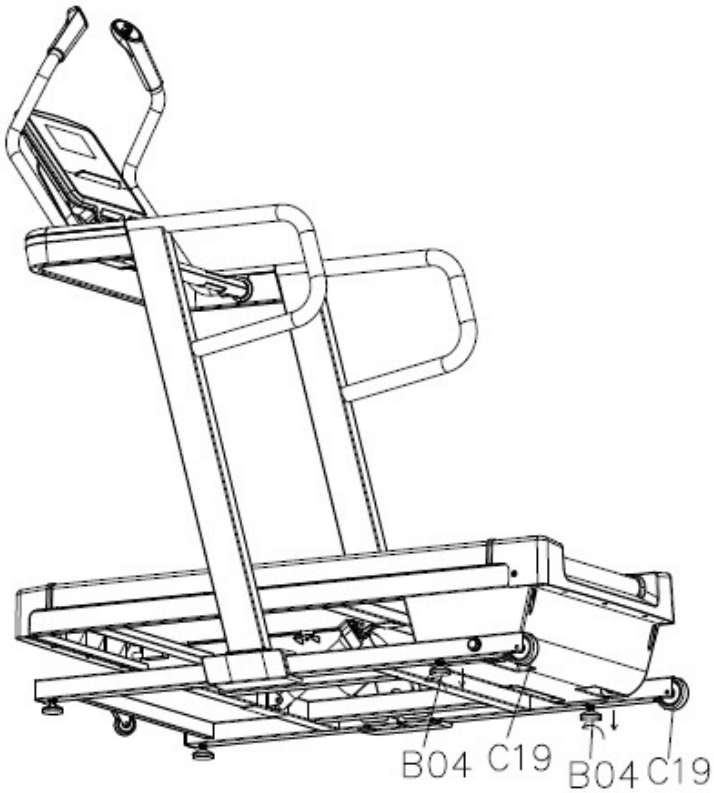
9. lépés

Rögzítse az alsó burkolatokat (C06 és C07) az oszlopokhoz (A05 és A06).



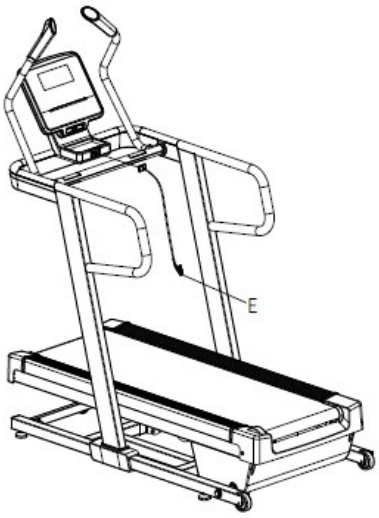
10. lépés

Rögzítse a szintező lábakat (B04) az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg a kerekek (C19) a talajra nem kerülnek.

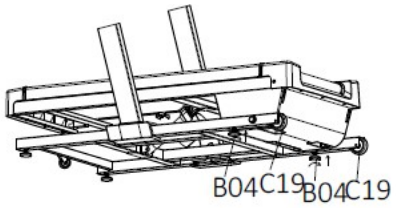


11. lépés

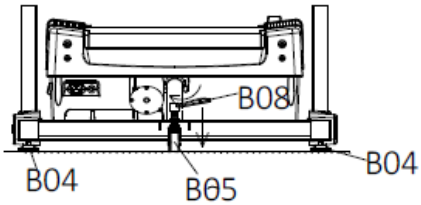
Minden használat előtt rögzítse a biztonsági kulcsot (E), és rögzítse a kulcs csipeszét a ruhához. Meghibásodás vagy a gép rendellenes viselkedése esetén azonnal húzza ki a kulcsot.



SZÁLLÍTÁS



Forgassa el a szintező lábakat (B04) az óramutató járásával megegyező irányba a legmagasabb helyzetbe.



Forgassa el a fogantyút (B08) az óramutató járásával megegyező irányba a legalacsonyabb helyzetbe.

Mozgassa az övet.

SZÁMÍTÓGÉP

Kijelző

TIME	Tartomány: 0:00 - 18:00, a maximális érték elérése után a program nem áll le, az időt 0:00-tól kezdi számolni. Visszaszámlálási mód, tartomány: 99 perc - 0.00, 0.00 TIME elérése után a kijelzőn az END felirat látható, 5 másodperc múlva a számítógép készenléti módba kapcsol. Az idő és a tempó kijelzése 5 másodpercenként változik.
DISTANCE	Tartomány: 0,00 - 99,99, a maximális érték elérése után a program nem áll le, 0:00-tól indul a távolság számolása. Visszaszámlálás üzemmódban a távolság levonásra kerül a beállított értékből 0,00-ra. 0.00 elérése után a kijelzőn az END felirat látható, 5 másodperc múlva a számítógép készenléti módba kapcsol. FAT teszt módban a kijelző a mért értéket mutatja.
PACE	Megmutatja, mennyi ideig tart 1 km lefutása. Mértékegységek: min / km
CALORIES	Megjeleníti az elégetett kalóriákat. A kalóriák 0,0 - 999 tartományban jelennek meg. A maximális érték elérése után a program nem áll le, az érték 0-tól kezdi el számolni. Visszaszámláló módban az értéket a program levonja a beállított értékből 0,0-ra. Ekkor a kijelzőn az END felirat látható, 5 másodperc múlva készenléti üzemmódba kapcsol.
PULSE	Megjeleníti az aktuális pulzusszámot. Tartsa mindkét érzékelőt 5 másodpercig a pulzusszám méréséhez; tartomány: 5 0-200 ütés percenként. Az adatok tájékoztató jellegűek.
INCLINE	Megjeleníti az aktuális dőlésszöget. Tartomány 1-15. Gyalogló módban a tartomány 1-40.
SPEED	Megjeleníti az aktuális sebességet. Hatótávolság 0,8-18 km/h. Emelkedő módban a hatótáv 0,8-6 km/h.
STEPS	Megjeleníti a lépések számát 0 és 99999 között. Az érték nem jelenik meg gyalogló módban.
LCD display	A DISPLAY-ALT gomb megnyomásakor a kijelző az idő, a távolság, a sebesség, a kalória és a pulzusszám értékeit mutatja. A kijelző a FAT módban mért zsírértékeket mutatja.

GOMBOK

START	Ha a készülék csatlakoztatva van, és a biztonsági kulcs be van helyezve, nyomja meg a gombot a futópad bekapcsolásához
STOP	Működés közben a gomb megnyomásával minden művelet leáll, és az adatok visszaállnak az alapértelmezett értékekre.
MODE	Készenléti módban válasszon ki egy programot: időszámlálás 30:00, távolságszámláló mód 1.0, kalória visszaszámláló mód 50.0, lépésszámláló mód 5000. Kiválasztás közben a funkció villogni fog. A SPEED +/-, INCLINE +/- gombokkal állítsa be az értékeket, nyomja meg a START gombot a program elindításához.
PROGRAM	Nyomja meg a gombot a P1 - P12, FAT előre beállított program kiválasztásához. (P1 - manuális program, P2 - intervallum program, P3 súlycsökkentő program, P4 - gyaloglás). Hegymenet módban a P1 - P6 programokat választhatja ki.
QUICK PROGRAM BUTTONS	Választhat: P1 - manuális program, P2 - intervallum program, P3 fogyókúra program, P4 - séta, P5 - futás, P6 - hegymászás.
RUN	Készenléti módban nyomja meg a gombot, hogy belépjen futás módba, hegymászás módban nem működik.
CLIMB	Készenléti módban nyomja meg a gombot a mászás módba lépéshez, futás módban nem működik.
-SPEED+	A beállításokban módosíthatja az értékeket, működés közben 0,1 km / h-val módosítja a sebességet. A gomb lenyomva tartásával az érték fokozatosan változik.
-INCLINE+	A beállításokban módosíthatja az értékeket, működés közben 0,5-tel módosíthatja a dőlést. A gomb lenyomva tartásával az érték fokozatosan változik.
SPEED 6,8,10	Gyors sebességválasztó gomb 6, 8, 10.
NÁKLON 3/10, 5/20, 7/30	Üzemmódban módosítsa a dőlésszöget 3 /5 /7-re. Hegymászás módban módosítsa a dőlésszöget 10/20/30-ra.

PROGRAMOK

QUICK START

Kapcsolja be és helyezze be a biztonsági kulcsot. Nyomja meg a START gombot, és a futópad 0,8 km/h-val indul 3 másodperces visszaszámlálás után. Szükség szerint módosíthatja a sebességet és a dőlést.

MANUAL MODE

Készenléti módban nyomja meg a START gombot, a futópad 0,8 km/h-val indul, minden érték 0-tól lesz hozzáadva. A SPEED és INCLINE gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlésszöget.

Készenléti módban nyomja meg a MODE gombot a visszaszámlálás beállításához. Az IDŐ kijelzőn az érték villogni kezd. A SPEED és INCLINE gombokkal állítsa be az értéket 5:00 és 99:00 között.

Nyomja meg 2x a MODE gombot a távolság visszaszámlálásához. A kijelzőn 1.00 látható. A SPEED és INCLINE gombokkal állítsa be az értéket 0,50 és 99,90 között.

Nyomja meg 3x a MODE gombot a kalória visszaszámlálásához. A kijelzőn 50.0 látható. A SPEED és INCLINE gombokkal állítsa be az értéket 10,0 és 999 között.

Nyomja meg a START gombot a program elindításához az értékek beállítása után. Edzés közben beállíthatja a sebességet és a dőlést a SPEED és az INCLINE gombokkal. Nyomja meg a STOP gombot a futópad leállításához.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK

A programokat a gyorsválasztó gombokkal vagy a PROGRAM gomb megnyomása után a menüben kiválasztva választhatja ki. A TIME kijelzőn a beállított eredeti érték 30:00 látható, ami villogni fog. A SPEED és INCLINE gombokkal módosíthatja a program futási idejét. Nyomja meg a START gombot a beállítás megerősítéséhez, és a program 3 másodperces visszaszámlálás után elindul. Minden program 16 részre van felosztva. Amint a program a következő szegmensbe lép, a rendszer hangjelzéssel riasztja a felhasználót. A sebesség és a dőlésszög a program előre beállított értékeinek megfelelően változik. Használja a SPEED és az INCLINE gombokat a sebesség és a dőlésszög beállításához. Amikor a program befejeződött, hangjelzés hallható, és az END felirat jelenik meg a kijelzőn. A készülék 5 másodpercen belül fokozatosan lelassul és készenléti üzemmódba kapcsol.

FUTÓMÓD

Minden edzésszakasz a beállított idő szerint kerül kiszámításra / 16.

PROGRAM	SECTION	Time interval for each section= setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

HEGYMÁSZÁS MÓD

Minden edzésszakasz a beállított idő szerint kerül kiszámításra / 16

PROGRAM	SECTION	Time interval for each section= setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2 (INTERVAL)	SPEED	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4 (WALK)	SPEED	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

MANUAL PROGRAM

Ez egy felhasználói program.

A program elindításához készenléti módban nyomja meg a MANUAL vagy a PROGRAM gombot. A PROG kijelzőn az U1, a TIME ablakban pedig az előre beállított idő 30:00 látható. Az időt a SPEED és INCLINE gombokkal állíthatja be. Az idő beállítása után nyomja meg a MODE gombot az egyes szegmensek sebességének és dőlésszögének beállításához. Az egyes intervallumok ideje / szegmens = beállított idő / 16. A SPEED gombbal állítsa be a sebességet, használja az INCLINE gombot a dőlésszög beállításához. Nyomja meg a MODE gombot a beállítás megerősítéséhez, és lépjen a következő szegmensre, amíg mind a 16 szegmenst be nem állítja.

A program beállítása után nyomja meg a MANUAL gombot, majd nyomja meg ismételten a PROGRAM gombot, amíg a beállított U1 manuális program meg nem jelenik a kijelzőn. Ezután nyomja meg a START gombot az indításhoz.

Minden program 16 részre oszlik. A sebesség és lejtés beállításait a program elindítása előtt kell elvégezni.

BODY FAT TEST

Nyomja meg többször a PROGRAM gombot, amíg a FAT felirat meg nem jelenik a SPEED kijelzőn.

Nyomja meg a MODE gombot, és a SPEED gombokkal állítsa be a nemet F-1-re (01 - férfi, 02 - nő).

Nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez, és adja meg az F-2 életkort a SPEED gombokkal (10 - 99).

Nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez, és adja meg az F-3 magasságot a SPEED gombokkal (100 - 200).

Nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez, és adja meg az F-4 súlyát a SPEED gombokkal (20 - 150).

Nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez, és megjelenik az F-5. Fogja meg a pulzusmérőket, majd az eredmény kb 8 másodpercig látható.

A mérési eredmények tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik az orvosi ellátást.

F-1	Nem	01 – férfi	02 – nő
F-2	Kor	10 – 99	
F-3	Magasság	100 – 200	
F-4	Súly	20 – 150	
F-5	Eredmény	≤19	Alultáplált
		=20-25	Normál
		=26-29	Túlsúly
		≥30	Elhízott

BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs kihúzása azonnal leállítja a futópadot és figyelmeztető hangokat ad. A futópad elindításához újra kell csatlakoztatni a kulcsot, és meg kell nyomni a START gombot.

USB CSATLAKOZÓ

Az USB-port segítségével okoseszközét csatlakoztathatja és zenét játszhat.

FIGYELEM!

Edzés előtt ellenőrizze a tápellátást és a biztonsági kulcs csatlakozását.

Ha bármilyen hiba vagy üzemzavar lép fel, azonnal távolítsa el a biztonsági kulcsot.

Ne javítsa saját maga a készüléket, mindig forduljon a hivatalos szervizhez.

A készüléket bármikor kihúzhatja.

HIBAELHÁRÍTÁS ÉS LEHETSÉGES MEGOLDÁSOK

Ha be kell avatkozni a készülék működésébe, forduljon szakszervizhez.

A kijelző nem mutat semmilyen információt.

• Ellenőrizze a biztosítékot, szükség esetén cserélje ki a biztosítékot.

• Győződjön meg arról, hogy a biztosítékok, a földelés és a tápegység megfelelően csatlakoztatva vannak.

• Győződjön meg arról, hogy a számítógép és az alaplap megfelelően csatlakozik.

Indítás után a kijelzőn E01 látható - hiba a jelátvitelben a konzolról az alaplapra

• Ellenőrizze az alaplap és a számítógép közötti kapcsolatot.

• Ellenőrizze a számítógép állapotát.

• Ellenőrizze az alaplap állapotát.

A kijelzőn E02 - motorhiba látható.

• Győződjön meg arról, hogy a motor megfelelően van csatlakoztatva, és ellenőrizze a motor állapotát.

• Az alaplap rövidzárlata.

• Ellenőrizze a bemeneti áramot.

A kijelzőn megjelenik az E03 - érzékelő hiba.

• Ha a kijelzőn az E03 kód látható az indítás után 5-8 másodperccel, ellenőrizze a csatlakozást és az érzékelő állapotát.

• Az érzékelő csatlakozókábele az alaplapon sérült, cserélje ki az alaplapot.

A kijelzőn E04 – dőlésszög hiba látható

• Csatlakoztassa újra vagy cserélje ki a ferde motor csatlakozókábeleit.

• Ellenőrizze a ferde motor tápkábelét, hogy megfelelően csatlakozik-e az alaplaphoz.

• Cserélje ki a csatlakozókábeleket vagy a ferde motort.

• Cserélje ki az alaplapot.

• Ellenőrizze a billenőgombok csatlakozását.

A kijelzőn E05 látható

• A motor túlterhelt, indítsa újra.

• Elakadt motor vagy más mozgó alkatrész, nagy motorterhelés. Ellenőrizze a futópad kenését.

• Ellenőrizze, hogy a motornak nincs-e szaga.

• Ellenőrizze az alaplapot.

A kijelzőn E06 látható - a motor áramkörei megszakadtak az indítás után

• Ellenőrizze a motor csatlakozását

• Cserélje ki a motort.

A kijelzőn az E08 látható - integrált memória cirkulációs hiba 24C02

• A memória áramkör nem megfelelően van csatlakoztatva vagy sérült.

A kijelzőn az E10 látható – azonnal rövidre zárja a motort az indítás után.

• Az alaplapról bevitt sebesség túl magas, állítsa a potenciométert alacsonyabb sebességre.

• Motor rövidzárlat.

• A mozgó alkatrészek rosszul vannak kenve.

A kijelzőn E13 látható - kommunikációs hiba az alaplap és a számítógép között.

• Ellenőrizze az alaplap és a számítógép közötti kábeleket.

• Ellenőrizze a számítógép állapotát.

• Cserélje ki az alaplapot.

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

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 pozíciót 15 másodpercig. Enyhén hajlítsa be a térdeit.

Felső comb

Egyik kezével dőljön a falnak. Támaszkodjon neki egyik kezével. Emelje fel jobb vagy bal lábát a fenekéhez a lehető legmagasabbra. Tartsa 30 másodpercig, és ismételje meg kétszer mindkét lábra.

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 bal karjával.

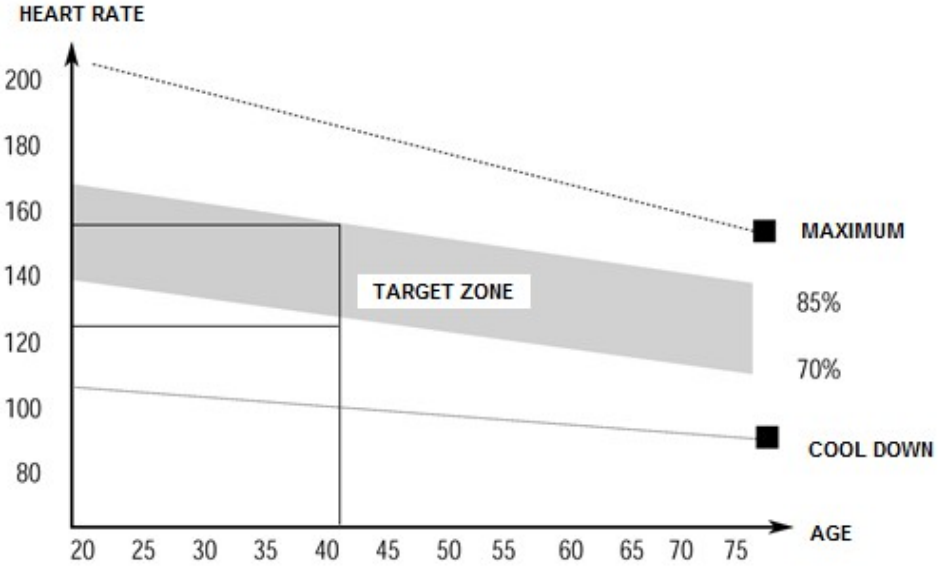
Belső combizom nyújtása

Üljön le a padlóra, és tegye össze a lábát. A térdek kifelé mutatnak. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja le a térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30-40 másodpercig, ha lehetséges.

Vádli és Achilles nyújtás

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.

Ez a szakasz a fizikailag leginkább megterhelő rész. A rendszeres testmozgás erősíti az izmokat. A tempót Ön határozhatja meg, de nagyon fontos, hogy a gyakorlat során azonos tempo legyen. A pulzusnak a célzónán belül kell lennie (lásd az alábbi ábrát).



A lazító 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, csak lassabb tempóban. Eddzen heti háromszor.

KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

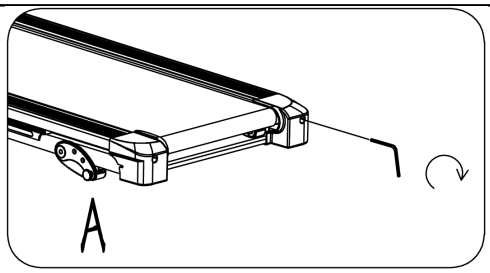
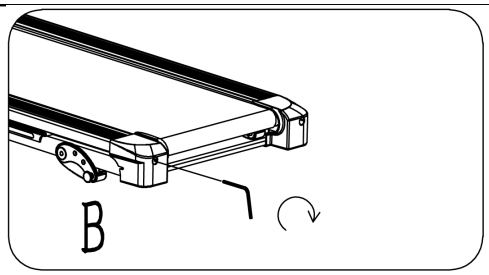
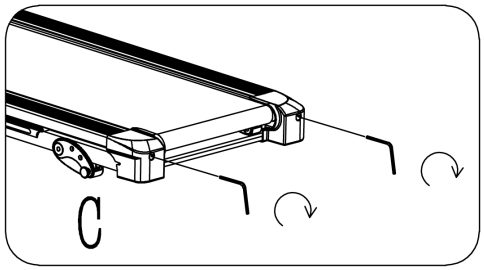
A folyamatos karbantartás segít meghosszabbítani a futópad élettartamát és javítani a teljesítményét. Tartsa tisztán és karbantartva az egységet, rendszeresen portalanítsa az alkatrészeket, tisztítsa meg a futószalag két oldalát, hogy megakadályozza a por felhalmozódását a futószalag alatt. Tartsa tisztán a futócipőjét, hogy a cipő ne szennyezze meg a futószalagot. Tisztítsa meg a futószalag felületét tiszta, nedves ruhával. Tartsa távol a folyadékokat az elektromos alkatrészektől és a futószalagtól.

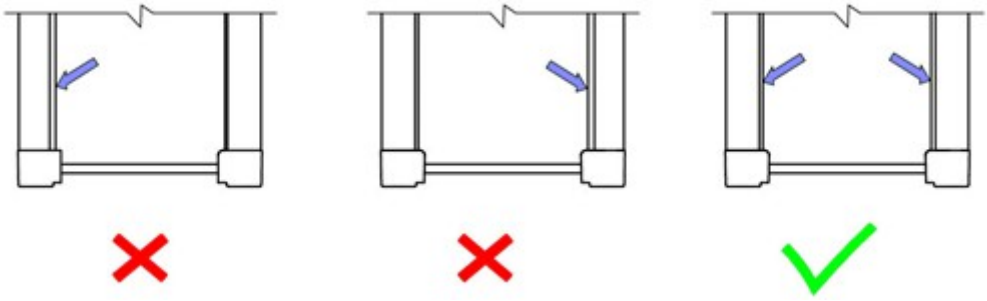
A futópad élettartamának meghosszabbítása érdekében ajánlott azt legalább 2 óránként legalább 10 percre kikapcsolni.

A laza futószalag eredményeként a futó lecsúszhat a szalagról futás közben, míg a túl szoros futószalag a motor teljesítményének csökkenését eredményezi, és nagyobb súrlódást eredményez a görgő és a futószalag között. Az öv legmegfelelőbb feszessége 50-75mm a futóalaptól.

FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

Helyezze a futópadot vízszintes talajra, és állítsa 3,5 - 5 km / h sebességre annak ellenőrzésére, hogy a futószalag (20) nem sodródik-e el középről.

Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart ¼ -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart ¼ -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést, amíg középre nem áll. Lásd az A képet.	
Ha a futószalag (20) balra húz, fordítsa el a bal oldalon lévő beállítócsavart ¼ egy fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a jobb oldali beállító csavart ¼ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a szalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést, amíg középre nem áll. Lásd a B képet..	
Idővel a futószalag (20) meglazul. Az öv meghúzásához fordítsa mindkét bal és jobb oldali beállítócsavart egy teljes fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. Ellenőrizze az öv feszességét. Addig folytassa ezt a folyamatot, amíg az öv feszessége megfelelő nem lesz. Ügyeljen arra, hogy mindkét oldalát egyformán állítsa be, hogy biztosítsa az öv egyenletes beállítását. Lásd a C. képet.	



FUTÓPAD KENÉSE

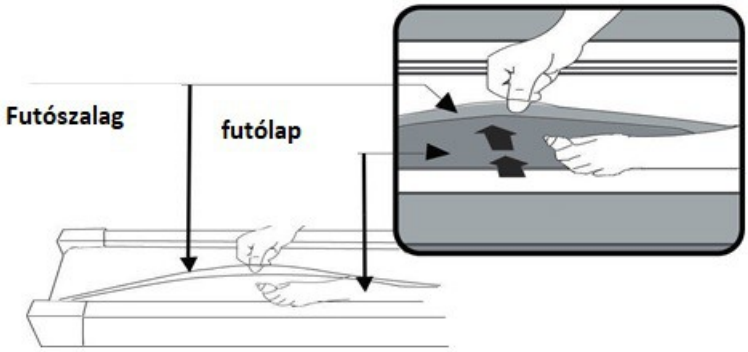
A futószalag és a futólap kenése elengedhetetlen, mivel a súrlódás befolyásolja a futópad élettartamát és működését. Ezért azt javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a futószalagot.

FIGYELEM: A készülék tisztítása, kenése vagy javítása előtt mindig húzza ki a futópadot az elektromos konnektorból.

Alábbi időközönként ajánlott a futópad kenése:

Ritkább felhasználás (kevesebb, mint 3 óra / hét)	6 havonta
Közepes felhasználás (3-5 óra / hét)	3 havonta
Gyakori felhasználás (több mint 5 óra / hét)	2 havonta

A futópad kenése:
Emelje fel az öv egyik oldalát, vigyen fel kenőanyagot, majd kenje meg a teljes felületet ronggyal. Ismételje meg a másik oldalon.
Minden mozgó alkatrésznek szabadon és csendesen kell mozognia. A rendellenes mozgás ronthatja a termék biztonságát. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az összes csavart.
A megfelelő és rendszeres karbantartás meghosszabbítja a futópad élettartamát.



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.

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.

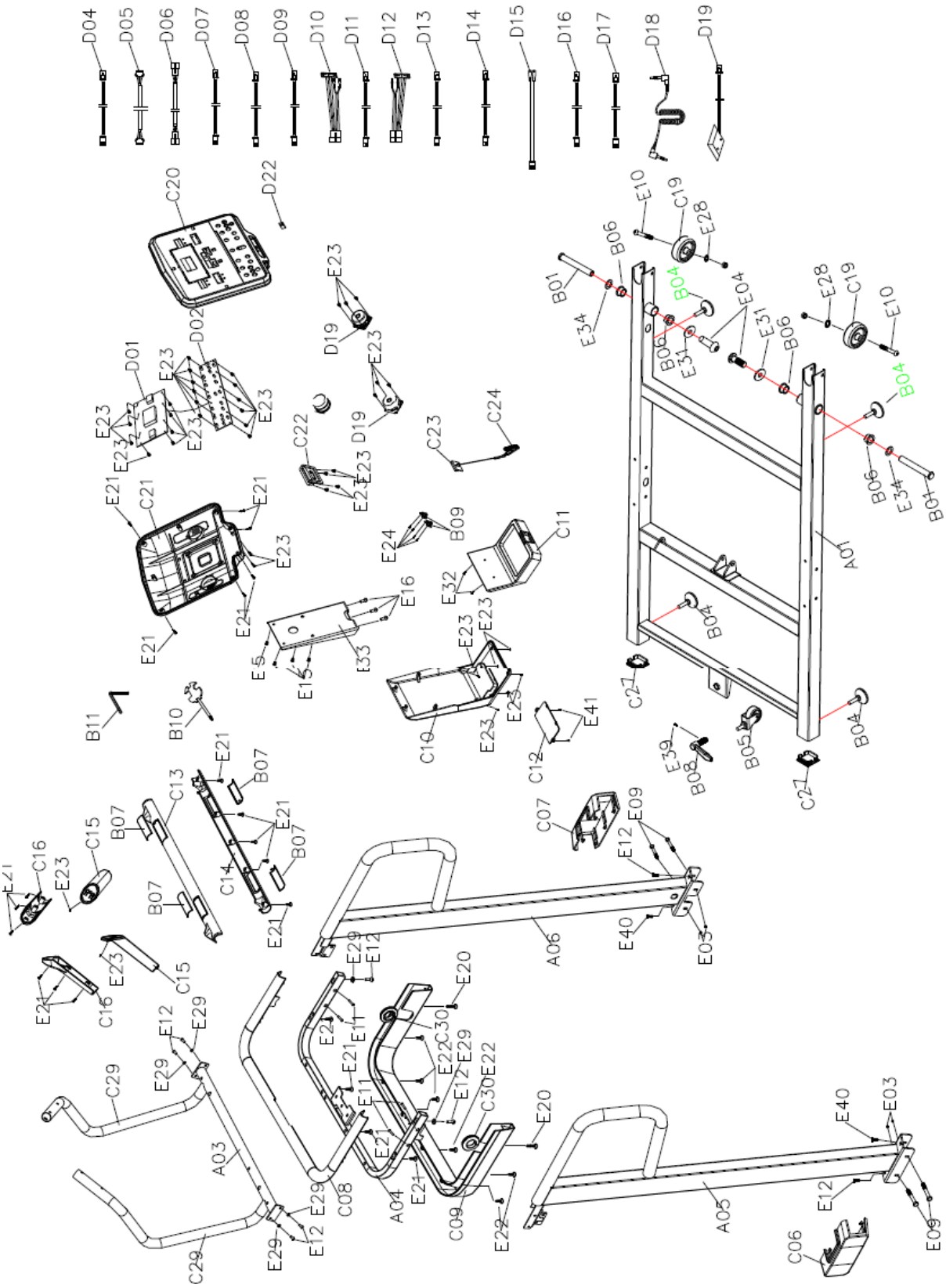
Ha nem biztos a sebességben, tekintse meg az alábbi információkat:

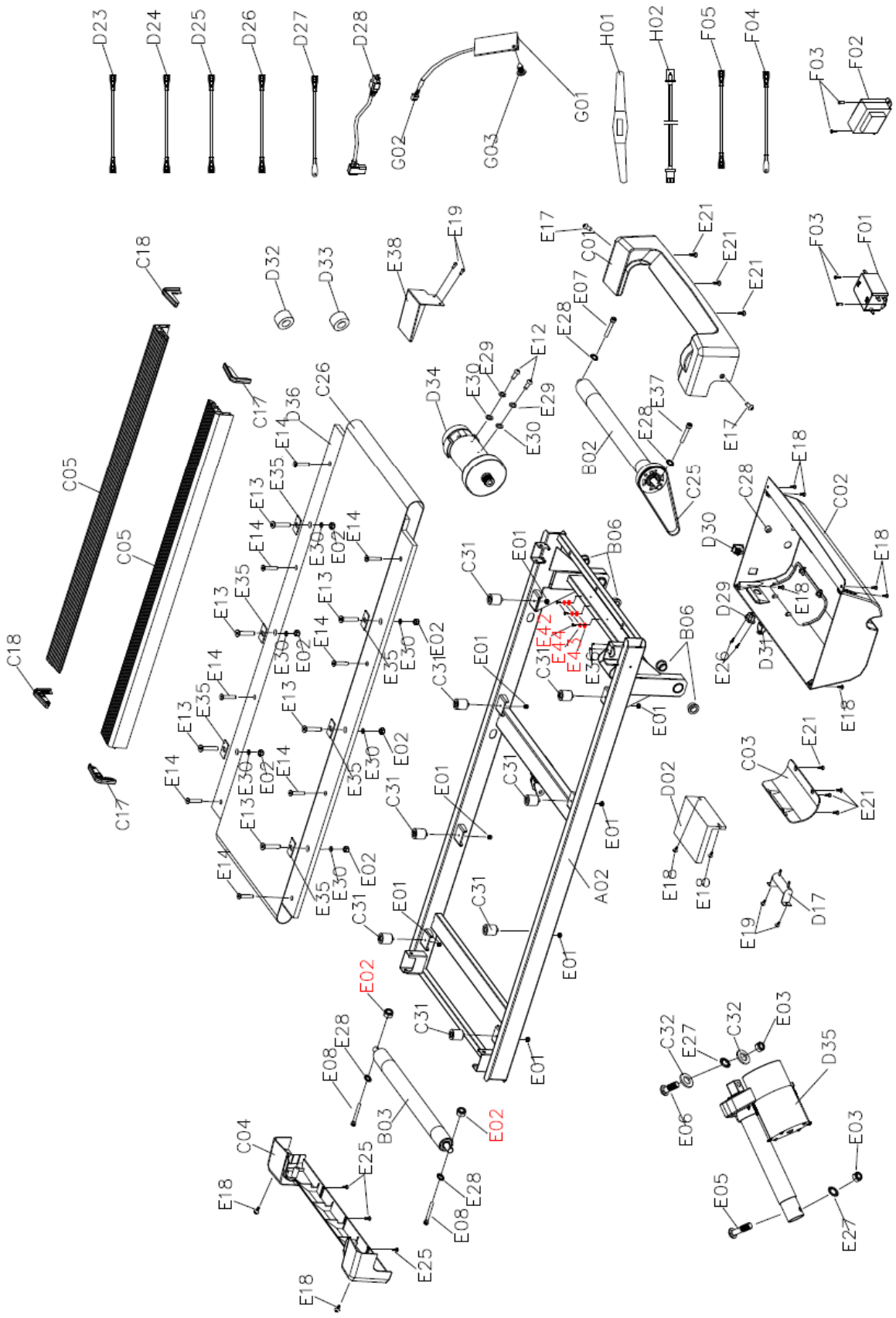
sebesség 1–3.0 km/h	fizikailag gyengébb egyének
sebesség 3.0–4.5 km/h	fizikailag kevésbé alkalmas egyének
sebesség 4.5–6.0 km/h	egyének akik klasszikus gyalogláshoz szoktak
sebesség 6.0–7.5 km/h	gyorsított gyaloglás
sebesség 7.5–9.0 km/h	rekreációs futás
sebesség 9.0–12.0 km/h	haladó futó
sebesség 12.0–14.5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

FIGYELEM:

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

SZERKEZETI RAJZ




D23
D24
D25
D26
D27
D28
G02
G03
G01
H01
H02
F05
F04
F03
F02
C18
D32
D33
E38
E19
E17
C01
E21
E21
E21
F03
F01
C05
C05
C17
D36
C26
E14
E35
E13
E14
E30
E02
E14
E13
E35
E13
E14
E30
E02
E14
E35
E30
C31
E02
E14
E35
E13
E13
E30
E02
E14
E35
E30
E02
C31
E14
E13
E14
E35
E30
E02
C31
E01
D34
E30
E29
E12
E29
E30
E28
E07
B02
E28
E37
C25
E17
C28
E18
C02
E18
D30
D29
E18
E26
D31
E18
B06
B06
E01
C31
E01
C31
E42
E44
E43
E36
E01
E01
C31
E01
C31
E01
A02
E01
E01
D02
E18
E18
C03
E21
E21
E19
D17
E02
C31
E28
E08
B03
E02
C04
E25
E18
E28
E08
E25
E18
C32
E27
C32
E03
D35
E06
E03
E05
E27

ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	specifikáció	db
A01	Alsó váz		1
A02	Fő váz		1
A03	Középső fogantyúk		1
A04	számítógéptartó		1
A05	Bal oldali oszlop		1
A06	Jobb oldali oszlop		1
B01	Tengely		2
B02	Első görgő		1
B03	Hátsó görgő		1
B04	Állítható lábak		2
B05	Szállító kerekek		1
B06	Hüvely		8
B07	Pulzusérzékelők		4
B08	Korlát		1
B09	Biztonsági kulcs érzékelők		2
B10	Csavarhúzó kulccsal		1
B11	5 # hatszögletű kulcs		1
B12	Kulcs		1
B13	Hatlapfejű kulcs		1
C01	Felső motorburkolat		1
C02	Alsó motorburkolat		1
C03	Dekoratív burkolat		1
C04	Hátsó burkolat		1
C05	Oldalkorlátok		2
C06	Bal alsó burkolat		1
C07	Jobb alsó burkolat		1
C08	Konzoltartó felső burkolat		1
C09	Hátsó alsó számítógép tartó burkolat		1
C10	Konzol hátsó burkolat		1
C11	Elülső kijelző burkolat		1
C12	Számítógép alsó burkolata		1
C13	Középső felső fogantyúburkolat		1
C14	Középső alsó fogantyúburkolat		1
C15	Felső fogantyúburkolat		2
C16	Alsó fogantyúburkolat		2

C17	Bal oldali díszgyűrű		2
C18	Jobb oldali díszgyűrű		2
C19	Szállító kerekek		2
C20	Vezérlőpult felső fedele		2
C21	Vezérlőpult alsó fedele		1
C23	Biztonsági kulcs		1
C24	Biztonsági kulcscsipesz		1
C25	Szalag		1
C26	Futószalag		1
C27	Négyzet alakú burkolat		2
C28	Burkolat		1
C29	Habszivacs fogantyúk		2
C30	Kerek sapka		2
C31	Határoló		8
C32	Műanyag betét		2
D01	Kijelző		1
D02	Vezérlőpult		1
D03	Gombok		1
D04	Kijelző kábel		1
D05	Felső kijelző kábel		1
D06	Kijelző hosszabbító kábel		1
D07	Alsó kijelző kábel		1
D08	Maximális sebesség szabályozó kábel		1
D09	Sebességszabályozó hosszabbító kábel		1
D10	Alsó sebességszabályozó kábel		1
D11	Ferde motor felső kábel		1
D12	Ferde motor hosszabbító kábel		1
D13	Ferde motor alsó kábel		1
D14	Ellenállás		1
D15	Felső biztonsági kulcs kábel		1
D16	A biztonsági kulcs alsó kábele		1
D17	Audio kábel		1
D18	USB kábel		1
D19	Hangszórók		2
D20	Mp3 kábel		1
D21	Érzékelő		1
D22	USB modul		1
D23	AC kábel		1

D24	AC kábel		1
D25	AC kábel		1
D26	AC kábel		1
D27	Földelő kábel		1
D28	Tápkábel		1
D29	Konnektor		1
D30	Négyszögletes kapcsoló		1
D31	Túlterhelés védő		1
D32	Mágneses gyűrű		1
D33	Mágnes		1
D34	DC motor		1
D35	Ferde motor		1
D36	Futófedélzet		1
E01	Anya	M6	8
E02	Anya	M8	10
E03	Anya	M10	6
E04	Csavar	M12*25	2
E05	Csavar	M10*62	1
E06	Csavar	M10*42	1
E07	Csavar	M8*65	2
E08	Csavar	M8*60	1
E09	Csavar	M8*70	4
E10	Csavar	M8*60	2
E11	Csavar	M8*25	4
E12	Csavar	M8*15	12
E13	Csavar	M8*35	6
E14	Csavar	M6*25	8
E15	Csavar	M6*15	4
E16	Csavar	M6*10	3
E17	Csavar	M6*15	2
E18	Csavar	M5*15	10
E19	Csavar	M5*10	4
E20	Csavar	ST4.2*25	2
E21	Csavar	ST4.2*12	30
E23	Csavar	ST2.9*8	42
E24	Csavar	ST2.5*6	4
E25	Csavar	ST4.2*12	6
E26	Csavar	ST2.9*8	2
E27	Záróalátétet	10	2

E28	Záróalátétet	8	6
E29	Rugós alátét	8	8
E30	Lapos alátét	8	2
E31	Lapos alátét	12	2
E32	Csavar	ST4.2*8	2
E33	Alaplap tartó	δ3.0	1
E34	Alátét	δ2.0	2
E35	Oldalsó alátétek	δ3.0	6
E36	Csavar	M3	2
E37	Csavar	M8*70	1
E38	Motorvédő burkolat	δ2.0	1
E39	Hatlapfejű csavar		1
E40	Hatlapfejű csavar	M8*15	4
E41	Csavar	ST2.9*16	2
F01	Induktivitás		1
F02	Szűrő		1
F03	Csavar	ST4.2*12	4
F04	Földelő kábel		1
F05	Jelkábel 2		1
G01	Bluetooth modul		1
G02	Bluetooth csatlakozó kábel		1
G03	Csavar	ST2.9*6	1
H01	HRC csatlakozó kábel		1
H02	Vezeték nélküli pulzusmérő vevő		1

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.