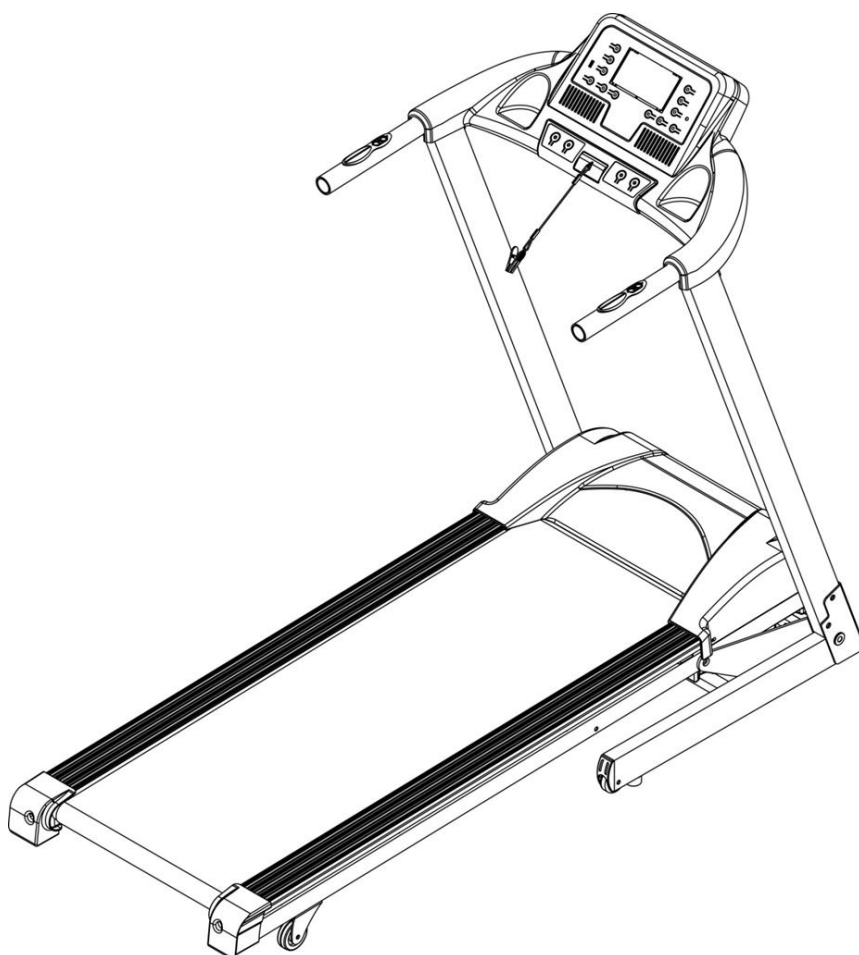




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

### IN 5728 Futópad inSPORTline Rasio



## **TARTALOM**

TARTALOM .....	2
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK .....	3
ALKATRÉSZEK ELLENŐRZŐ LISTÁJA .....	4
ÖSSZEÁLLÍTÁSI ÚTMUTATÓ .....	5
TÁROLÁS .....	8
BERENDEZÉS FÖLDELÉSE .....	9
VEZÉRLŐPULT .....	10
SZÁMÍTÓGÉP PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA .....	14
UTASÍTÁSOK TORNAGYAKORLATOKHOZ.....	15
NYÚJTÓGYAKORLATOK.....	16
FUTÓPAD ÖSSZESZERELÉSE ÉS KARBANTARTÁSA .....	17
TERMÉKADATOK.....	19
ALKATRÉSZLISTA.....	20
RAJZ.....	24
GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ .....	25

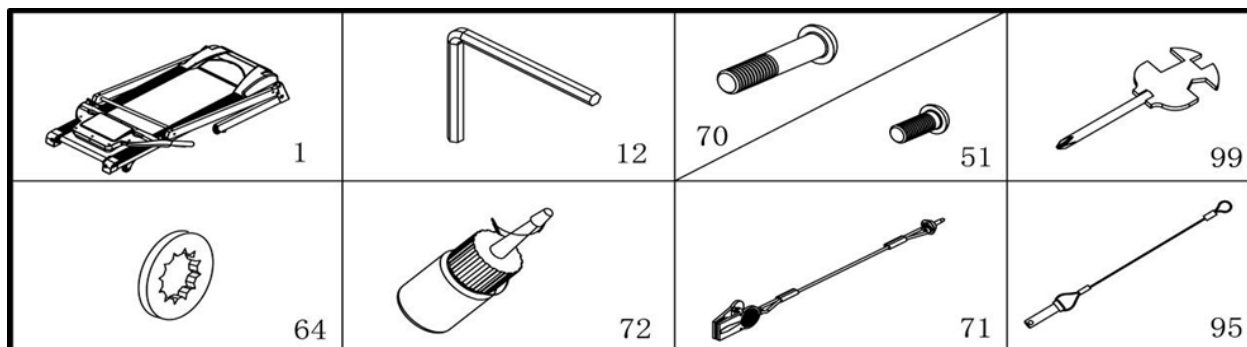


A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az egész használati útmutatót. A használati útmutatót őrizze meg a későbbiekre.

## BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

1. Bármilyen edzésprogram elkezdése előtt kérje orvosa véleményét.
2. A berendezés otthoni használatra alkalmas. A felhasználó maximális testsúlya 120 kg lehet.
3. Összeszereléskor az utasítás szerint járjon el.
4. Csak eredeti, a gyártó által forgalmazott alkatrészeket használjon.
5. Összeszerelés előtt, a lista alapján ellenőrizze a részeket.
6. A berendezés használata előtt győződjön meg róla, hogy a biztonsági csipeszek a ruhájához vannak csatolva.
7. A futópad nyílásaiba ne tegyen tárgyakat, meghibásodáshoz vezethet.
8. A futópadot tiszta, egyenes felületre helyezze. Biztosítsa a megfelelő szellőztetést, ne helyezze vastag szőnyegre, ne használja kint, vagy nedves helyen.
9. A futószalagot ne indítsa el, ha rajta áll. Bekapcsolás után pár másodperces késéssel indul el a szalag. Álljon az oldalrészén, míg a szalag nincs egyenletes mozgásban.
10. Az edzéshez használjon megfelelő öltözéket. Ne hordjon bő szabású ruhát, mely beakadhat. Hordjon gumitalpú sportcipőt.
11. A berendezés használatakor ne tartózkodjon a közelben gyermek, vagy háziállat.
12. Evés után ne kezdjen el tornázni, várjon legalább 40 percet.
13. A futópadot felügyelet nélkül csak felnőtt személyek használhatják. Gyermek csak felügyelet mellett használhatják.
14. A szalag elindításakor kapaszkodjon a fogantyúba, és ha már futáskor biztos az egyensúlyában, elengedheti.
15. A futópad benti használatra alkalmas. Ne használja kint, megsérülhet. A futópadot tiszta, egyenes felületen, és csak rendeltetésszerűen használja.
16. Ha áramhiba miatt a futószalag váratlanul felgyorsul, vagy bármilyen más veszélyes helyzet alakul ki, vegye ki a biztonsági kulcsot a vezérlőpultból, és a futópad azonnal leáll.
17. A csatlakozó kábelt ne próbálja meg meghosszabbítani, vagy a dugaszt javítani. A kábelt tartsa távol a hőforrásoktól. Sok lyukú konnektort ne használjon, rövidzárlat jöhet létre, vagy áramütés érheti a felhasználót.
18. Ha nem használja a futópadot, húzza ki a konnektorból. A kábelt mindig jól leföldelt konnektorba csatlakoztassa, és amennyiben a kábel megsérül, hívjon szakembert a javításához.
19. Ez a futópad csak otthoni használatra alkalmas.

## ALKATRÉSZEK ELLENŐRZŐ LISTÁJA



Megjelölés	Alkatrész neve	Darabszám
1	Fő váz	1
12	Imbusz kulcs 5#	1
51	Csavar M8*16	4
64	Alátét Ø8	6
70	Csavar M8*45	2
71	Biztonsági kulcs	1
72	Szilikon olaj	1
95	Biztosító tű az elindításhoz	1
99	Villás kulcs / csillagsavarhúzó (nagyság 13, 14, 15)	1

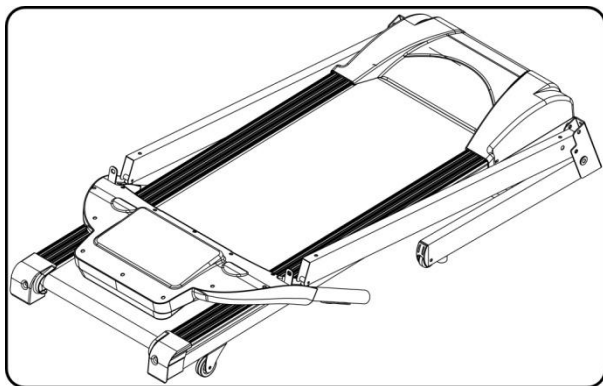
# ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



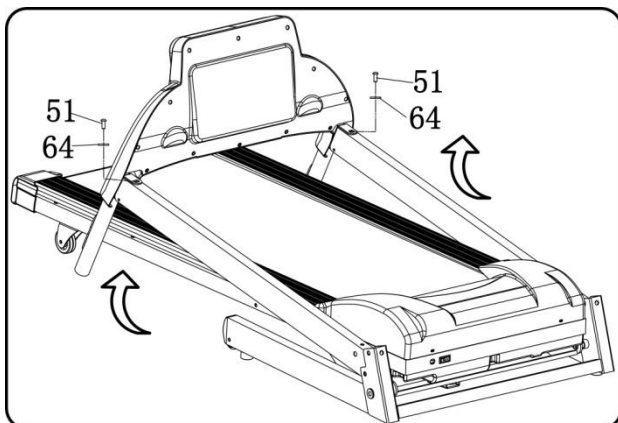
A berendezés nagyon nehéz, ezért kicsomagolásakor legyen óvatos.

MEGJEGYZÉS: a csatlakozókábelt csak összeszerelés után csatlakoztassa a konnektorba.

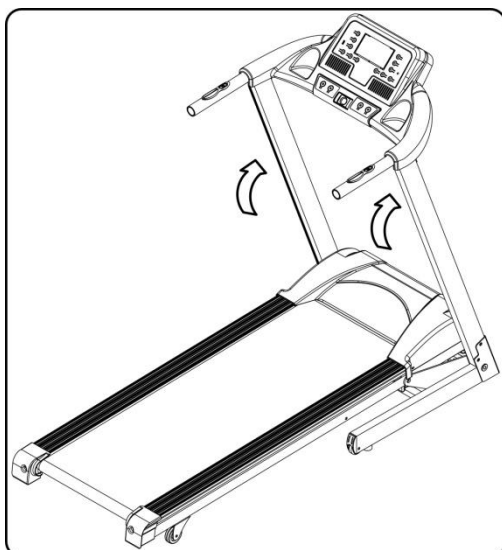
## 1. LÉPÉS



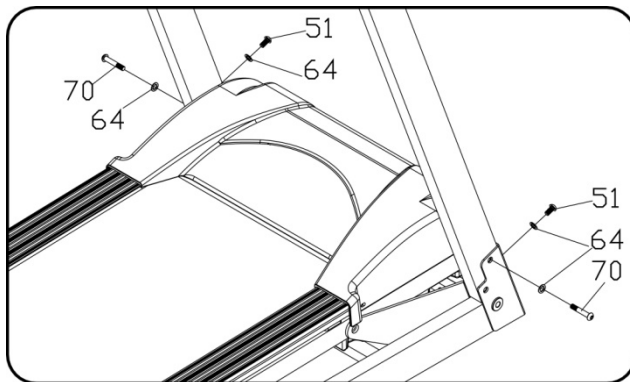
## 2. LÉPÉS



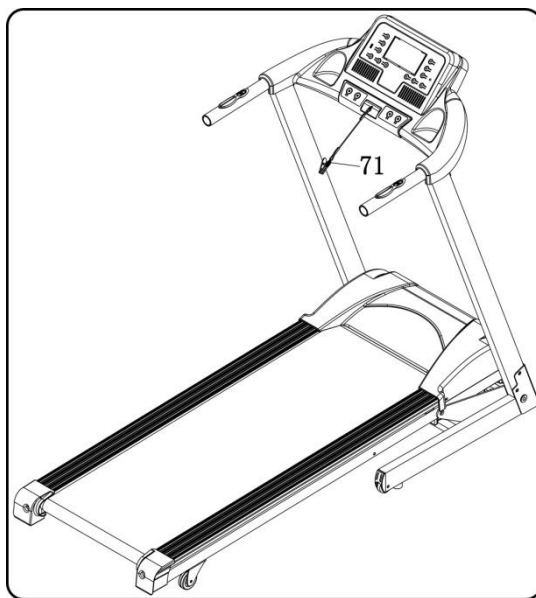
## 3. LÉPÉS



4. LÉPÉS



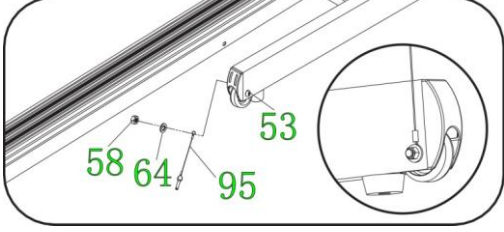
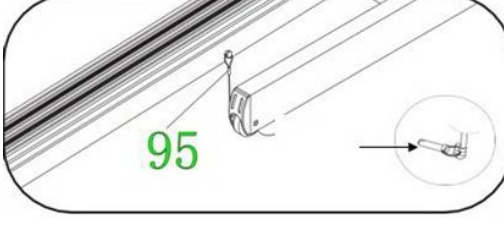
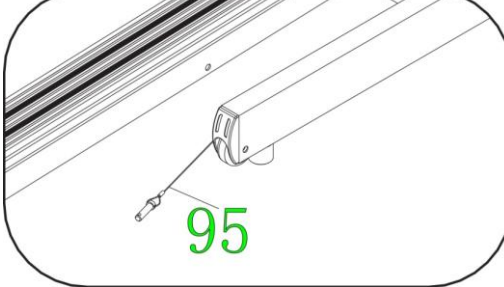
5. LÉPÉS



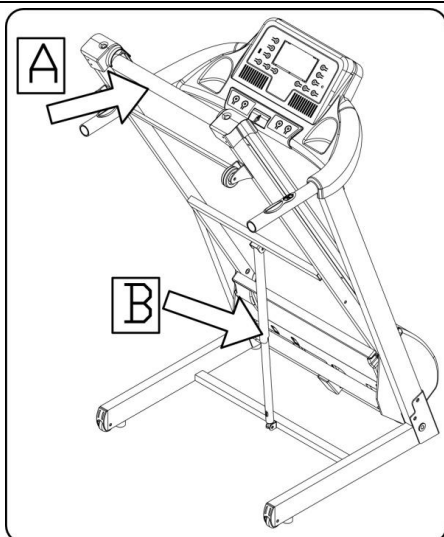
**FIGYELEM:** Győződjön meg róla, hogy a futópad a kép alapján van összeállítva, és minden összekötőelem helyesen van behúzva. A következő lépéseket csak ezután végezze el. A futópad első használata előtt olvassa el az egész útmutatót.

## BIZTOSÍTÓ TÚ RÖGZÍTÉSE

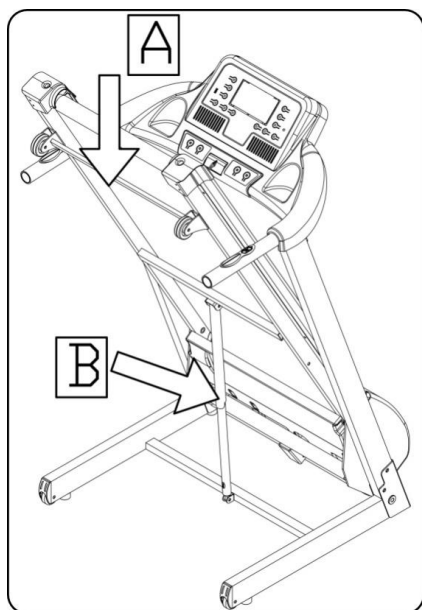
Az itt leírtak alapján rögzítse a biztosító tút, hogy ne történjen baleset váratlan összecusukódás miatt.

1 LÉPÉS		Engedje meg az anyát (58) és az alátétet (64) a fő váz jobb oldalán. Akassza fel a biztosító tüt (95) a csavarra (53) és húzza be az anyákat (64) és (58).
2 LÉPÉS		Helyezze a biztosító tüt (95) a fő váz jobb oldalán lévő nyílásába. Ellenőrizze, hogy a biztosító tüt helyesen van a vázba betéve.
3 LÉPÉS		Ha a futópadot nem akarja használni, és össze szeretné csukni, először vegye ki a biztosító tüt.

## TÁROLÁS



- A. Emelje fel a futópado.
- B. A biztosító kattanasát fogja hallani.



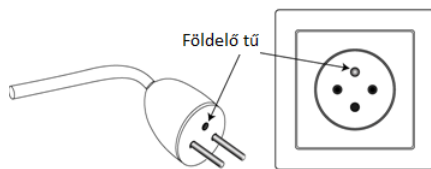
- A. Tenyerével támassza meg a padot.
- B. Engedje meg a biztosítót, és futópad automatikusan leenged. (Szétnyitáskor ügyeljen rá, hogy ne tartózkodjon a közelben gyermek, és háziállat).



## BERENDEZÉS FÖLDELÉSE

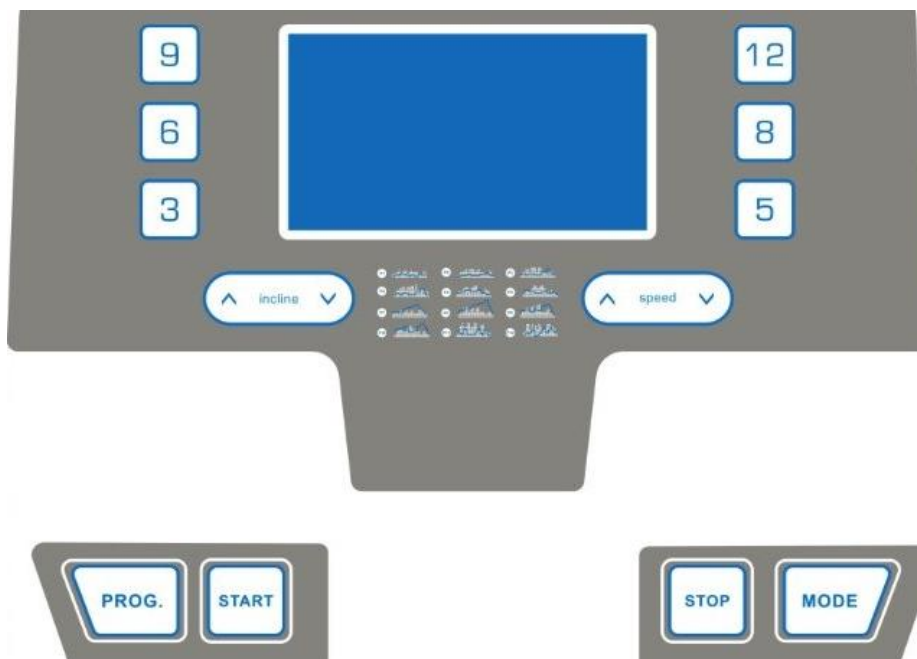
Biztonsági okokból a futópadot le kell földelni, ezáltal csökken az áramütés kockázata. A berendezés földelő kábelrel, földelő tűvel és földelő vezetővel ellátott. A csatlakozó kábelt az előírásoknak megfelelő leföldelt konnektorba kell dugni.

**Veszély** – A földelő tű helytelen csatlakozása áramütéshez vezethet. Konzultáljon szakemberrel ezt illetően, ha bizonytalan a helyes földeléssel kapcsolatban. Ne próbálja meg saját maga a dugasz javítását, balesetveszélyes. A berendezést 120 V elektromos hálózatba kell csatlakoztatni, a leföldelt konnektort a képen ábrázoltuk. Ne



használjon semmilyen adaptert.

## VEZÉRLŐPULT



### GOMBOK:

<b>PROGRAM</b>	Ha a futófelület nincs mozgásban, ez a gomb az egyes programok kiválasztására szolgál (összesen 15 program áll rendelkezésre – P1, P2, ...,P15)
<b>MODE</b>	Ha a futófelület nincs mozgásban, ez a gomb a paraméterek kiválasztására szolgál – idő, távolság, vagy kalória a beállított értéktől fog leszámolódni nulláig. A paraméter kiválasztása után az értéket a + és – gombokkal állítsa be. Ezután megnyomhatja a START gombot a program elindításához, és a paraméterek a beállított értékektől fognak leszámolódni.
<b>START</b>	Ha a futópad be van kapcsolva, és a biztonsági kulcs be van helyezve a vezérlőpultba, a START gomb a futópad, és az edzés elindítására szolgál.
<b>STOP</b>	Edzés alatt bármikor megnyomhatja ezt a gombot az edzés leállítására.
<b>INCLINE + / INCLINE –</b>	A futófelület dőlésszögének beállítására szolgáló gombok.
<b>SPEED + / SPEED –</b>	A futószalag sebességének beállítására szolgáló gomb. Az egység hozzá/leszámolása: 0,1km/h. A sebesség gyorsabb növeléséhez/csökkentéséhez a gombot tartsa meg.
<b>QUICK INCLINE BUTTONS 3, 6, 9</b>	Dőlésszög gyors beállítása az adott fokra.
<b>QUICK SPEED BUTTONS 3, 6, 9</b>	Gyors sebességre állítás az adott fokban.

### MÓDOK/PROGRAMOK

## Manuális gyors kezdés

1. A főkapcsolóval kapcsolja be a berendezést, és csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához.
2. A START gomb lenyomása után 3 másodperces időintervallum leszámolás jön létre, és a futópád 1,0km/h sebességen kezd el mozogni.
3. A futópád elindítása után a sebességet a SPEED +/- vagy INCLINE +/- gombokkal tudja szabályozni.

## Manuális program

1. Ha nem választ egyet sem az előre beállítható programok közül, és megnyomja a START gombot, a futópád 1 km/h sebességen kezd el mozogni, és a paraméterek értéke nullától fog számolódni. A sebességet a SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal tudja beállítani, 1-16 km/h mértékben.
2. Ha a beállítás módban megnyomja a MODE gombot, a kijelzőn kivillan a 30:00 min érték. A SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal be lehet állítani az edzés kívánt hosszát.
3. A MODE gomb ismételt megnyomásával a kijelzőn kivillan a távolság paramétere, 1,0 értékkel. A SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal beállíthatja a távolságot, melyet meg szeretne tenni. Ezt a paramétert 0,5-99,5km értékben lehet beállítani.
4. A MODE gomb ismételt megnyomásával a kijelzőn kivillan az 50 szám, mely a kalória értékét jelzi. A SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal beállíthatja a kalóriát, melyet edzés alatt szeretne elhasználni. Ezt a paramétert 10-995kcl értékben lehet beállítani.
5. A paraméterek beállításának befejezése után nyomja meg a START gombot az edzés elkezdéséhez. 3 másodperces időintervallum leszámolás lesz, majd a futószalag elindul. Edzés alatt a sebességet a SPEED +/- és INCLINE +/- gombokkal tudja változtatni.

## Beállított programok

1. A PROGRAM gombbal a beállítás módban választhat egyet a beállított programok közül P1-P15. A kiválasztás után állítsa be az edzés hosszát a SPEED + és SPEED – gombokkal. Majd nyomja meg a START gombot az edzés elkezdéséhez.
2. Minden beállított program 20 egyforma időintervallumra van elosztva. A szalag sebessége és dőlésszöge automatikusan váltakozik. Lejebb ábráztuk az egyes programokban történő változásokat.

		A FUTÓPAD SEBESSÉGE ÉS DŐLÉSSZÖGE AZ EGYES SZAKASZOKBAN																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SEBESSÉG	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	DŐLÉSSZÖG	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SEBESSÉG	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	DŐLÉSSZÖG	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SEBESSÉG	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	DŐLÉSSZÖG	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2

	G																				
P04	SEBESSÉG	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	DŐLÉSSZÖ G	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SEBESSÉG	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	DŐLÉSSZÖ G	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SEBESSÉG	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	DŐLÉSSZÖ G	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SEBESSÉG	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	DŐLÉSSZÖ G	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P08	SEBESSÉG	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	DŐLÉSSZÖ G	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SEBESSÉG	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	DŐLÉSSZÖ G	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SEBESSÉG	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	DŐLÉSSZÖ G	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SEBESSÉG	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	DŐLÉSSZÖ G	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SEBESSÉG	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	DŐLÉSSZÖ G	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SEBESSÉG	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	DŐLÉSSZÖ G	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	SEBESSÉG	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	DŐLÉSSZÖ G	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2

P15	SEBESSÉG	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	DŐLÉSSZÖG G	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

#### PARAMÉTEREK ÁTTEKINTÉSE AZ EGYES PROGRAMOKBAN

	Paraméter kiinduló értéke	Paraméter értéke a beállított programban	Beállítás tartománya	Kijelzés tartománya
SEBESSÉG (SPEED) (KM/H)	1.0	1.0	1 km/h -16km/h	0km/h -16km/h
DŐLÉSSZÖG (INCLINE)	0	0	0—15	0—15
IDŐ (TIME) (MIN: SEC)	15:00	00:00	5:00---99:00	0:00—99:59
TÁVOLSÁG (DISTANCE) (KM)	1.00KM	-----	0.5km -9.5km	0.00 km -99.9km
KALÓRIA (CALORIES)	50Kcl	-----	10Kcl -995Kcl	0Kcl -999Kcl

#### PULZUSFREKVENCIA MÉRÉSE

Helyezze a tenyerét a pulzusmérő érzékelőjére, és 5 másodpercen belül az ön pulzusa elkezd mérődni. A lemerített érték csupán tájékoztató jellegű, nem felel meg egészségügyi célokra. A vezérlőpultba beépített érzékelő van mely a mellkasövből jövő jeleket veszi (a mellkasöv nem a csomag tartalma). Ha a pulzusfrekvencia a mellkasövön keresztül van mérve, a vezérlőpult automatikusan kikeresi, és kijelzi az értéket a kijelzőre.

#### BIZTONSÁGI KULCS

A futópad leállítására vegye ki a biztonsági kulcsot a vezérlőpultból. A kulcs kivétele után azonnal megszűnik az árambevétel. A kijelzőn megjelenik az OFF felirat, és hangjelzés hallható (15 sípolás). A kulcs visszahelyezése után újra megadhatja a testsúlyt, az értéke megjelenik a kijelzőn.

#### ENERGIATAKARÉKOSSÁGI FUNKCIÓ

Tíz perc üzemén kívüli állapot után a futópad takarékos üzemmódba kapcsol. Az újrapcsolásért nyomjon meg egy tetszőleges gombot.

#### FIGYELEM

1. Ajánljuk, hogy az edzés előtt lassú sebességfokozatot állítson be, és kapaszkodjon a fogantyúba addig, amíg a futása nem lesz egyensúlyban.
2. A vezérlőpultba helyezze be a mágneses kulcsot, és csatolja a csipeszt a ruhájához.
3. A biztonságos befejezésért nyomja meg a STOP gombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.

## SZÁMÍTÓGÉP PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA

1. Ha bekapcsolás után a vezérlőpult nem működik: a számítógép kábele az alsó vezérlő lappal nincs helyesen összekötve, vagy az indukciós tekercs nem működik. Ellenőrizze az összes kábelt. Ha bármelyik kábel meghibásodott, cserélje ki. Ha a hiba nem a kábelben van, cserélje ki az indukciós tekercsét.
2. E01 hibajelentés: A kijelző hibás kijelzése. Lehetséges ok: a számítógép és alsó vezérlőpult kábelei nincsenek helyesen bekötve. Ellenőrizze a kábelek bekötését. Ha bármelyik kábel megsérült, cserélje ki.
3. E02 hibajelentés: Elektromos hiba. Az elektromos mérővel ellenőrizze az elektromos feszültséget. Ellenőrizze, hogy a vezérlő lap nem égett meg, szükség esetén cserélje ki, és a kábelt csatlakoztassa a motorhoz.
4. E03 hibajelentés: A számítógép nem veszi az érzékelő jeleit. A jelentés nem jelenik meg, ha több mint 10 másodpercig nem veszi a jelet a számítógép. Ellenőrizze, hogy az érzékelő helyesen van bekötve, vagy a mágneses érzékelő nem sérült e meg. Csatlakoztassa helyesen, esetleg cserélje ki.
5. E04 hibajelentés: Emelő mechanizmus hibája. Ellenőrizze, hogy az emelő motor vezetéke helyesen van bekötve, és a motorhoz helyesen van csatlakoztatva az AC kábel, a vezérlő lap megfelelő rekeszébe. Ellenőrizze a motor kábeleit, nem sérültek e meg. Az aktuális állapot ellenőrzéséhez nyomja meg a „learning“ gombot az alsó vezérlő lapon.
6. E05 hibajelentés: Túlfeszültség biztosító. Ha az elektromos feszültség túl nagy lesz, a berendezés biztonsága miatt automatikus motorleállítás fog létrejönni, kikapcsolás az elektromos hálózathoz. Kapcsolja be újra a futópaddot és nyomja meg a START gombot. Ellenőrizze a motort, nem füstöl e. Szükség esetén cserélje ki a motort, vagy a biztosítót és mérje meg az aktuális feszültséget.
7. E08 hibajelentés: Távirányító hibája. A 24C02 csip nincs helyesen összekötve a vezérlő lappal. Ellenőrizze, hogy az összekötés nem túl laza. Szükség esetén cserélje ki a csipet.
8. Ha a START gomb megnyomása után a motor nem működik, az esetleges okok a következők lehetnek: a motor meghibásodott drótja, nincs behelyezve a biztonsági kulcs, vagy törött a kulcs, a motor kábele nincs helyesen bekötve, a vezérlőlap alsó részén lévő IGBT tranzisztor kiégett. Próbálja meg megkeresni az esetleges problémát, és kicserélni az alkatrészt.

### PÉLDA A FELHASZNÁLT KALÓRIA KISZÁMOLÁSÁRA

$$20 \times \text{sebesség (km/h)} \times \text{idő (h)} \times (1+\% )$$

Minden lefutott kilométerre 20 kalóriát használ el, ha a dőlésszög a 0 van állítva.

# UTASÍTÁSOK TORNAGYAKORLATOKHOZ

## Megismerkedés a berendezéssel

Ha idősebb, mint 35 éves, egészségügyi problémával küzd, vagy az edzést csak most kezdi, kérje orvosa véleményét az edzésprogramról.

A futópad első használata előtt tanulja meg a helyes használatot- hogy kell elindítani, sebességet beállítani, stb. A futófelületre csak azután lépjen fel, ha már használni tudja a futópadoat. Először oldalra lépjen fel, és kapaszkodjon a fogantyúkba mindkét kézzel. Először a futószalag sebességét 1,6-3,2 km/h tartsa, majd próbáljon meg az egyik lábával a futópadon menni. Ha már magabiztosnak érzi magát, kezdjen el futni két lábbal és fokozatosan növelje a sebességet 3-5km/h. Fusson körülbelül 10 percet, majd állítsa le a futópadoat.

## Edzési fázis

Az első használat előtt tanulja meg, futás közben hogy kell váltani a sebességet és a dőlésszöget. Tartsa meg a sebességet és tempót, tegyen meg 1 km. Írja fel az időt, 15-25 percig kellene, hogy tartson. Ha 4,8 km/h sebességgel megy, az 1 km körülbelül 12 perc alatt kell megtennie. Ha a futópadon való séta nem okoz problémát, megnövelheti a futószalag sebességét és dőlésszögét. Ez a fázis kb. 30 percig fog tartani. A sebességet és dőlésszöget fokozatosan növelje, futás közben magabiztosságot kell éreznie.

## Edzés intenzitása

Bemelegítésnek az első két percben a sebesség 4,8 km/h legyen. Ezután megnövelheti a sebességet 5,3 km/h és 2 perc elteltével megnövelheti 5,8 km/h. Kétpercenként adjon hozzá 0,3 km/h úgy, hogy az ön pulzusfrekvenciája az optimális zónába jusson.

## Kalóriaégetés leghatékonyabb módszere:

Az első öt percben a bemelegítésre a sebesség 4-4,8 km/h legyen. Ezután a sebességet minden két percben növelje 0,3 km/h, és olyan sebességet válasszon, hogy képes legyen 45 percet futni. Az edzés intenzívebb és szórakoztatóbb lesz, ha bekapcsolja a televíziót az edzéshez. A reklámoknál növelje a sebességet 0,3 km/h. Így 1 órát kellene tornáznia. Ez az edzési módszer a kalóriák elégetésére szolgál, és nagyon hatékony. Az edzés utolsó 4 percében fokozatosan csökkentse a sebességet és a tempót.

## Edzés gyakorisága

Az edzés heti 3x-5x ismétlődjön, és 15-60 perces legyen. Vegye komolyan az edzést, így elérheti a célját. Az edzés intenzitását a sebesség, vagy a dőlésszög változtatásával lehet szabályozni. Ajánljuk a futószalag dőlésszögét a végén beállítani, amikor az edzés intenzitását fogja megnövelni.

Az edzés elkezdése előtt konzultáljon orvosával, aki segít az életkorának megfelelően összeállítani az edzésprogramot. Ha edzés közben mellkásfájdalmat, légzési nehézséget, hányingert, vagy bármilyen rosszul érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.

A futópadon a sebesség szerint járni, vagy futni lehet. Először az edzéstípust válassza ki, és utána a futószalag sebességét.

## A következő táblázat a kezdő felhasználóknak ajánlott:

SEBESSÉG	JELLEMZŐK
1-3.0 km/h	Ez a sebesség a nem túl jó kondícióval rendelkező felhasználóknak való

3.0-4.5 km/h	Kevésbé intenzív edzéshez való sebesség
4.5-6.0 km/h	Gyaloglás
6.0-7.5 km/h	Gyors gyaloglás
7.5-9.0 km/h	Kocogás
9.0-12.0 km/h	Futás
12.0-14.5 m/h	Gyors futás
14.5-16.0 km/h	Nagyon jó futóknak való sebesség

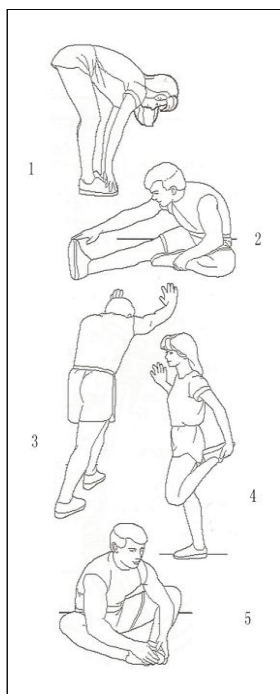
Figyelem: 6 km/h sebesség alatt gyaloglásról van szó. 8 km/h felett futásról van szó.

## NYÚJTÓGYAKORLATOK

Edzés előtt az izmokat jó, ha megnyújtjuk, így készítve fel őket a megterhelésre. A bemelegítő fázis 5-10 percig tartson. Lejjebb az ajánlott gyakorlatok szerepelnek- minden gyakorlatot háromszor végezzen mindkét lábára, és az adott pozícióban maradjon legalább tíz másodpercig. Végezze el ezeket a gyakorlatokat az edzés végén is.

1. **Mély előredőlés:** alsó végtagjait enyhén hajlítsa be, és lassan dőljön előre. Lazítsa el hátát és vállait, és ujjával próbálja megérinteni lábujjait. Maradjon így 10-15 másodpercig, ismételje a gyakorlatot 3x (lásd 1 kép).
2. **Hátsó combizom nyújtása:** Üljön le, egyik lábát nyújtsa ki, másikat hajlítsa be. Kezével próbálja megérinteni nyújtott lába ujjait. Maradjon így 10-15 másodpercig, ismételje a gyakorlatot 3x mindkét lábával (lásd 2 kép).
3. **Vádlík nyújtása:** Támaszkodjon a falhoz, egyik lábával lépjen közelebb a falhoz, másikkal lépjen hátrébb, a vállak és a lábujjak előre néznek. Hátranyújtott lábát feszítse meg, lábfejét tartsa a földön. Maradjon így 10-15 másodpercig, ismételje a gyakorlatot 3x mindkét lábára (lásd 3 kép).
4. **Négyfejű combizom nyújtása:** A jobb egyensúlyért támaszkodjon meg. Álljon a jobb lábára, bal lábát hajlítsa be, és próbálja lábfejét a fenekéhez húzni, amennyire csak tudja. Maradjon így 10-15 percig, ismételje a gyakorlatot mindkét lábára 3x (lásd 4 kép).
5. **Szabóizom nyújtása (comb belső része):** Üljön le, hajlítsa be lábait úgy, hogy talpai érjenek össze. Próbálja minél közelebb tenni lábfejét a medencéjéhez, könyökével enyhén nyomja lefelé térdeit. Ismételje 3x (lásd 5 kép).





## FUTÓPAD ÖSSZESZERELÉSE ÉS KARBANTARTÁSA

**FIGYELMEZTETÉS:** Tisztítás, karbantartás előtt mindig húzza ki a berendezést a hálózathoz.

**Tisztítás:** Rendszeres tisztítással meghosszabbítja a berendezés élethosszát.

Rendszeresen törölje a berendezésről a port. Mindig törölje le a nyitott oldalsó felületeket. Megelőzi a por lerakódását a futószalag alatt. Mindig tiszta futócipőt használjon.

**FIGYELMEZTETÉS:** A motor fedőborítása eltávolítása előtt mindig húzza ki a berendezést a hálózathoz. Évente egyszer porszívózza ki a motort.

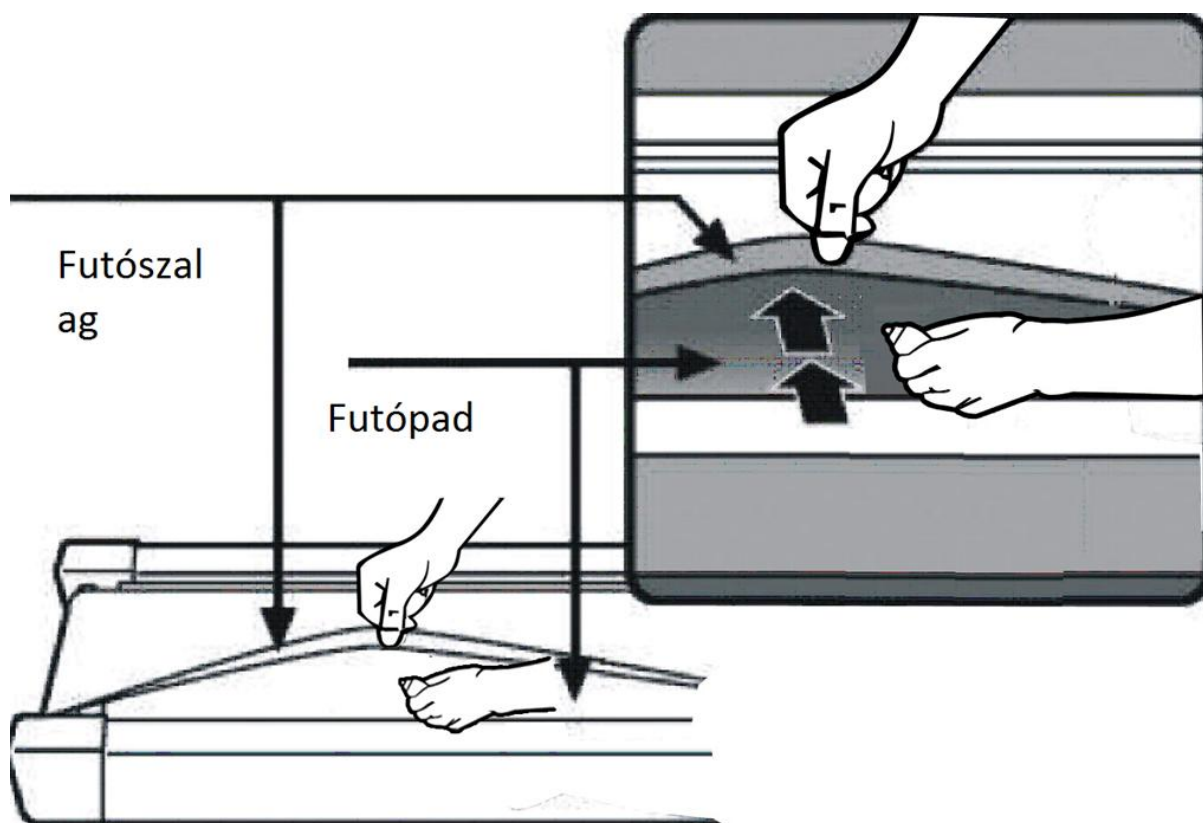
### FUTÓSZALAG ÉS FUTÓPAD KENÉSE

Ez a futópad meg van kenve, és csak minimális kenés szükséges. A futópad élettartama és használhatósága nagyban függ a szalag súrlódásától- ahhoz, hogy ez a súrlódás minimális legyen, szükséges a rendszeres kenés. A rendszeres ellenőrzés is nagyon fontos, amennyiben sérült a futópad, lépjen kapcsolatba szakszervizünkkel.

#### **Kenés frekvenciája:**

<b>EDZÉS HOSSZA</b>	<b>KENÉS FREKVENCIÁJA</b>
Kevesebb, mint heti 3 óra	Évente egyszer
Heti 3-5 óra	Fél évente egyszer
Több, mint heti 5 óra	Háromhavonta egyszer

A kenőolajat megveheti az eladás helyén.



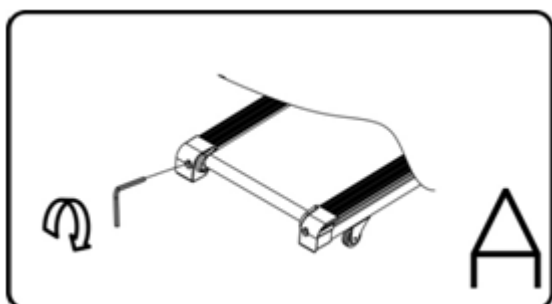
FIGYELMEZTETÉS: Mindennemű javítást csak szakember végezheti el.

1. Jestliže byl pás dlouho spuštěný (2 hodiny), vypněte jej a počkejte alespoň 10 minut, než začnete provádět údržbu.
2. Pás by neměl být příliš volný, aby během běhání neprokluzoval. Zároveň by neměl být příliš napnutý, aby nedocházelo k nadměrnému tření mezi pásem a válci. Pokud je pás správně seřízen, měla by být vzdálenost mezi deskou a pásem z obou stran přibližně 50-75 mm.

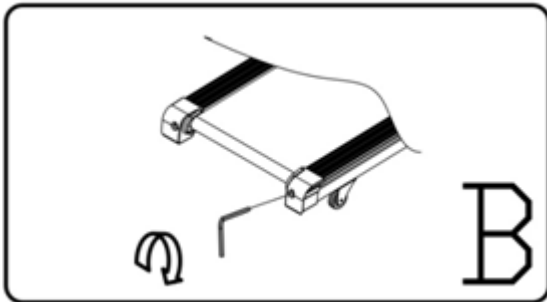
### CENTROVÁNÍ PÁSU

Umístěte pás na rovný povrch. Udržujte rychlost pásu na 6-8 km/h a zkontrolujte aktuální stav.

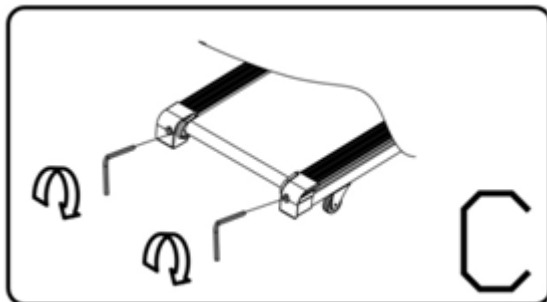
Jestliže je pás posunut doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a vypněte pás pomocí hlavního vypínače. Otočte pravým stavěcím šroubem o  $\frac{1}{4}$  otočky ve směru hodinových ručiček. Zapněte pás a běžte, dokud se pás nevycentruje. (Obrázek A)



Ha a futószalag balra van elmozdulva, vegye ki a biztonsági kulcsot és kapcsolja ki a futópadot a főkapcsoló segítségével. A bal állító csavart fordítsa el  $\frac{1}{4}$  fordulattal az óramutató járásával megegyezően. Kapcsolja be a futópadot, és fusson, amíg a futószalag nem központosítódik. (B kép)



Rendszeresen ellenőrizze a futószalag feszességfokozatát. A feszességet a jobb és bal állító csavarral lehet állítani. Mindkét csavarral maximálisan  $\frac{1}{4}$  fordulatot tegyen. Ezután kapcsolja be a futópadot, fusson és ellenőrizze az aktuális állapotot. Addig így járjon el, míg a futószalag nincs beállítva. (C kép)



## TERMÉKADATOK

MODELL NEVE: IN5728

TELJESÍTMÉNY: 1,5 (LÓERŐ)

FELHASZNÁLÓ MAXIMÁLIS TESTSÚLYA: 110 KG

BERENDEZÉS SÚLYA: 53 KG

FUTÓSZALAG MÉRETE: 1250 X 440 X 1,6 MM

SEBESSÉG: 1-16 KM/H

FUTÓPAD MÉRETEI: 1600 X 670 X 1300 MM

## ALKATRÉSZLISTA

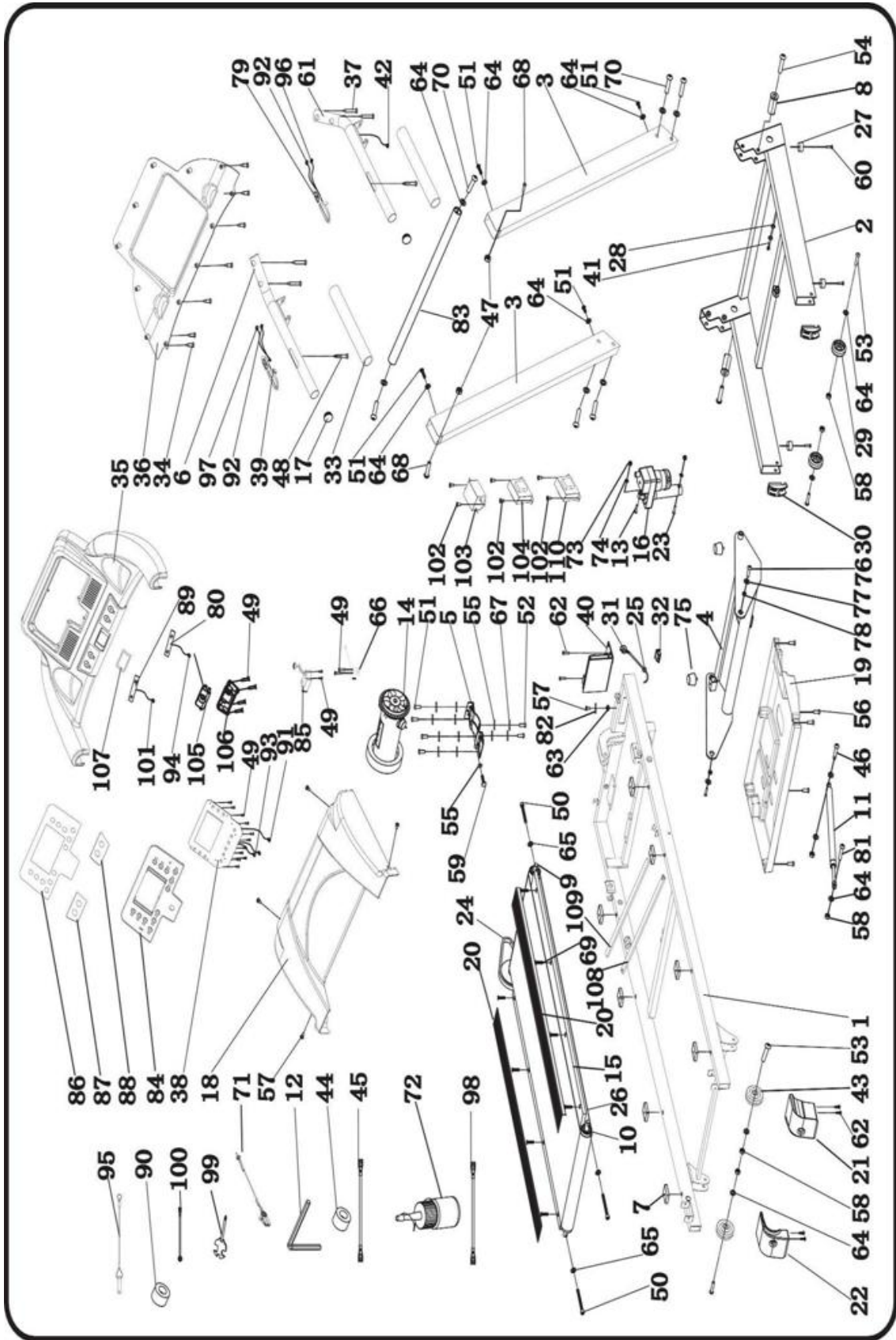
MEGJELÖL ÉS	ALKATRÉSZ NEVE	DARABSZÁM
1	Fő váz	1
2	Alaplap	1
3	Első oszlop	2
4	Emelő mechanizmus váza	1
5	Motor tartója	1
6	Bal fogantyú	1
7	Gumis alátét	4
8	Tengely	2
9	Első henger	1
10	Hátsó henger	1
11	Dugattyú	1
12	Imbusz kulcs -5 nagyság	1
13	Csavar M10*42	1
14	Egyirányú motor	1
15	Futólap	1
16	Emelő mechanizmus motorja	1
17	Fogantyú záróborítása	2
18	Motor borítása	1
19	Motor alsó borítása	1
20	Oldal sín	2
21	Oldal sín jobb záróborítása	1
22	Oldal sín bal záróborítása	1
23	Csavar M10*55	1
24	Szíj	1
25	Feszültség kábel	1

26	Szalag	1
27	Láb	4
28	Feszültség kábel gömbölyű dugasza	2
29	Kerék	2
30	Alaplap záróborítása	2
31	Standard csatlakozókábel	1
32	Fő kapcsoló	1
33	Szivacs fogantyú	2
34	Csavar ST4.2*13	12
35	Számítógép felső borítása	1
36	Számítógép alsó borítása	1
37	Csavar ST4.2*20	4
38	Számítógép kijelzője	1
39	Dőlésszög gyors beállítására szolgáló gomb	1
40	Ellenőrző lap nyomtatott áramkörrel	1
41	Számítógép alsó kábele	1
42	Számítógép felső kábele	1
43	Állító kerék	2
44	Mágneses henger	1
45	Egyszerű, kék színű kábel	1
46	Csavar M8*25	1
47	Anyag M6	2
48	Önvágó csavar ST4.2*28	2
49	Csavar ST2.9*6.5	2
50	Csavar M6*65	3
51	Csavar M8*16	8
52	Csavar M8*12	2
53	Csavar M8*40	4
54	Csavar M10*60	2

55	Nyitott alátét Ø8	7
56	Önvágó csavar ST4.2*12	5
57	Csavar M5*8	5
58	Anyá M8	6
59	Csavar M8*25	1
60	Önvágó csavar ST4.2*19	4
61	Jobb fogantyú	1
62	Önvágó csavar ST4.2*19	6
63	Alátét Ø5	1
64	Alátét Ø8	16
65	Alátét Ø6	3
66	Indukciós tekeres	1
67	Rugós alátét Ø8	6
68	Csavar M6*37	2
69	Csavar M6*35	8
70	Csavar M8*45	6
71	Biztonsági kulcs	1
72	Szilikon olaj	1
73	Anyá M10	2
74	Alátét Ø10	2
75	Ütköző	5
76	Csavar M10*20	2
77	Alátét Ø10	2
78	Rúd	2
79	Dőlésszög gyors beállítására szolgáló gomb	1
80	Futópad megállítására szolgáló gomb	1
81	Csavar M8*42	1
82	Alátét Ø5	2
83	Keresztirányú vasalás	1

84	Vezérlőpult kijelzője – átlátszó borítás	1
85	Indukciós tekercs – biztonsági kulcsnak	1
86	Vezérlőpult kijelzőjén lévő matrica	1
87	Matrica – START gomb	1
88	Matrica – STOP gomb	1
89	Futópad elindítására szolgáló gomb	1
90	Mágneses henger	1
91	Számítógép kábele	2
92	Pulzusérzékelő alsó kábele	1
93	Pulzusérzékelő felső kábele	1
94	Sebességérzékelő felső kábele	1
95	Biztosító tű láncsal	1
96	Sebességérzékelő alsó kábele	1
97	Emelő mechanizmus alsó kábele	1
98	Egyszerű barna kábel	1
99	Multifunkciós kulcs- csavarhúzó + villás kulcs	1
100	Földelő kábel	1
101	Emelő mechanizmus felső kábele	1
102	Önvágó csavar ST4.2*12	6
103	Regulátor	1
104	Indukciós tekercs	1
105	Felső védőborítás	1
106	Alsó védőborítás	1
107	Biztonsági kulcs matricája	1
108	Futópad támasza	1
109	EVA alátét	1
110	Transzformátor	1

RAJZ





# GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

## Garanciális feltételek

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

### A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással

helytelen karbantartás

mechanikai károsodás

elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)

elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa

szakszerűtlen beavatkozás

szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

## Reklamáció igénylés

### Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezzi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:  
Insportline Hungary Kft.  
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.  
[www.insportline.hu](http://www.insportline.hu)  
tel./fax: 0633-313-242