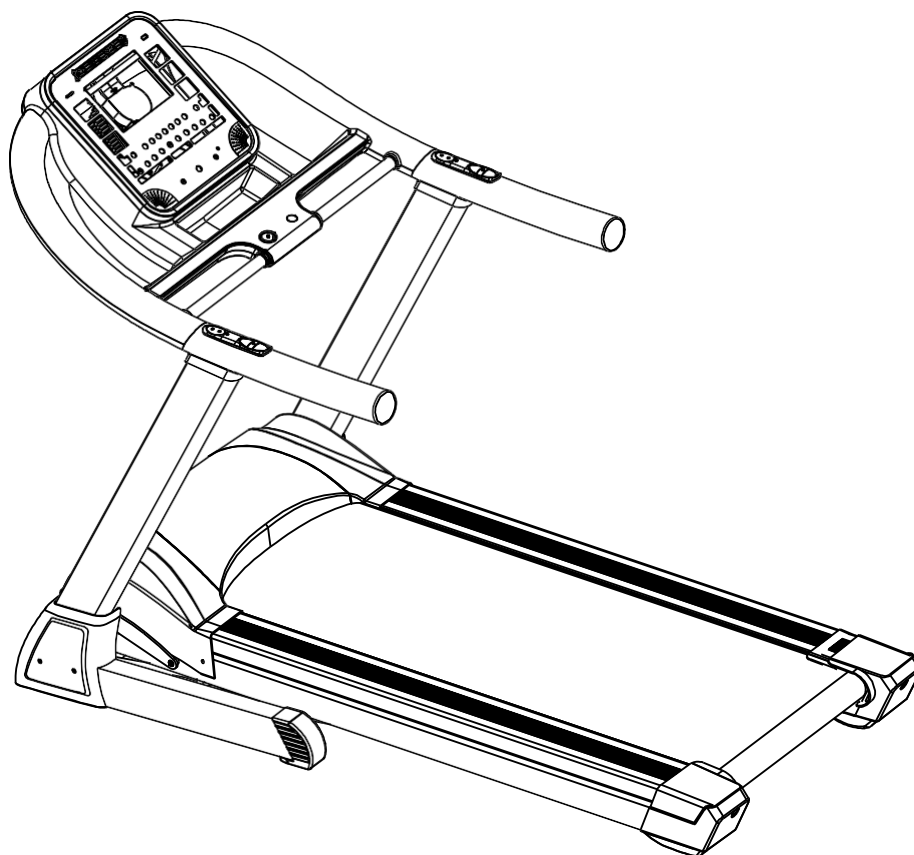




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 6935 Motoros futópad inSPORTline Mystral



TARTALOM

ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	4
ÖSSZESZERELÉS	5
FUTÓPAD ÖSSZESZERELÉSE.....	10
SPECIÁLIS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK.....	11
ÁLTALÁNOS FUNKCIÓK.....	12
SZÁMÍTÓGÉP	13
FELHASZNÁLÓI PROGRAM	19
HRC FUNKCIÓ.....	20
HIBAÜZENETEK ÉS MEGOLDÁSOK	22
FUTÓPAD KARBANTARTÁS	23
SZERKEZETI RAJZ.....	26
ALKATRÉSZ LISTA	27
ÁLTALÁNOS FITNESS TIPPEK.....	30
BEMELEGÍTŐ/NYÚJTÓ GYAKORLATOK.....	30
TÁROLÁS	32
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	32
KÖRNYEZETVÉDELEM	33

Köszönjük

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. A termék segít az izmok helyes erősítésében és az edzettség javításában - mindezt otthonod kényelmében teheti.

ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

Ennek a fitness eszköznek a tervezésekor és gyártásakor nagy hangsúlyt fektettek a biztonságra. Ennek ellenére nagyon fontos, hogy szigorúan tartsa be az alábbi biztonsági utasításokat. Nem tudunk felelősséget vállalni a figyelmen kívül hagyás miatt bekövetkezett balesetekért.

Az Ön biztonsága és a balesetek elkerülése érdekében kérjük, hogy a sporteszköz első használata előtt alaposan és figyelmesen olvassa el a használati utasítást.

1) Mielőtt elkezdené edzeni ezen az eszközön, konzultáljon házi orvosával. Ha rendszeresen és intenzíven szeretne edzeni, tanácsos házi orvososa jóváhagyása. Ez különösen igaz az egészségügyi problémákkal küzdő felhasználókra.

2) Javasoljuk, hogy fogyatékkal élők csak akkor használják a készüléket, ha szakképzett felügyelő van jelen.

3) A fitness eszköz használatakor viseljen kényelmes ruházatot, lehetőleg sport- vagy aerob cipőt. Kerülje a laza ruházat viselését, amely beakadhat a készülék mozgó részeibe.

4) Azonnal hagyja abba az edzést, ha rosszul érzi magát, vagy ha fájdalmat érez az ízületekben vagy az izmokban. Különösen figyelje, hogyan reagál a szervezet az edzésprogramra. A szédülés annak a jele, hogy túl intenzíven edz a készülékkel. A szédülés első jeleinél feküdjön le a földre, amíg jobban nem érzi magát.

5) Győződjön meg arról, hogy nincsenek gyerekek a közelben, amikor a készüléken gyakorol. Ezenkívül a készüléket olyan helyen kell tárolni, amelyet gyermekek vagy házi háziállatok nem érhetnek el.

6) Győződjön meg arról, hogy egyszerre csak egy személy használja a fitnesseszközt.

7) Egyetlen állítható rész sem állhat ki, hogy akadályozza a felhasználó mozgását.

8) Miután a sporteszközt a kezelési utasítás szerint állította be, győződjön meg arról, hogy minden csavar, és anya megfelelően van beszerelve és meghúzva. Csak a gyártó által ajánlott és/vagy szállított alkatrészeket használjon.

9) Ne használjon sérült készüléket vagy kopott alkatrészekkel rendelkezőt. Rendszeresen ellenőrizze, hogy minden csavar és anya szorosan meg van húzva. A sérült vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.

10) A készüléket mindig sima, tiszta és stabil felületre helyezze. Soha ne használja víz közelében, és ügyeljen arra, hogy a fitnesseszköz közvetlen közelében ne legyenek hegyes tárgyak. Ha szükséges, helyezzen egy védőszőnyeget (nem tartozék), hogy megvédje padlóját a készülék alatt, és biztonsági okokból legalább 0,6 m szabad helyet tartson a készülék körül.

11) Ügyeljen arra, hogy ne érjen a karja és lába a mozgó alkatrészek közelébe. Ne helyezzen semmilyen anyagot a készülék nyílásaiba.

12) A készüléket csak a jelen használati utasításban leírt célokra használja. Csak a gyártó által ajánlott tartozékokat használjon

13) Ha a tápkábel megsérült, a veszélyek elkerülése érdekében azt a gyártónak, vagy hivatalos szervíznek kell kicserélniük.

14) **HC kategória** (a ČSN EN ISO 20957 szabvány szerint) otthoni használatra alkalmas.

15) **A felhasználó maximális súlya:** 150 kg.

16) Biztonsági okokból a berendezés körül legalább 0,6 méter szabad hely legyen.

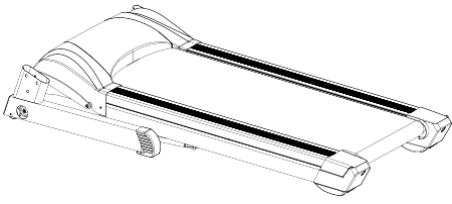
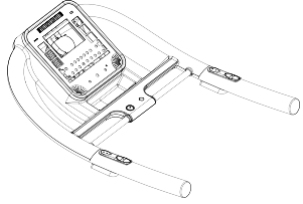
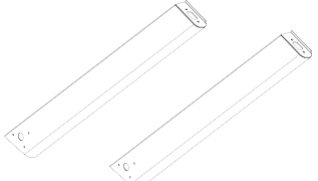
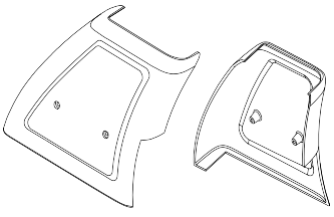


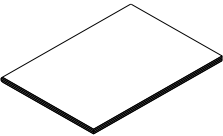

17) **FIGYELMEZTETÉS:** A pulzusszám mérése nem orvosi pontosságú. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülni kezd, azonnal hagyja abba az edzést.

ÖSSZESZERELÉS

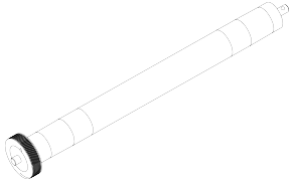
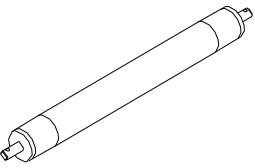
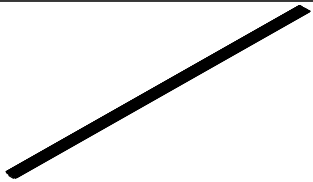
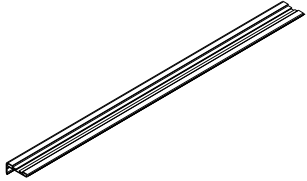
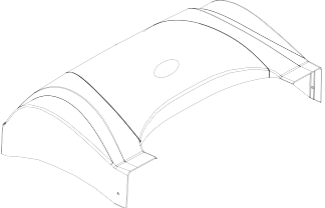
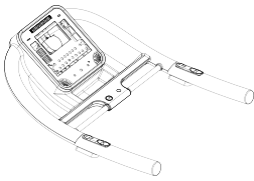
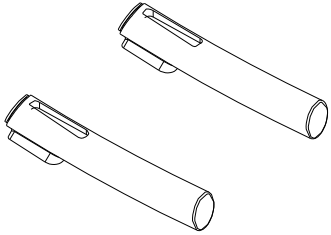
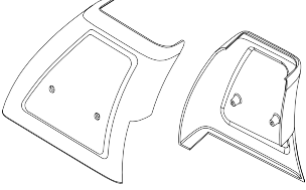
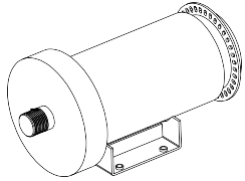
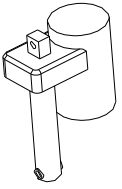
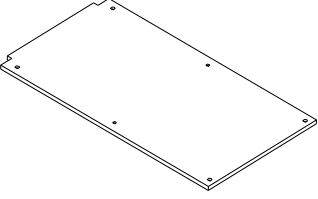
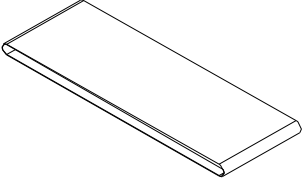
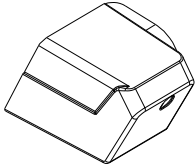
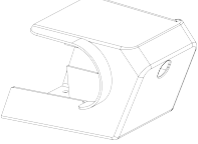
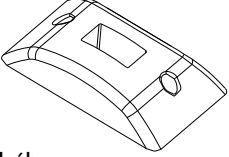

- A fitneszeszköz összeszerelésének megkezdése előtt figyelmesen olvassa el a 7. oldalon leírt beállítási lépéseket. Azt is javasoljuk, hogy az összeszerelés előtt tekintse meg a szerelési rajzot.
- Távolítson el minden csomagolóanyagot, és tegye az egyes részeket szabad felületre. Ez áttekintést nyújt, és egyszerűsíti az összeszerelést.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy szerszámok használata és műszaki tevékenységek során mindig fennáll a sérülés veszélye. Kérjük, óvatosan járjon el a készülék összeszerelésekor.
- Ügyeljen arra, hogy veszélytelen munkakörnyezete legyen, és ne hagyja például a szerszámokat őrízetlenül heverni. A csomagolóanyagot úgy tegye le, hogy az ne jelentsen veszélyt. A fólia/műanyag zacskók potenciális fulladásveszélyt jelentenek a gyermekek számára
- Szánjon időt a rajzok megtekintésére, majd szerelje össze a készüléket az illusztrációk sorozatának megfelelően.
- A készüléket felnőtt személynek kell gondosan összeszerelnie. Ha szükséges, kérjen segítséget egy másik műszakilag kompetens személytől.

CSOMAGOLJA KI A GÉPET ÉS ELLENŐRIZZE A CSOMAG TARTALMÁT:

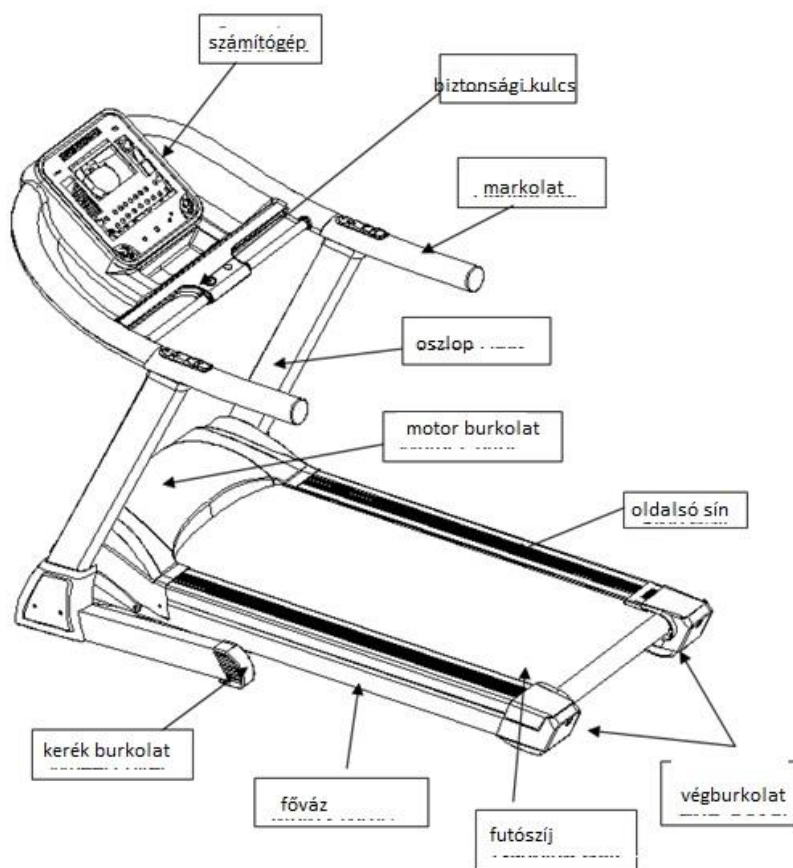
- Emelje fel és távolítsa el a futópadot körülvevő dobozt.
- Ellenőrizze az alábbi elemeket. Ha valamelyik alkatrész hiányzik, lépjen kapcsolatba a kereskedővel..

 <p>Főváz és alap</p>	 <p>Számítógép</p>
 <p>Oszlop</p>	 <p>Alap burkolat</p>
 <p>Szilikon olaj</p>	 <p>Biztonsági kulcs</p>
 <p>Használatiútmutató</p>	 <p>Szerszám készlet</p>

FUTÓPAD FŐ RÉSZEI:

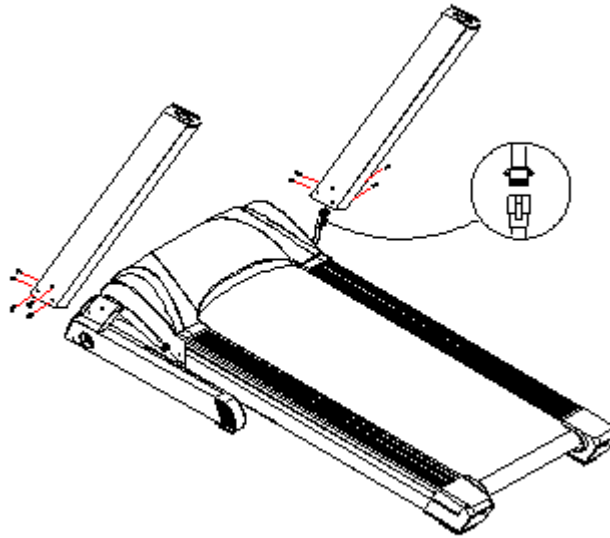
 <p>Elülső görgő</p>	 <p>Hátsó görgő</p>	 <p>Dekorációs sín</p>
 <p>Oldalsó sín</p>	 <p>Motor burkolat</p>	 <p>Számítógép</p>
 <p>Markolat</p>	 <p>Alap burkolat</p>	 <p>Motor</p>
 <p>Emelkedő motor</p>	 <p>Futó felület</p>	 <p>Futószalag</p>
 <p>Végzáró (bal)</p>	 <p>Végzáró (jobb)</p>	 <p>Láb</p>
 <p>Szivacs rúd</p>		

ÖSSZESZERELÉSI DIAGRAM:

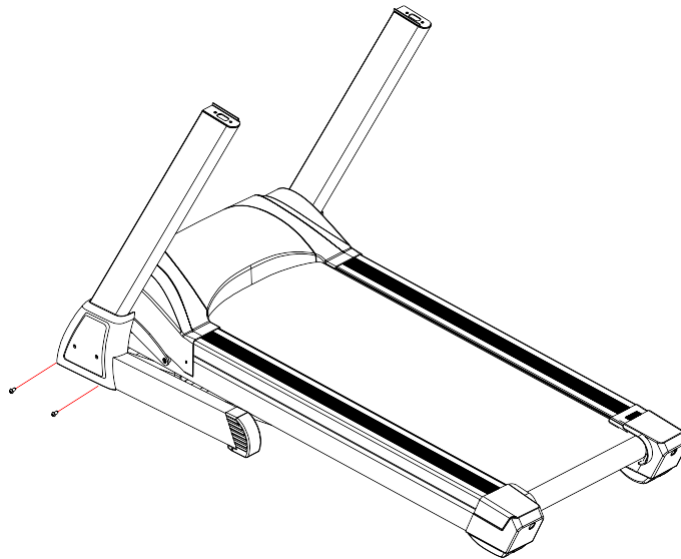


ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ:

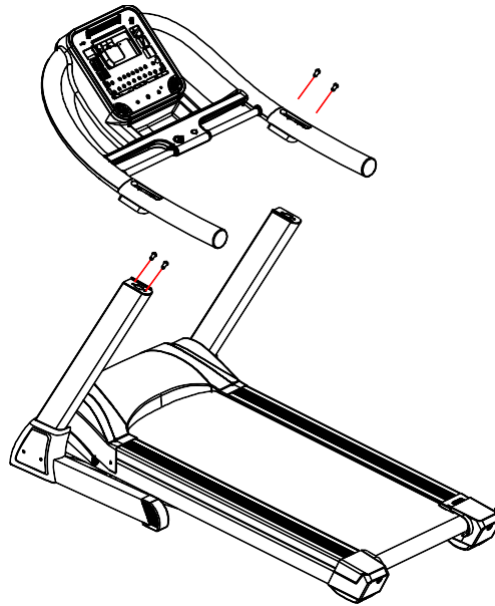
- 1. lépés:** Vegye ki a gépet a dozból, tegye sík felületre; Használjon külön 4 db M8*15 és 6 db M8*55*20 csavart, hogy rögzítse az állványoszlopot (balra és jobbra) az alapkeretre.



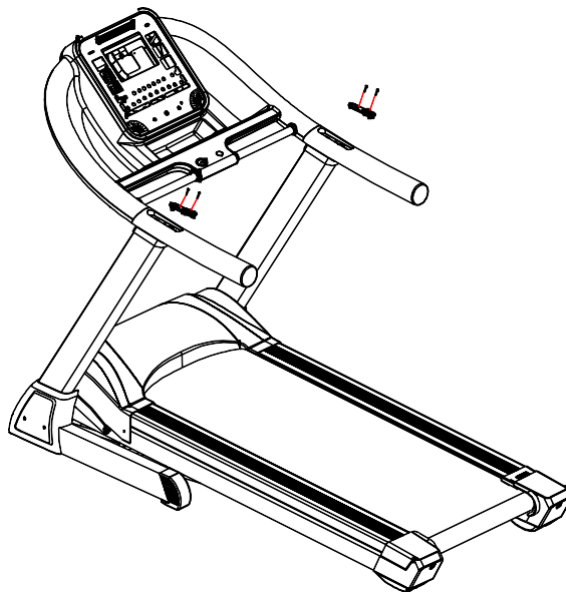
- 2. lépés:** Helyezze az állványoszlop burkolatát a bal és jobb oldali állványoszlopra, majd 4 db M4*20 csavar segítségével húzza meg az állványoszlop burkolatát.



3. **lépés:** Használjon 4 db M8*50*20 csavart, és illessze a számítógépet az állványhoz, és húzza meg a csavart.



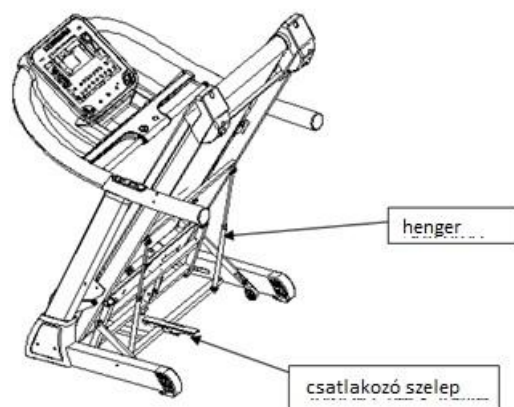
4. **lépés:** Használjon 4 db M3*28 csavart, és illessze a fogantyú fedelét a PU kormányrúdhoz, és húzza meg a csavart.



A FUTÓPAD FELÁLLÍTÁSA

A futópad összecsuksása és szétnyitása

1. Összecsuksás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót
2. Emelje fel a futófelületet, amíg párhuzamos nem lesz a függőleges oszloppal
3. Ellenőrizze, hogy a henger megfelelő helyzetben rögzül -e
4. Helyezze mindkét kezét a futó fedélzetre, és nyomja meg egyik lábát a henger középső részén a reteszelő mechanizmus kioldásához. Mindkét kéz lefelé nyomódik, és az alapkeret lassan leereszkehet. Ezután vegye le mindkét kezét, a futófelület leeshet.



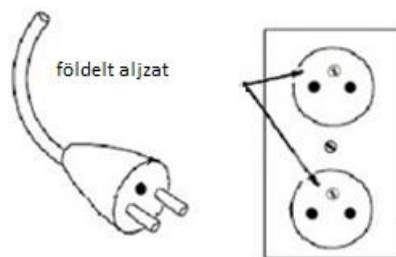
A FUTÓPAD ELMOZDÍTÁSA

1. Elmozdítás előtt győződjön meg arról, hogy a készülék ki van kapcsolva.
2. Győződjön meg arról, hogy a dugó ki van húzva.
3. Győződjön meg arról, hogy a futóalap össze van hajtva
4. A futópad biztonságosan mozgatható a házban felhajtott helyzetében a szállító kerekek segítségével. Fogja meg határozottan mindkét kezével a fogantyút, húzza maga felé a futópadot, döntse meg 30-40 fokkal, amíg a kerekeken hordozható, húzza vagy tolja lassan.

SPECIÁLIS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS

ÁRAMFORRÁS

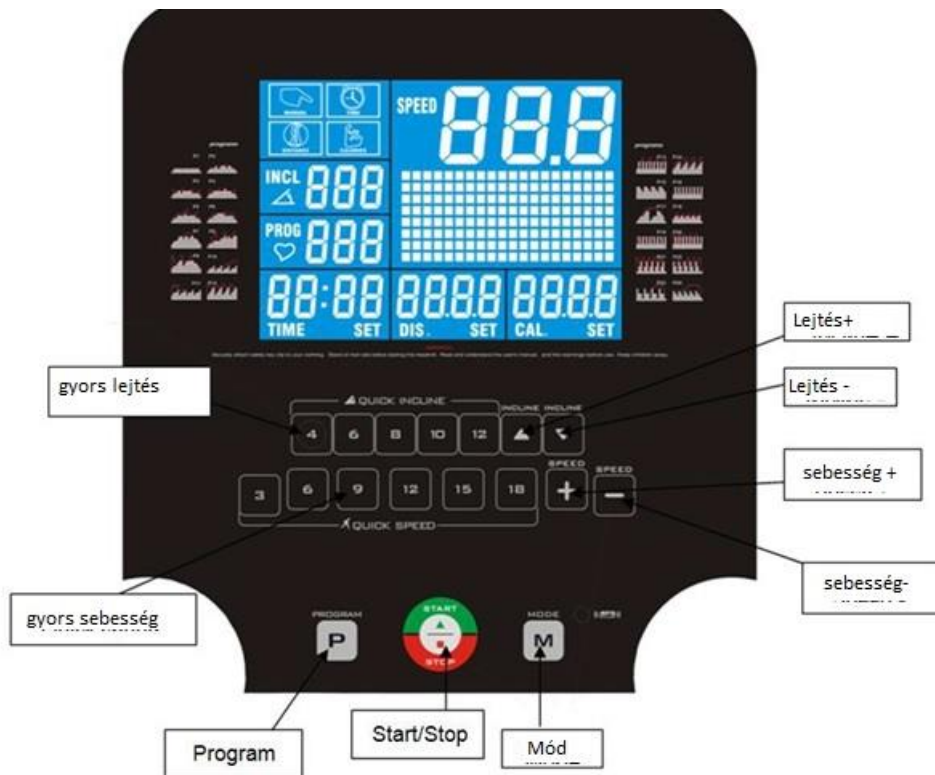
- A futópad elhelyezésekor válasszon egy aljzathoz közeli helyet.
- A készüléket mindig földelt áramkörű csatlakozóaljzathoz csatlakoztassa, és ne csatlakoztasson hozzá más készüléket. Javasolt, hogy ne használjon hosszabbító kábelt.
- A készülék hibás földelése áramütés kockázatát okozhatja. Kérje meg egy képzett villanszerelőt, hogy ellenőrizze az aljzatot, ha nem tudja, hogy a készülék megfelelően van -e földelve. Ne módosítsa a készülékhez mellékelt dugót, ha az nem kompatibilis az aljzatával. Kérjen képzett villanszerelőt, hogy szereljen fel egy megfelelő aljzatot.
- A hirtelen feszültség-ingadozások súlyosan károsíthatják a futópadot. Az időjárás változásai vagy más készülékek be- és kikapcsolása csúcsfeszültséget, túlfeszültséget vagy interferencia feszültséget okozhat. A futópad károsodásának elkerülése érdekében fel kell szerelni túlfeszültség-védelmi eszközzel (nem tartozék).
- Tartsa távol a tápkábelt a hordozóhengertől. Ne hagyja a tápkábelt a szíj alatt. Ne használja a futópadot sérült vagy elhasználódott tápkábellel.
- Tisztítás vagy karbantartási munkák előtt húzza ki a hálózati csatlakozót. A karbantartást csak a felhatalmazott szerviztechnikus végezheti, kivéve, ha a gyártó másként rendelkezik. Ezen utasítások figyelmen kívül hagyása automatikusan érvényteleníti a garanciát.
- Minden használat előtt ellenőrizze a futópadot, hogy minden alkatrész működőképes -e.
- Ne használja a futópadot szabadban, garázsban. Ne tegye ki a futópadot magas páratartalomnak vagy közvetlen napfénynek.
- Soha ne hagyja felügyelet nélkül a futópadot.
- Győződjön meg arról, hogy a szalag mindig feszes. Indítsa el a szalagot, mielőtt rálép.



ÁLTALÁNOS FUNKCIÓK

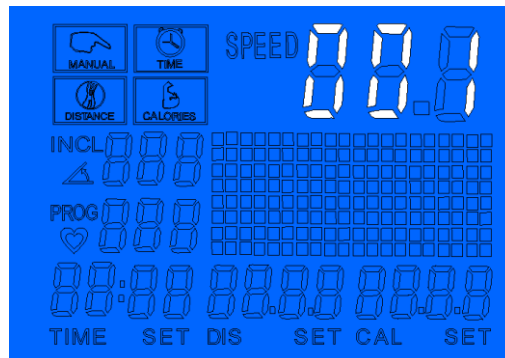
- A beállítás után az edzés bármely szakaszának elindításához a felhasználónak meg kell nyomnia a Start gombot.
- Ha az edzés fázisában a felhasználó megnyomja a Stop gombot, az edzés szünetel.
- Ha a felhasználó kétszer megnyomja a Stop gombot, az edzés befejeződik, és a rendszer visszatér a kezdeti állapotba.
- A gyorsgombok, a lejtésbeállító gombok, a sebességbeállító gombok és a Start gomb csak az edzés ideje alatt működnek. Ezek a gombok nem működnek a beállítási szakaszban.
- A Program gomb és a Mode gomb csak a beállítási szakaszban működik. A felhasználó ezekkel a gombokkal választhatja ki a kívánt edzésprogramot és erősítheti meg a beállítást. Ezek a gombok nem működnek az edzés fázisában.
- A felhasználó előtti kézi pulzusérzékelő le fogja olvasni a felhasználó pulzusát, ha mindkét billentyűzetet megfelelően tartja.
- Húzza ki a biztonsági kulcsot, és azonnal leállítja a futópadot.

SZÁMÍTÓGÉP

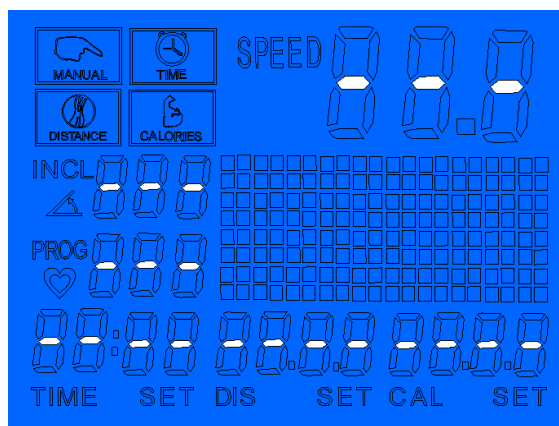


A FUTÓPAD INDÍTÁSA

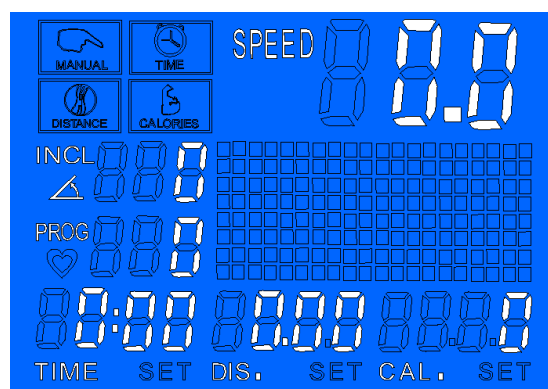
Amikor a futópád csatlakozik az áramforráshoz, az LCD -kijelző az alábbi 1. kép szerint jelenik meg:



Ha a futópad biztonsági kulcs nélkül van, az LCD -n az alábbi 2. kép látható:



A biztonsági kulccsal a 3. képen látható módon jelenik meg:



LCD ABLAK KIJELEZÉS:

A 10 hüvelykes LCD ablak megjeleníti az elemet és a számot. A Program és a Pulse ugyanazt az ablakot használja; ha nincs pulzusjel a Programban sem, akkor ebben az ablakban a „P”, a Programban a program száma látható, ha pulzus érzékelhető, akkor a pulzusszám jelenik meg.

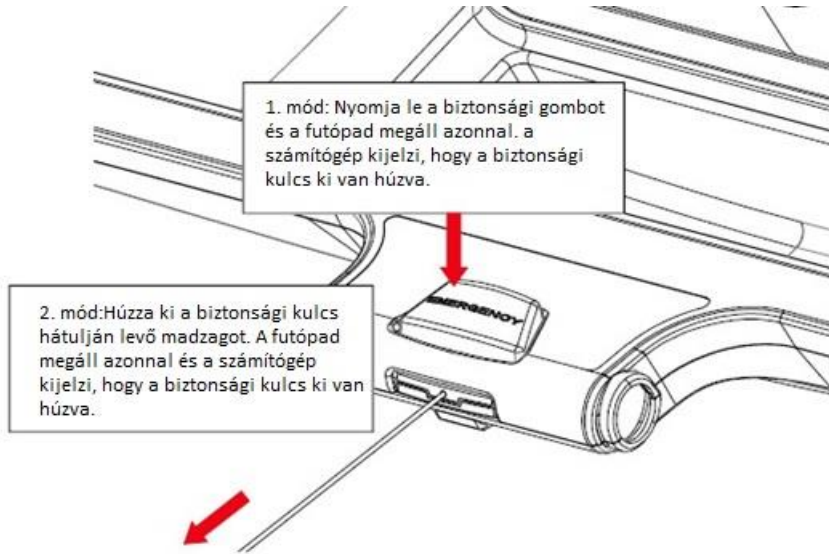
A 3. képen: TIME ablak mutatja az időt; Cal ablak mutatja a kalóriát; Az INCL az emelkedő számát mutatja; A PROG program; DIS a távolság; a SPEED a sebesség száma; PULSE a pulzus. Amikor a

futópad szünetel, a **PROG** 24 programot P0-P24-P0 mutat, az ablak pedig a profilt mutatja 3 másodpercig.

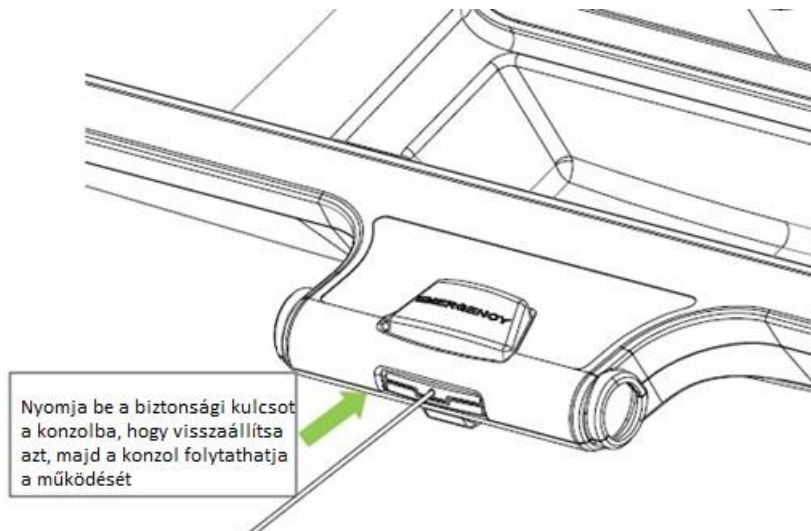
GOMB INFORMÁCIÓ:

1. Biztonsági gomb

A) VÉSZLEÁLLÍTÁS



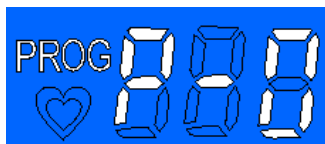
B) BIZTONSÁGI KULCS VISSZAÁLLÍTÁS



2. PROGRAM gomb:

Nyomja meg a P gombot, program gomb: az alábbiakat mutatja:

0 → P-1 → P-2 → P-3 → P-4 → P-5 → P-6 → P-7 → P-8
↑ ↓
HRC ← FAT ← U01~U03 ← P24 ← ← P-10 ← P-9



A P0 a felhasználói program, ebben a programban nyomja meg a „MODE” gombot, és három visszaszámláló programot állíthat be: TIME COUNT DOWN mód; DISTANCE COUNT DOWN mód; CALORIES COUNT DOWN mód.

Time 30:00 → Distance 1.00 → Calories 50

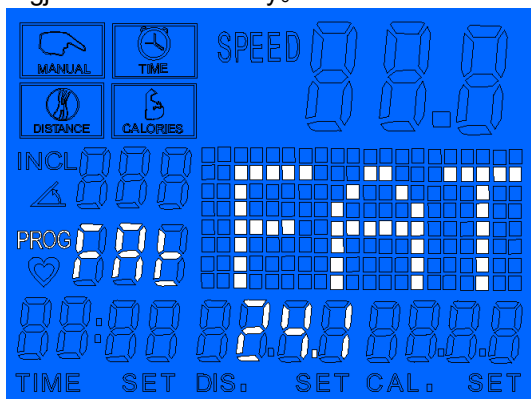
3. SPEED +/- gomb:

A P1-P24 programban nyomja meg a Speed +/- gombot az idő beállításához

4. BODY FAT funkció:

Nyomja meg a „PROG” gombot, válassza ki a „FAT” funkciót, nyomja meg a „SPEED +/-” gombot az elem beállításához, nyomja meg a „MODE” gombot az elem kiválasztásához.

Az elem beállítása után az LCD -n a „FAT” felirat látható, tegye két kezét a fogantyún lévő kézi pulzus gombra. 3 másodperc múlva megjelenik az eredmény.



“01” a férfi nemet jelenti, “02” női nemet mutatja

ELEM	Tervezet eredeti számok	Tartomány
Kor	25	10-99
Magasság	170CM	100-220
Súly	70KG	20-150

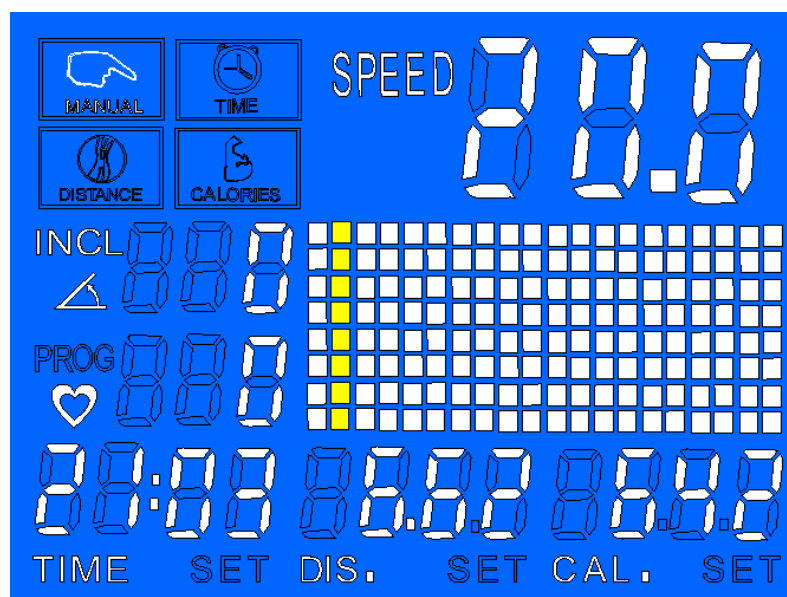
5. A standard számok szerint 19 azt mutatja, alacsony zsírtartalom ami vékony testalkatot jelent, tökéletes, ha a zsír 20 és 25 között van. Ha 26 és 29 között van az érték, azt sugallja, hogy egy kicsit túlsúlyos. Ha meghaladja a 30 -at, akkor fogynia kell.

6. START/STOP gomb:

P0-P24 esetén nyomja meg először a START/STOP gombot, az ablakban megjelenik a „3, 2,1, Go” felirat és a „BI” hangjelzéssel, és indítsa el a futópaddockat.

A visszaszámláló funkcióban a START/STOP gomb megnyomása után a tétel megkezdí a visszaszámlálást.

A program kiválasztása után nyomja meg a START/STOP gombot, majd elindul ez a program.



7. INCLINE +/- gomb:

Az Incline +/- gomb megnyomásával növelheti és csökkentheti a lejtés számát. FAT funkcióban nyomja meg az Incline +/- gombot, és módosíthatja a tétel számát.

8. SPEED +/- gomb:

Növelje és csökkentse a sebességet, 0,1 km egyszer.

A P0-P24-ben válassza ki az időt, nyomja meg a Speed +/- gombot, és beállíthatja a számot.

A FAT-ban az elem kiválasztása után nyomja meg a Speed +/- gombot a szám beállításához

9. Quick incline gombok

10. Quick speed gombok

FIGYELMEZTETÉS A pulzsmérő rendszer nem orvosi pontosságú. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba a z edzést.

Program sebesség diagram:

Program		Idő Intervallum															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	SPEED	2	3	4	4	7	4	7	7	7	4	7	7	4	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	SPEED	2	3	4	4	7	7	4	7	7	7	7	4	4	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	SPEED	2	3	3	6	6	6	6	6	6	9	6	6	6	3	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2
P5	SPEED	2	3	4	6	6	6	6	9	6	6	6	6	6	4	3	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	8	4	2
P6	SPEED	2	4	4	6	6	9	9	9	9	6	6	6	6	6	4	2
	INCLINE	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3
P7	SPEED	4	6	6	9	11	11	9	11	11	9	11	11	9	9	6	4
	INCLINE	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	SPEED	2	4	4	7	7	7	7	9	9	11	9	11	9	9	11	11
	INCLINE	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	9	10	13	2
P9	SPEED	3	6	6	9	11	11	7	9	11	11	11	11	9	9	6	3
	INCLINE	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	3	3
P10	SPEED	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	INCLINE	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	SPEED	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9
	INCLINE	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	SPEED	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8
P13	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P15	SPEED	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2

P18	SPEED	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	2
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P22	SPEED	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	2
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	SPEED	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	2
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

FELHASZNÁLÓI PROGRAM

1. Nyomja meg a PROG gombot az U01 ~ U03 kiválasztásához. Az ablakban először a P1 ~ P24 látható, a következő az U01. Összesen 3 előre beállítható felhasználói mód (U01 ~ U03) van.



2. Miután kiválasztotta a felhasználót, a képernyő alapértelmezett U01 felhasználóját jeleníti meg, nyomja meg a MODE gombot a sebesség beállításához. Beállítás közben a szakasz villog, és az alapértelmezett érték 1 km/h. Nyomja meg a SPEED +/- gombot a beállításhoz. Mind a 16 szakaszt előre be kell állítani. A beállítási tartomány 1-20 km/h.



3. A sebesség beállítása után nyomja meg a MODE gombot a lejtés beállításához. Ha beállítja, a szakasz villog. Nyomja meg a SPEED +/- gombot a beállításához. Állítsa be előre mind a 16 szakaszt. A beállítási tartomány 0-15%.



4. A dőlésszög beállítása után nyomja meg a MODE gombot az idő beállításához. Beállítás közben az idő villog. A SPEED +/- gombokkal állítsa be az edzési időt. A tartomány 5-99 perc.



5. Az idő beállítása után nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez. Az idő visszaszámolja a sebességet, és az idő a fenti beállítás szerint változik. Az U02-U03 választásával beállíthatja a fenti lépéseket. A következő edzéshez választhatja az U01-U03-at.



PULZUS TESZT

Amikor a futópád be van kapcsolva, tartsa lenyomva a kézi pulzusérzékelőt 5 másodpercig, és a szív ikon villog. A pulzusszám 50 és 200 ütés / perc között jelenik meg a képernyőn.

HRC FUNKCIÓ

- A HRC egy sebességmód, amely beállíthatja a pulzusszámot és automatikusan beállíthatja a sebességet a vezeték nélküli pulzusszám alapján.
- Nyomja meg a PROG gombot a H-1 ~ H-3 kiválasztásához. Az ablakban a P1 ~ P24, U01-U03, HAT látható. A következő H-
1. Három HRC mód (H-1 ~ H-3) állítható be.
- A HRC kiválasztása után a képernyő alapértelmezett módja a H-1. Az idő villog, és beállíthatja az edzés közvetlen megkezdésének idejét. Az alapértelmezett életkor 25 év, a pulzusszám pedig 117.



• Nyomja meg a MODE gombot, és a 25 éves kor villog. Nyomja meg a SPEED +/- gombot az életkor beállításához: 15-80 év.



• Az életkor beállítása után nyomja meg a MODE gombot. A 117 -es pulzus villog. Nyomja meg a SPEED +/- gombot a pulzusszám beállításához. A cél pulzusszám a következő: $220 - \text{kor} * 0,6$. A pulzus előre beállított tartománya: 80-180.



• A pulzusszám beállítása után nyomja meg a MODE gombot, és az idő villog. Nyomja meg a SPEED +/- gombot az idő beállításához. Végezze el az összes beállítást, és nyomja meg a START/STOP gombot az edzéshez. Az előre beállított tartomány: 5-99 perc.



• A mellkasi övvel irányíthatja a HRC funkciót. A mellkasi övet szorosán a bőrhöz kell rögzíteni.



SEBESSÉG VÁLTOZTATÁS

a: A frekvencia megváltoztatása, a HRC 30 másodpercenként ellenőrzi a pulzusszámot (a pulzusszám látható).

b: Ha a felhasználó pulzusa alacsonyabb, mint a cél pulzusszám 30 ütés / perc, a sebesség növekszik 2,0 km / h.

c: Ha a felhasználó pulzusa alacsonyabb, mint a cél pulzusszám 6-29 ütés / perc, a sebesség 1,0 km / h-val nő.

d: Ha a felhasználó pulzusa magasabb, mint a cél pulzusszám 30 ütés / perc, a sebesség 2,0 km / h -val csökken.

e: Ha a felhasználó pulzusa magasabb, mint a cél pulzusszám 6-29 ütés / perc, a sebesség 1,0 km / h-val csökken.

f: Ha a felhasználó pulzusa magasabb vagy alacsonyabb, mint a cél pulzusszám 0-5 ütés/perc, a sebesség nem változik.

A következő helyzetben a futópad 20 másodperc alatt lelassul a legalacsonyabb sebességre, majd leáll, miután 15 másodpercig fut a legalacsonyabb sebességgel és minden másodpercben hangot ad.

a: A pulzusszámot nem észlelte kétszer egy perc alatt (A pulzus 30 másodpercenként észlelhető).

b: A sebesség 1,0 km/h (0,6 mérföld/h).

c: a pulzusszám magasabb, mint (220-év).

Nem csökkentheti a sebességet a legalacsonyabb 1,0 km/h (0,6 mérföld/h) sebességnél, a legalacsonyabb sebesség 1,0 km/h (0,6 mérföld/h).

A dőlést nem a pulzus szabályozza, hanem manuálisan állítható be.

A kezdeti sebesség 1,0 km/h, nem állítható be a pulzusszámmal egy perccel a futás előtt.

HIBAÜZENETEK ÉS MEGOLDÁSOK

Kód	LEÍRÁS	MEGOLDÁS
E01	A számítógép rossz	A vezérlőpanel rossz, nem tudja elindítani a futópadot. A számítógép háromszor jelzi az E01 figyelmeztető hangot. Megoldás: a számítógép és a vezérlőpanel nem csatlakozik megfelelően, ellenőrizze a számítógép és a vezérlőpanel közötti csatlakozókábelt. Ha a kapcsolat rossz, cserélje ki a vezetékét.
E02	A motor kábel rossz.	A futópad nem indul el, 9 -szer figyelmeztet. A számítógépen az E02 látható. Ha a futópad újra tud indulni, akkor minden rendben lesz. Megoldás: ellenőrizze a motor vezetékét, és csatlakoztassa újra. Ha a vezérlőpanelnek furcsa szaga van, cserélje ki azt.
E03	Nincs sebességérzékelő jel: a vezérlőpanel elküldte a jelet a motornak, de nem tudja fogadni a jelet a motortól 3 másodpercig.	A futópad nem indul el, 9 -szer figyelmeztet. A számítógépen az E03 látható. Ha a futópad 10 másodperc múlva újra tud indulni, akkor minden rendben lesz. Megoldás: 3 másodpercig nincs sebességérzékelő jel, majd ellenőrizze az érzékelő dugóját, vagy cserélje ki a sebességérzékelőt.

E04	A lejtős motor önmagától működik	Ellenőrizze a lejtős motor vezetékeit és a vezetékek csatlakozásait. Ellenőrizze a lejtős motor váltakozó vezetékeit és a vezérlőpanel csatlakozását. Cserélje ki a kábelt- vagy a lejtős motort. Ezután nyomja meg a gombot, hogy a lejtős motor magától induljon.
E05	Túlfeszültség védelem: futópad megy, a vezérlőpanelen ellenőrizze, hogy az áramerősség meghaladja -e a normál áramot +6A 3 másodpercig	A futópad nem indul el, 9 -szer figyelmeztet. A számítógépen az E05 látható. Ha a futópad 10 másodperc múlva újra tud indulni, akkor minden rendben lesz. Megoldás: az áram meghaladja a szabványos áramot, ezért védi a rendszert. Vagy valamelyik része nem tud működni; emiatt a motor nem tud normálisan működni. Ellenőrizze újra a futópadot, és indítsa újra azt. Ellenőrizze, hogy van -e rossz szaga, cserélje ki a motort vagy a vezérlőpanelt. Ellenőrizze, hogy az áramerősség megfelelő -e.
E06	Robbanás elleni védelem: a feszültség nem megfelelő vagy a motor nem működik megfelelően, a motor vezetéke rossz.	A futópad nem indul el, 9 -szer figyelmeztet. A számítógépen az E06 látható. Ha a futópad újra tud indulni, akkor minden rendben lesz. Megoldás: ellenőrizze, hogy a feszültség alacsonyabb -e a 10% -os szabványos feszültségnél, és használja a megfelelő feszültséget az ellenőrzéshez. Ellenőrizze a vezérlőpanel szagát, ha égett szaga van, cserélje ki a vezérlőpanelt. Ellenőrizze a motor vezetékeinek csatlakozását, csatlakoztassa újra.

FUTÓPAD KARBANTARTÁS

A megfelelő karbantartás nagyon fontos a futópad hibátlan és működőképes állapotának biztosítása érdekében. A nem megfelelő karbantartás károsíthatja a futópadot, vagy lerövidítheti a termék élettartamát.

A futópad minden részét rendszeresen ellenőrizni kell és meg kell húzni. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.

1. Kenés gyakorisága:

- Otthoni használat során 3 havonta 1x kenje meg a futópadot. A klub használata során hetente ellenőrizze az olajsintet.
- Mindig használjon inSPORTline szilikon olajat.

2. Kenőanyag alkalmazása a szíjon:

- Úgy helyezze el a szíjat, hogy a varrat a lemez közepén legyen.
- Helyezze a permetezőszelepet a kenőanyagtartály szórófejébe.
- Emelje fel a szalagot az egyik oldalon, és tartsa távol a permetezőszelepet a feszítőszalag és a lemez elülső végétől. Kezdje a szalag elejétől. Vezesse a permetező szelepet a hátsó vég irányába. Ismételje meg ezt a folyamatot az öv másik oldalán. Permetezze mindkét oldalát körülbelül 4 másodpercig.
- A gép beindítása előtt várjon 1 percet, amíg a szilikon -spray eloszlik.

3. Tisztítás:

A szalag rendszeres tisztítása biztosítja a termék hosszú élettartamát.

- **Figyelmeztetés:** Az áramütés elkerülése érdekében a futópadot ki kell kapcsolni. A tisztítás vagy karbantartás megkezdése előtt a tápkábelt ki kell húzni a konnektorból.
- **Minden edzés után:** Törölje le a számítógépet és a többi felületet egy puha és nedves ruhával, hogy eltávolítsa a verejtékmaradványokat.
- **Vigyázat:** Ne használjon súrolószert vagy oldószert. A számítógép károsodásának elkerülése érdekében tartson távol minden folyadékot. Ne tegye ki a számítógépet közvetlen napfénynek.
- Hetente: A tisztítás megkönnyítése érdekében ajánlott szőnyeget használni a futópadhoz. A cipő szennyeződést hagyhat a futószalagon, amely a futópad alá eshet. Tisztítsa meg a szőnyeget a futópad alatt hetente egyszer.

4. Szíjbeállítás

A használat első heteiben szükség lehet a futószalag beállítására. Minden futószalag gyárilag megfelelően van beállítva. Használat után elmozdulhat a középponttól.

A szíj feszességének beállítása:

Ha úgy érzi, hogy a futószalag „csúszik”, futás közben, előfordulhat, hogy növelni kell a futószalag feszességét.

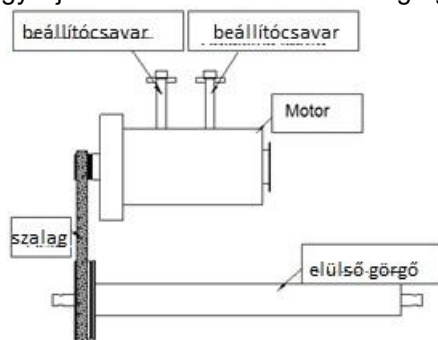
A futószíj feszességének növelése érdekében:

A. Helyezzen 8 mm -es kulcsot a bal szíjfejlesztő csavarra. Fordítsa el a csavarkulcsot az óramutató járásával megegyező irányban 1/4 fordulattal, hogy meghúzza a hátsó görgőt, és növelje a szíj feszességét.

B. Ismételje meg az 1. lépést a jobb oldali szíjfejlesztő csavarhoz. Győződjön meg arról, hogy mindkét csavart ugyanannyi fordulattal forgatja, így a hátsó görgő négyszögletes marad a kerethez képest.

C. Ismételje az 1. és 2. lépést, amíg a csúszás megszűnik.

D. Ügyeljen arra, hogy ne húzza meg túlságosan a futószalag feszességét, mivel túlzott nyomást gyakorolhat az első és a hátsó görgőscsapágyakra. A túlságosan meghúzott futószalag károsíthatja a görgőscsapágyakat, ami csapágyzajt okozhat az első és a hátsó görgőkből.



A futószalag feszességének csökkentése érdekében fordítsa el mindkét csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, ugyanannyi fordulattal.

A futószalag központosítása

Amikor fut, lehet, hogy az egyik lábával erősebben tolja el a szalagot, mint a másikkal. Az elmozdulás súlyossága attól függ, hogy az egyik láb milyen erőt gyakorol a másikhoz képest. Ez az öv középpontból való elmozdulását okozhatja. Ez az eltérítés normális, és a futószalag középre áll, ha senki nincs a futószalagon. Ha a futószalag folyamatosan a középponton kívül marad, akkor a futószalagot manuálisan kell középre állítani.

Indítsa el a futópadot anélkül, hogy bárki lenne a futószalagon, nyomja meg a FAST gombot, amíg a sebesség el nem éri a 6 km / h-t.

1. Figyelje meg, hogy a futószalag a fedélzet jobb vagy bal oldala felé mutat -e.

- Ha a fedélzet bal oldala felé, csavarkulccsal forgassa el a bal beállítócsavart az óramutató járásával megegyező irányban 1/4 fordulattal, a bal oldali beállítócsavart pedig az óramutató járásával ellentétes irányban 1/4 fordulattal.

- Ha a fedélzet jobb oldala felé fordul, fordítsa el a jobb oldali beállítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban, a bal oldali beállítócsavart pedig 1/4 fordulattal.

- Ha a szalag még mindig nincs középen, ismételje meg a fenti lépést, amíg a futószalag középre nem kerül.

2. Miután a szalag középen van, növelje a sebességet 16 km / h -ra, és ellenőrizze, hogy simán fut -e. Szükség esetén ismételje meg a fenti lépéseket.

Ha a fenti eljárás sikertelen, előfordulhat, hogy növelnie kell a szalag feszességét.



5. Tárolás

Tárolja a futópadot tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és ki van húzva a fali konnektorból.

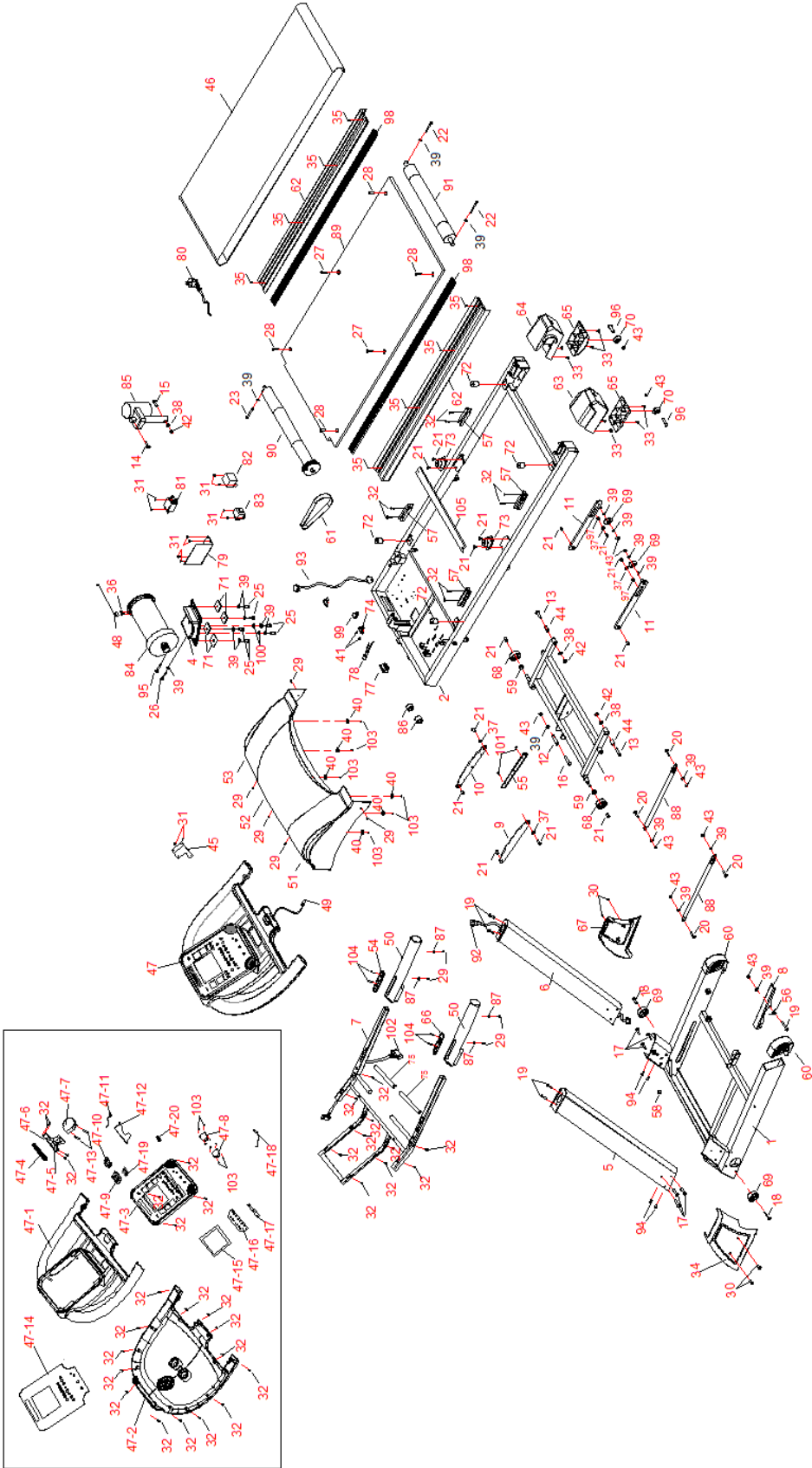
6. Fontos megjegyzések

- A készülék megfelel a jelenlegi biztonsági szabványoknak. A készülék otthoni használatra alkalmas. Minden más felhasználás megengedhetetlen, sőt veszélyes is lehet. Nem vállalunk felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.

- Kérjük, konzultáljon háziorvosával az edzés megkezdése előtt, hogy tisztázza, hogy megfelelő fizikai egészséggel rendelkezik -e a készülékkel végzett edzéshez. Az orvos diagnózisa legyen az edzésprogram felépítésének alapja. A helytelen vagy túlzott edzés káros lehet az egészségre.

- Olvassa el figyelmesen az alábbi általános fitness tippeket és az edzési utasításokat. Ha fájdalmat, légszomjat, rossz közérzetet tapasztal vagy egyéb fizikai panaszja van, azonnal szakítsa meg az edzést. Azonnal forduljon orvoshoz, ha hosszan tartó fájdalma van.
- Ez a fitness eszköz nem alkalmas professzionális vagy orvosi használatra, és nem használható terápiás célokra.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Ez csak tájékoztató jellegű, és általános tájékoztatást nyújt.

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉS Z LISTA

No.	név	db
1	Alapváz	1
2	Platform keret	1
3	Lejtő váz	1
4	Motor alapkeret	1
5	Függőleges oszlop (bal)	1
6	Függőleges oszlop (jobb)	1
7	Számítógép alapkeret	1
8	Pedál alapkeret	1
9	Összecsukható lemez (balra)	1
10	Összecsukható lemez (jobbra)	1
11	Kerékcsatlakozó lemez	2
12	Persely	1
13	Imbusz fél menetes csavar M10x55x20	2
14	Imbusz fél menetes csavar M10x35x20	1
15	Imbusz fél menetes csavar M10x60x20	1
16	Imbusz fél menetes csavar M8x80x20	1
17	Imbusz fél menetes csavar M8x55x20	6
18	Imbusz fél menetes csavar M8x60x20	2
19	Imbusz fél menetes csavar M8x50x20	5
20	Imbusz fél menetes csavar M8x30x20	4
21	Imbusz teljes menetes csavar M8x10	14
22	Imbusz teljes menetes csavar M8x75	2
23	Imbusz teljes menetes csavar M8x65	1
24	Imbusz teljes menetes csavar M8x15	2
25	Imbusz teljes menetes csavar M8x20	6
26	Hatlapfejű csavar M8x75	1
27	Philips teljes menetes csavar M8x25	2
28	Philips teljes menetes csavar M6x25	4
29	Philips csavar M5x20	9
30	Philips teljes menetes csavar M4x20	4
31	Philips teljes menetes csavar M4x10	13
32	Philips önmetsző csavar ST4x16	40
33	Philips teljes menetes csavar M5x10	8
34	Alapkeret burkolat (balra)	1
35	Philips önmetsző csavar ST4x15	8

36	Philips önmetsző csavar ST3x10	2
37	Lapos alátét $\Phi 8,2 \times \Phi 25 \times t2.0$	4
38	Lapos alátét $\Phi 10$	3
39	Lapos alátét $\Phi 8$	20
40	Lapos alátét $\Phi 6 \times \Phi 20 \times t2.0$	6
41	Alátét $\Phi 5$	1
42	Önzáró anya M10	3
43	Önzáró anya M8	10
44	Persely $\Phi 17 * \Phi 10 * 31$	2
45	Ventilátor rögzítő alap	1
46	Futószalag	1
47	Számítógép	1
48	Sebességmérő	1
49	Biztonsági kulcs	1
50	PU markolat	2
51	Motor burkolat (balra)	1
52	Motor burkolat (középen)	1
53	Motor burkolat (jobbra)	1
54	Pulzus kezelése egyszerű gombbal (sebesség)	1
55	Kábel bevonó	1
56	Rugó	1
57	Párna	4
58	Kábelgyűrű	1
59	alátét	2
60	Végsapka	2
61	Hajtóműszíj	1
62	Oldalsó sín	2
63	Hátsó burkolat (balra)	1
64	Hátsó burkolat (jobbra)	1
65	Lábtakaró	2
66	Pulzus kezelése egyszerű gombbal (lejtés)	1
67	Alapkeret burkolat (jobbra)	1
68	Kerék (1) $\Phi 62 * \Phi 12,5 * T26$	2
69	Kerék (2) $\Phi 63 * \Phi 8,2 * T29$	4
70	Kerék (3) $\Phi 45 * \Phi 8,5 * T18$	2
71	Motor alapkeret tömítés	4
72	Lengéscsillapító (1)	4
73	Lengéscsillapító (2)	2

74	Kábelvezető	1
75	Habszivacs markolat	2
76	Kötőanyag	1
77	Kapcsoló	1
78	Biztosíték	1
79	Vezérlő	1
80	Tápkábel	1
81	Szűrő	1
82	Fojtó	1
83	Transzformátor	1
84	Motor	1
85	Lejtős motor	1
86	Persely $\phi 33 \times \phi 14 \times 33$	2
87	Persely $\phi 20 \times \phi 9 \times 32$	4
88	Hidraulika	2
89	Futófelület	1
90	Elülső henger	1
91	hátsó görgő	1
92	Fő kábel	1
93	Vezérlő kábel	1
94	Teljes imbusz csavar M8 × 15	4
95	Csavarhegesztés M8 × 65	1
96	Imbusz fél menetes csavar M8 × 35 × 20	2
97	Műanyag persely $\Phi 19,5 \times \Phi 14,2 \times t 8,5$	2
98	Középső sín	2
99	Huzalkötő	1
100	Rugós alátét $\Phi 8$	2
101	Philips teljes menetes csavar M5 × 15	2
102	Huzal	1
103	Philips önmetsző csavar ST4 × 12	14
104	Philips teljes menetes csavar M3 × 28	4

ÁLTALÁNOS FITNESS TIPPEK

Lassan kezdje meg az edzésprogramot, azaz egy gyakorlóegységet 2 naponta végezzen el. Hétről hétre növelje a gyakorlatokat. Kezdje rövid gyakorlatokkal, majd növelje ezeket folyamatosan. Kezdje lassan a gyakorlatokkal, és ne állítson fel magának lehetetlen célokat. Ezen gyakorlatok mellett végezzen más testmozgást is, például kocogást, úszást, táncot és/vagy kerékpározást.

Edzés előtt mindig alaposan melegítsen be. Ehhez végezzen legalább öt perces nyújtó- vagy gimnasztikai gyakorlatokat az izomfeszülések és sérülések elkerülése érdekében.

Rendszeresen ellenőrizze pulzusát. Ha nincs pulzuszámoló műszere, kérdezze meg házi orvosát, hogyan tudja hatékonyan mérni a pulzusát. Állítsa fel személyes edzésprogramját az optimális edzéssiker elérése érdekében. Vegye figyelembe életkorát és edzettségi szintjét is. Az alábbi táblázat egy referenciapontot ad az optimális edzési pulzus meghatározásához:

kor	Pulzusfrekvencia tartomány 50-	Maximális pulzusfrekvencia
	75% (ütés/perc) - ideális edzési pulzus -	100%
20 év	100-150	200
25 év	98-146	195
30 év	95-142	190
35 év	93-138	185
40 év	90-135	180
45 év	88-131	175
50 év	85-127	170
55 év	83-123	165
60 év	80-120	160
65 év	78-116	155
70 év	75-113	150

SZERZŐI JOGOK (c) 1997 AMERIKAI SZÍV EGYESÜLET

(A házi orvos a további információkat tud adni az aktuális irányelvekről.) Győződjön meg róla, hogy rendszeresen és nyugodtan lélegzik edzés közben.

Ügyeljen arra, hogy edzés közben igyon eleget. Ez biztosítja a szervezet megfelelő folyadékigényét. Vegye figyelembe, hogy az ajánlott napi 2-3 liter ivóvíz mennyisége erősen megnövekszik a fizikai megterhelés következtében. Az elfogyasztott folyadéknak szobahőmérsékletűnek kell lennie.

Amikor a készüléken edz, mindig viseljen könnyű és kényelmes ruházatot, valamint sportcipőt. Ne viseljen laza ruházatot, amely elszakadhat vagy beszorulhat a készülékbe edzés közben.

BEMELEGÍTŐ/NYÚJTÓ GYAKORLATOK

A sikeres edzés a bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és a nyújtással zárul. Ezek a bemelegítő gyakorlatok felkészítik a testet a későbbi kihívásokra, megerőltető edzésekhez. 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:

Mély előredőlés

Hajoljon előre, és érintse meg a lábujjait. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 20-30 másodpercig



Gyakorlatok a térdre

Üljön le és nyújtsa ki jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy a talpa jobb combja belső felére nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lábujjaihoz. Tartson ki 15 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábával is.



Achilles ín nyújtása

Kezeivel támaszkodjon a falhoz, a behajlított jobb lába elől van. A bal láb kinyújtva, bal talpát a padlón tartva. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartson ki 30-40 másodpercig, majd cserélje fel a lábakat.



Felső combizom nyújtása

Stabilitása érdekében támaszkodjon egyik kezével a falhoz, fogja meg bokáját. Sarkát húzza a lehető legközelebb maga felé. Amint érzi a feszülést, maradjon így 30 mp. Cserélje át a lábait, és ismétlje a gyakorlatot legalább 2x mindkét lábával.



Belső combizom nyújtása

Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdék kifelé néznek, talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartson ki 30-40 másodpercig.



TÁROLÁS

Tartsa a futópadot tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a futópad nincs bedugva a konnektorba.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópad szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és csak otthoni és hotels használatra alkalmas. Minden más felhasználása tilos, és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem rendeltetésszerű és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- A futópadon való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kezelőorvosának értékelnie kell, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és milyen intenzitású edzést végezhet. A helytelen testmozgás vagy a túlzásba vitt edzés károsíthatja az egészségét.
- Olvassa el figyelmesen az alábbi tippeket és gyakorlatokat. Ha edzés közben fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémákat tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Ez a futópad nem alkalmas professzionális vagy orvosi célokra. Gyógyító célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információkat tartalmaz az átlagos pulzusszámról, és a javasolt pulzusszám nem orvosilag meghatározott. A felhalmozott adatok nem mindig 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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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