



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 6959 inSPORTline Galeto futópad



TARTALOM

<u>BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....</u>	<u>3</u>
<u>CSOMAG TARTALMA.....</u>	<u>4</u>
<u>ELSŐ HASZNÁLAT ELŐTT.....</u>	<u>4</u>
<u>SZERELÉS.....</u>	<u> </u>
<u>ALKATRÉSZLISTA.....</u>	<u>8</u>
<u>SÉMA.....</u>	<u>11</u>
<u>VEZÉRLŐPANEL.....</u>	<u>12</u>
<u>EDZÉSI ÚTMUTATÓ.....</u>	<u>14</u>
<u>GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ.....</u>	<u>16</u>

BEVEZETŐ

Ne legyenek kételyei, kövesse célját, bízson önmagában!

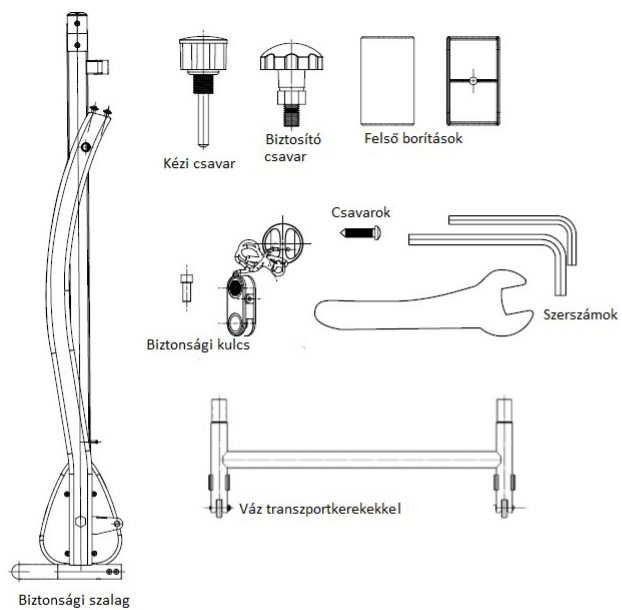
Mielőtt azonban elindulna az „úton”, olvassa el a használati útmutatót.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

1. A berendezést ne hagyja felügyelet nélkül, ha az elektromos hálózatba van kapcsolva.
Ha nem használja a berendezést, mindig kapcsolja ki az elektromos hálózatból.
2. A balesetek elkerülése miatt, ha gyermek, vagy fogyatékos ember használja a berendezést, elengedhetetlen a felnőtt ember felügyelete.
3. Fogyatékkal élők felügyelet nélkül ne használják a berendezést. Gyermek ne használják a futópádot.
4. A berendezés használatakor tartsa be az útmutatóban szereplő utasításokat. Biztonsági okokból csak eredeti alkatrészeket használjon.
5. A helytelen, vagy túlzásba vitt edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
6. Ha a csatlakozó kábel sérült, vagy a berendezés nem működik helyesen, vagy víz érte, ne használja a berendezést. Ilyen esetben a berendezést vigye szakszervizbe.
7. Áthelyezéskor a berendezést ne a csatlakozó kábellel húzza.
8. A csatlakozó kábelt tartsa megfelelő távolságban mindenféle hőszigetelőtől.
9. Ha a szellőzőnyílások eldugultak, ne használja a berendezést. A szellőzőt tartsa tisztán a portól, hajtól, stb.
10. A szellőzőnyílásokba ne tegyen semmilyen tárgyat.
11. A berendezést kint ne használja.
12. A berendezést helyezze egyenes, szilárd felületre, szükség esetén használjon alátétet.
13. A futópádkörül biztosítson 2m x 1m szabad helyet.
14. Rosszul szellőztethető helyen, nedves környezetben ne használja a berendezést.
15. Kikapcsolás előtt minden gombot tegyen OFF pozícióba.
16. A csatlakozó kábelt csak jól leföldelt konnektorba dugja be.
17. Ha a berendezés dőlésszöge állítható, használat után a kiinduló fokozatra állítsa be.
18. A berendezést csak akkor rakja el, ha már nincs bekapcsolva, és senki nem használja.
19. Ez a berendezés otthoni és edzőtermi használatra alkalmas
20. Maximális teherbírás: 120 kg, ajánlott felhasználói testsúly: 80 kg lehet.

CSOMAG TARTALMA

Ellenőrizze, hogy minden alkatrész megtalálható a csomagban.



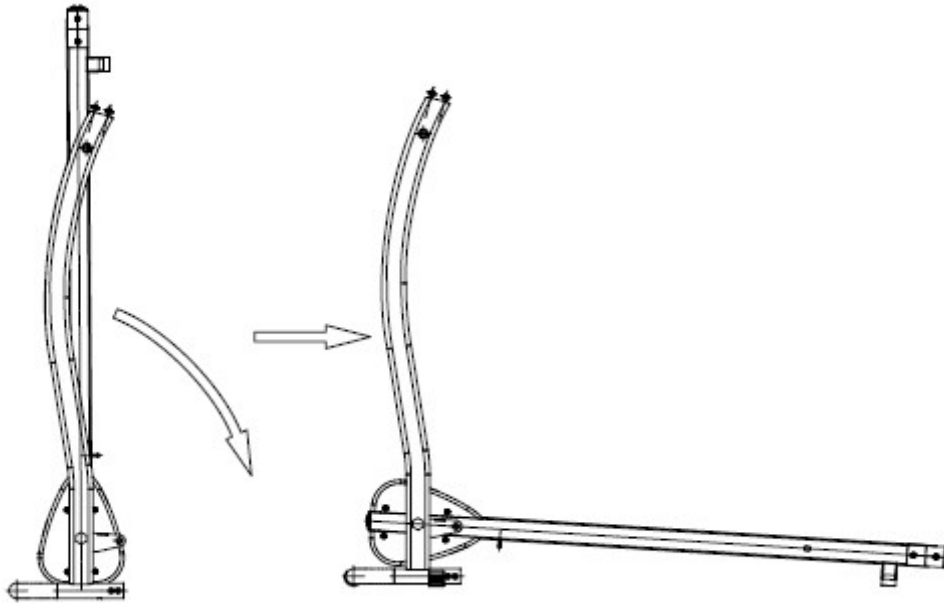
ELSŐ HASZNÁLAT ELŐTT

- A szerelést pontosan, az egyes lépések szerint végezze.
- Szerelés után ellenőrizze a csavarok helyes behúzását.

Ezek megelőzőként szolgálnak, hatással lehet a biztonságra, hosszabb élettartamra, működőképességre.

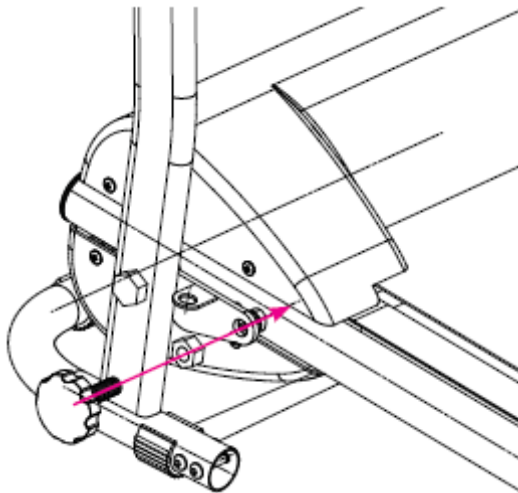
SZERELÉS

1. LÉPÉS:

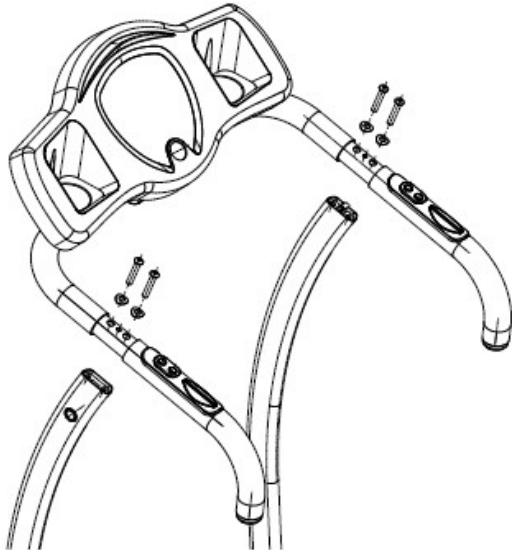


Engedje le a futópados a földre.

2. LÉPÉS:

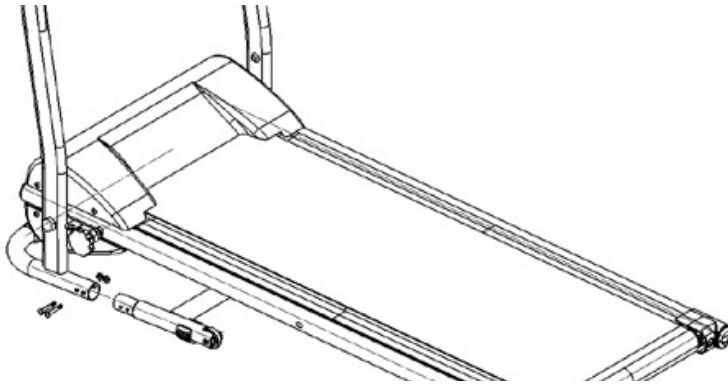


Rögzítse a fő vázát az alaphoz a biztosító csavarral és csavarja le az imbuszcsavarokat az alapról.

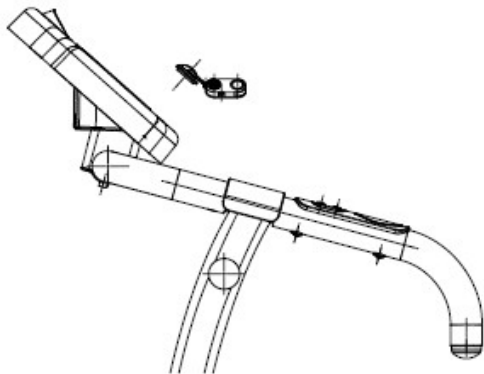


A vezérlőpanelt rögzítse az oszlopokhoz.

3. LÉPÉS:

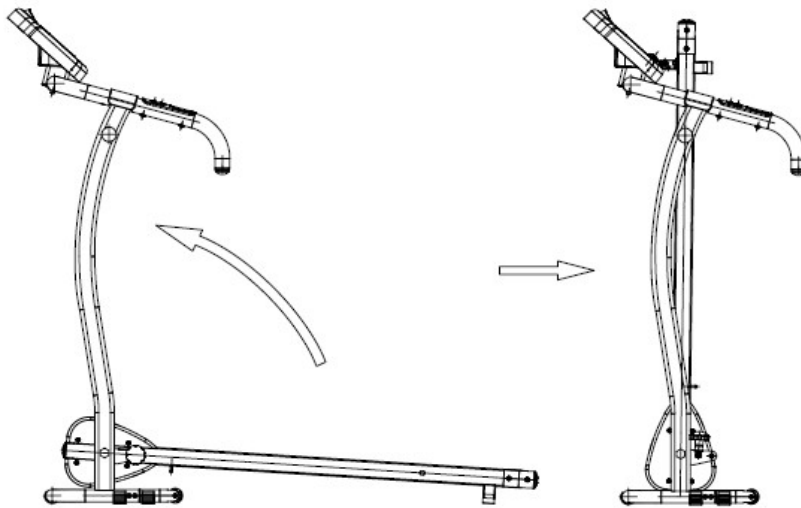


Az alapba helyezze be a vázat a transzportkerekekkel és csavarozza oda.



Helyezze be a biztonsági kulcsot.

4. LÉPÉS:



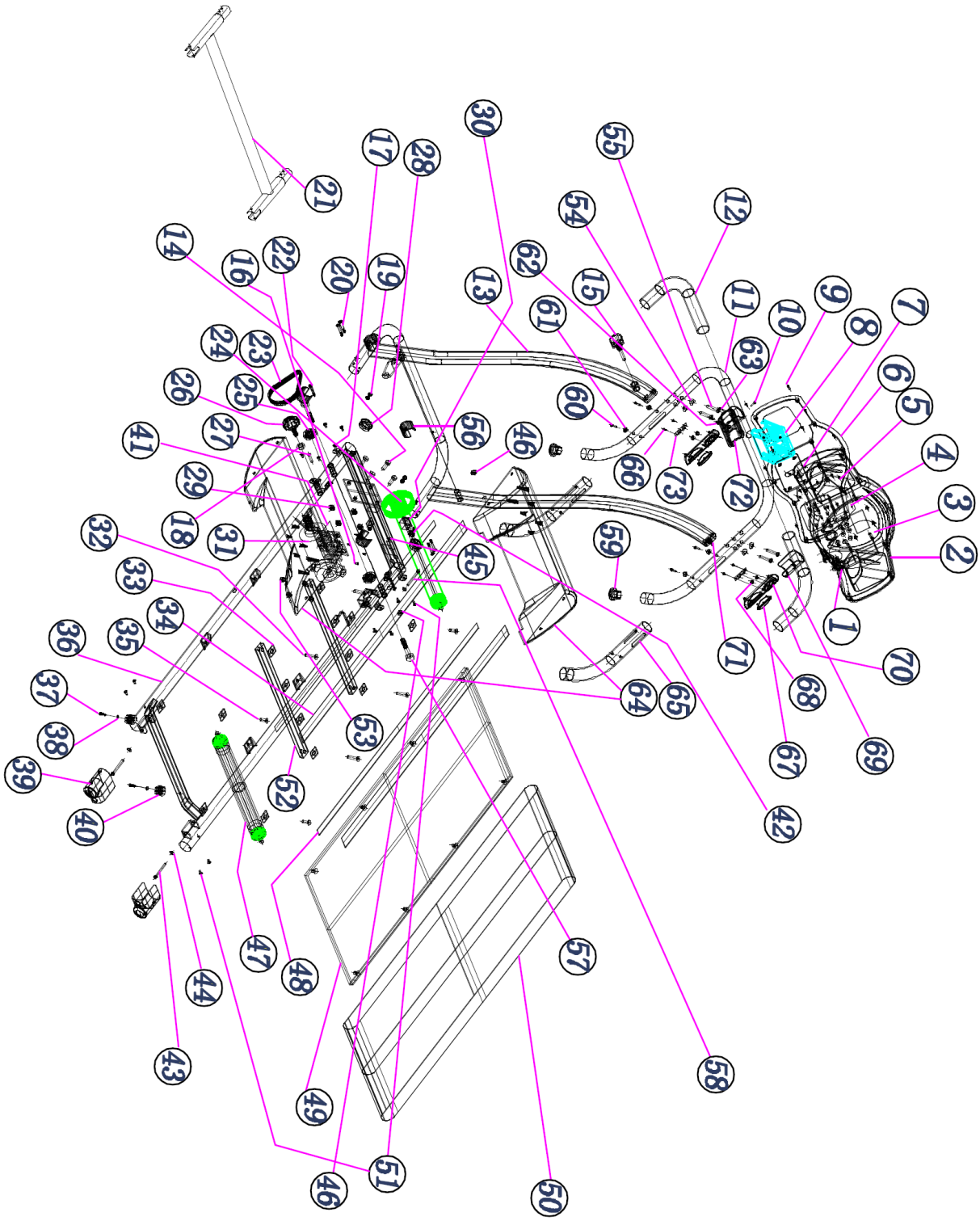
Ha hosszabb ideig nem használja a futópadot, helymegtakarítás szempontjából összecsukva tárolhatja.

ALKATRÉSZLISTA

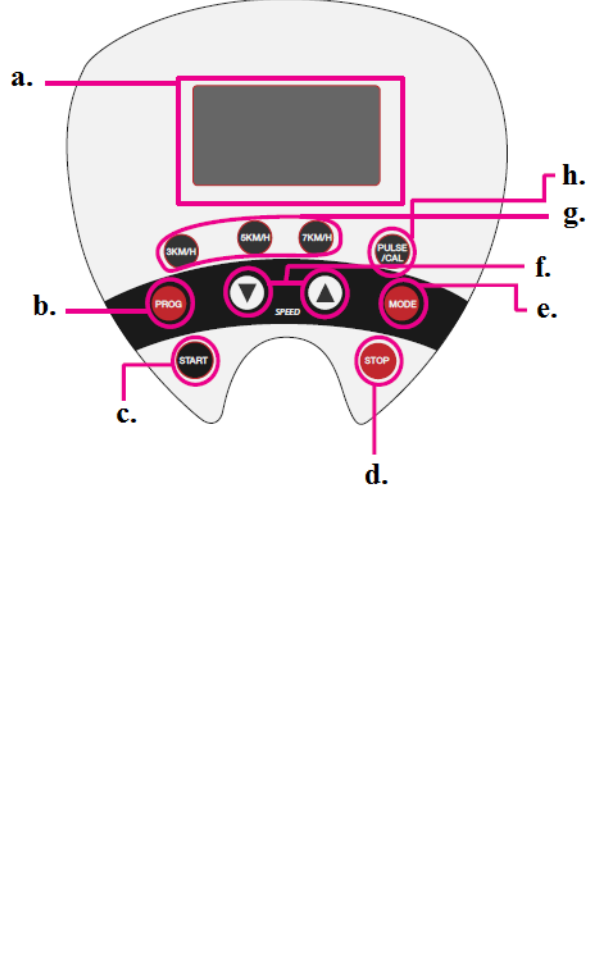
Sorszám	Alkatrész neve	Darabszám
1	Biztonsági kulcs	1
2	Vezérlőpanel felső szekrénye	1
3	Távolsági henger – távtartó szekrény	1
4	Kábelek helye	1
5	csavar (ST3*10)	6
6	Vezérlőpanel alsó szekrénye	1
7	csavar (ST3*14)	4
8	Vezérlőpanel tartója (felső rész)	1
9	csavar (ST3*14)	14
10	Imbuszcavar (M4*10)	1
11	Felső váz / markolat (vastagság: 1.2mm)	1
12	markolat (T3*355)	2
13	oszlop / alaprész függőleges oszlopa	1
14	anya (M8*30)	4
15	Rugós tű	1
16	csavar (ST3*10)	4
17	anya M6	2
18	anya M12	1
19	anya M6	4
20	Imbuszcavar M6*40	4
21	Alaprész meghosszabbított váza	2
22	Imbuszcavar M6*40	2
23	Ék alakú öv Poly-V 4P/140J	1
24	Első henger	1
25	Transzportkerekek	2
26	Kézi csavar M12*50	1
27	Lapos fejű csavar M6*35	1
28	Fő váz záróborítása (első)	2
29	PC Board vezérlőegység borítása	4
30	Hálózati kapcsoló	1
31	Motor -8316, 500W, 200-240V	1
32	csavar M8*40	4
33	Tömítő alátét	12
34	Oldalsó fellépő	2
35	csavar M8*25	4

36	Fő váz T-08ST	1
37	csavar M6*16	2
38	alátét Ø6xØ10x0.8	2
39	Fő váz hátsó borítása	2
40	Stabilizáló csavar	2
41	PC Controller vezérlő egység	1
42	Kábel felfogatása	2
43	csavar M6*25	2
44	alátét Ø6x14	3
45	csavar Ø3*10	1
46	Kábel végződése Ø12	3
47	Hátsó henger	1
48	Kétoldalú ragasztószalag	2
49	futólap 900*430*12mm	1
50	futószalag 2115*360*1.4mm	1
51	csavar M5*10	12
52	Futólap oldalsó támogatása	2
53	anya M8	4
54	Hullámos alátét Ø8	4
55	Imbuszcsavar M8*50	4
56	Alaprész alátéte / tartó	6
57	Hatszögletű csavar M12*65	2
58	Hatszögletű csavar M6*45	1
59	Felső rúd záróborítása / markolat	2
60	csavar (T4.2*20)	4
61	alátét (a pulzuszórához rögzítésére)	4
62	csavar M6*12	1
63	csavar (T3 *14)	4
64	alsó + felső motorborítás	1
65	fogantyú (T3*300)	2
66	csavar (T3 *6)	4
67	Pulzusfrekvencia érzékelő (R-jobb, L-bal)	2
68	Markolat vezérlógombja	4
69	Markolat felső borítása	2
70	Pulzuszórához műanyag borítása	2
71	Számítógép kábel (alsó rész)	1
72	Vezérlőpanel tartója (alsó rész)	1

SÉMA



VEZÉRLŐPANEL

 <p>The diagram shows a control panel with a central display screen (a). Below the screen are several buttons: a row of three speed buttons labeled 3KM/H, 6KM/H, and 7KM/H (g); a row of four buttons labeled PROG, a down arrow, SPEED, and an up arrow (f); and a row of two buttons labeled START (c) and STOP (d). To the right of the display is a button labeled PULSE/CAL (h). The entire panel is labeled with 'b.' on the left side.</p>	<p>Kijelző</p> <ul style="list-style-type: none">• PROGRAM gomb: Gomb az edzés elindításához. Ez a gomb a bal markolaton található.• START gomb: Gomb az edzés elindításához. Ez a gomb a bal markolaton található.• STOP gomb: Beállítás módban a paraméterek kinullázására szolgál. Ha 2 másodpercre megtartja a gombot, a kilométer-számlálón kívül minden adat kinullázódik.• MODE gomb: Készenléti módban ez a gomb a MANUÁLIS/BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK kiválasztására van.• SPEED gomb: Sebesség változtatására való gomb.• Számgombok: Gombok a sebesség megváltoztatására a megadott értékben.• PULSE/CAL gomb: Az aktuális pulzusfrekvencia/felhasznált kalória kijelzése közötti átkapcsolásra való gomb.
--	---

FUNKCIÓK

A fő hálózati kapcsoló a csatlakozó kábel bemenete mellett van!

BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs az áramforrás megszakítására szolgál. A biztonsági kulcs kihúzása után megszűnik az árambevitel és a futópad megáll. Nagy sebességnél fennáll a hirtelen lefékezés veszélye, ami balesetveszélyes lehet. Ezért a futópadot a kijelzőn található nyilakkal állítsa meg és a biztonsági kulcsot csak vész helyzetben használja.

A felhasznált kalória lement értéke (CAL) csupán tájékoztató jellegű, a felhasználó egészségi állapota nem értékelhető ki belőle.

Megjegyzés:

- Ha hosszabb ideig nem nyom meg semmilyen gombot és a számítógép nem kap jelet az érzékelőtől, a kijelző automatikusan kikapcsol, de az edzési adatok el lesznek mentve a memóriába. Az újrakapcsolásért nyomjon meg egy tetszőleges gombot.
- A paramétereket csak STOP módban lehet beállítani, amikor a futópad nem üzemel.
- Ha a kijelző nem dolgozik helyesen, cserélje ki az elemeket.
- Elemtípus: 1.5V UM-3 vagy AA (2 darab).

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

Ha hosszabb ideig nem tornázott, a sérülések elkerülése végett konzultáljon orvosával.

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

Minden edzés előtt végezzen 5-10 perces bemelegítést.

Nyújtógyakorlatok vagy kicsi sebességen való gyaloglás megfelelő.

A nyújtó gyakorlatok a jó fizikai állapothoz kulcsfontosságúak. A bemelegítéssel segíti a kondíciót, az izmok rugalmasságát és erősíti a vérkeringést, valamint az alakformálást. Könnyű nyújtógyakorlatokkal kezdje a bemelegítést, ne legyen sokáig ugyanabban a pozícióban. A gyakorlatok hosszát fokozatosan növelje.

Az edzés előtt mindig melegítsen be, elkerülhető vele az izmok sérülése. Elég 8-10 perc gyaloglás, helyben futás. A bemelegítés hossza az aktuális kondíciótól is függ.



A hatékony edzésért és a legjobb eredmények eléréséért néhány szabályt szükséges betartani:

INTENZITÁS:

A legjobb eredményt a helyes edzésintenzitás kiválasztásával tudja elérni. Az optimális irányadó a pulzusfrekvencia. A maximális pulzusfrekvencia kiszámolására általánosan ez a példa szolgál:

Maximális pulzusfrekvencia= 220 – Életkor

Edzés alatt a maximális pulzusfrekvencia 60%-85%-án kellene mozognia.


További információt a lenti táblázatban talál. Az első pár hétben a pulzust a maximális pulzusfrekvenciából 70% kellene tartania.

Kondíciója fokozatosan fog javulni, így a pulzuszonát fokozatosan megnövelheti 85%.

Ez csupán ajánlás, az edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon orvosával.



ZSÍRÉGETÉS

	<p>Az emberi szervezet a maximális pulzusfrekvencia 65% kezd el égetni a zsírt.</p> <p>A hatékony zsírégetéshez a pulzust tartsa 70%-80% között.</p> <p>Heti háromszor, 30 perces edzés ajánlott.</p> <p>Példa:</p> <p>Ajánlás 52 éves kezdőnek:</p> <p>Maximális pulzusfrekvencia = $220 - 52(\text{életkor}) = 168$ ütés/perc</p> <p>Minimális pulzusfrekvencia = $160 * 0,7 = 117$ ütés/perc</p> <p>85% érték (felső határ) = $168 * 0,85 = 143$ ütés/perc.</p> <p>Az első pár hétben a pulzus 117 legyen. Fokozatosan növelheti 143.</p> <p>A kondíciótól függően növelheti az edzés intenzitását úgy, hogy a pulzus 70%-80% között mozogjon. Ez a futópálya sebességének növelésével vagy az edzés idejének meghosszabbításával lehetséges.</p>
---	--

Táblázat a pulzus megállapítására:

ÉLETKOR	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128



EREDMÉNYEK

Már rövid idő elteltével érezni fogja, hogy az optimális pulzusfrekvencia elérésére szükséges az edzés intenzitásának megnövelése.

Az edzés mindig kisebb gondot fog jelenteni, egyre jobban fogja magát érezni.

Az eredmények elérésére a helyes motiváció a legfontosabb. Tervezze be az edzését, és tartsa be a megfelelő intenzitást.

A sportolók között a következő szólás a szlogen:

„Az edzést csak elkezdni nehéz“

Sok sikert és jó eredményeket kívánunk, köszönjük, hogy megvásárolta termékünket!



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 rendezi, 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:

Insporthline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

www.insportline.hu

tel./fax: 0633-313-242