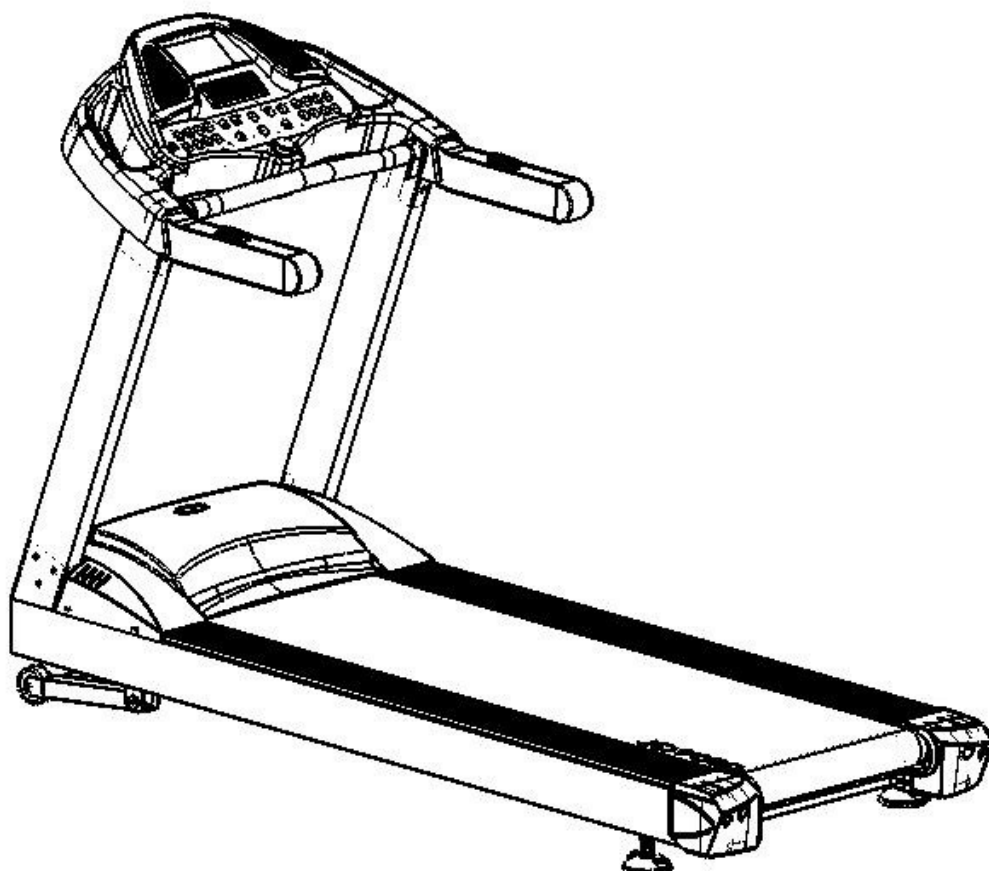




HU - PRODIGY FUTÓPAD
IN 2028
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



**A GARANCIÁLIS ÉS GARANCIÁN TÚLI SZERVIZT A FORGALMAZÓ
BIZTOSÍTJA:**

Insportline Hungary Kft.

2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

www.insportline.hu

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Megtette első lépését az egészséges és hasznos életstílus felé.

A futópad segítségét nyújt izmainak helyes megtornáztatásában és kondíciója javításában – mindezt ismert környezetben.

FIGYELMEZTETÉS:

Amennyiben a csatlakozó kábel sérült, a gyártó, eladó vagy szakképzett személy cserélje ki azt, hogy a sérüléseket elkerüljük. A gépet ne használja csökkent testi, értelmi vagy lelki fogyatékkal bíró, vagy nem elegendő tapasztalattal rendelkező személyek (gyerekeket beleértve), értük felelős személy jelenléte nélkül vagy abban az esetben, ha nem állt rendelkezésükre a gép használatával kapcsolatos útmutatások. A gyerekek legyenek folyamatos felügyelet alatt, hogy a sérüléseket elkerüljék. Ez a berendezés nem játék.

Használati garancia

A gép importőre biztosítja, hogy a jelen berendezés minőségi anyagokból készült.

A használati garancia alapfeltétele a gép helyes beállítása a használati útmutatás szerint. Helytelen használatával és / vagy nem megfelelő szállítással ez a garancia érvénytelenné válhat.

A jelen futópadra 2 év gyári garancia vonatkozik annak megvásárlása napjától kezdődően. Amennyiben a megvásárolt gép hibás, azonnal vegye fel a kapcsolatot az eladóval. A gyári garanciális idő meghosszabodhat a honlapon feltüntetett időre.

A garancia az alábbi alkatrészekre vonatkozik : Váz, kábel, elektromos berendezés, görgők

Agarancia nem vonatkozika következő módon keletkező meghibásodásora:

- Külső behatás által
- Jogosulatlan személyek szakszerűtlen beavatkozása által
- Helytelen manipuláció
- A használati útmutató betartásának hiánya

Pótalkatrészeket közvetlenül az eladónál rendelhet.

Bizonyosodjon meg róla, hogy az alkatrész rendeléshez az alábbi információk rendelkezésére állnak:

- Használati útmutató
- Modell (a használati útmutató borítóján található)
- A csatlakozó berendezés leírása
- Vásárlást igazoló okmány a vásárlás dátumával és az eladó bélyegzőjével ellátva.

Kérjük Önöket, ne küldjék vissza a futószalagot, míg arra a szerviz team fel nem kéri. A nem igényelt szállítások költségét a feladó fedezi.



BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEK

A jelen fitness berendezés tervezése és előállítása során nagy figyelmet fektettek a biztonságra. Ezért nagyon fontos, hogy az alábbi biztonsági utasításokat szigorúan betartsák. A gyártó / eladó nem vállalja a felelőséget a be nem tartott utasítások következtében történt balesetekért.

Saját biztonsága valamint a balesetek elkerülése végett figyelmesen olvassa el a használati útmutatót még a sportberendezés használata előtt.

- 1) Az edzés megkezdése előtt konzultáljon házi orvosával. Amennyiben rendszeresen és intenzíven szeretne edzeni, javasolt a házi orvos jóváhagyása. Ez főleg az egészségi problémákkal élő felhasználókra vonatkozik..
- 2) Az egészségi problémákkal élő személyeknek javasoljuk, hogy a berendezést csak szakavatott gondozójuk, vagy az edzés biztonságáért felelő személy jelenlétében használják.
- 3) Az edzéshez viseljen kényelmes sportöltözetet és lábbelit. Kerülje a laza öltözetet, mely edzés közben beakadhat a berendezés mozgó részeibe.
- 4) Amennyiben az edzés során kellemetlenül érzi magát, fájdalmat érez izületeiben, izmaiban, azonnal hagyja abba az edzést. Figyelje teste reakcióit. A szédülés a túl intenzív edzés jele. Az első jelek jelentkezésekor hagyja abba az edzést, feküdjön a földre és várja meg, míg jobban érzi magát.
- 5) A gyerekeket, házi kedvenceket ne engedje a futópad közelébe.
- 6) A futó padon egyszerre csak egy személy edzzen..
- 7) A szerelési útmutató alapján összeszerelt gép valamennyi csavarját ellenőrizze, megfelelően be lettek e húzva. Az összeszerelésnél csak a csomagolásban lévő és / vagy a szereléshez a gyártó által javasolt alkatrészeket használják.
- 8) Valamennyi alkatrészt rendszeresen ellenőrizze. Amennyiben sérültek, ne használja a gépet, és azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket vagy vegye fela kapcsolatot a forgalmazó szervizzel (lásd a útmutatás első oldala)**
- 9) Állítsa a berendezést egyenes, tiszta, stabil felületre. Soha ne használja a berendezést víz közelében és bizonyosodjon meg róla, hogy a gép közelében semmilyen éles tárgy nem található. Szükség esetén helyezzen a gép alá védő szőnyeget (nem része a csomagolásnak), hogy megakadályozza a padló sérülését. Biztonsági okokból tartson a gép körül legalább 0,5 m szabad teret.
- 10) Soha nem indítsa el a berendezést miközben rajta áll.
- 11) Ne akasszon, helyezzen tárgyakat a kapaszkodókra, a számláló vezélő pultjára és a szalagra.
- 12) A berendezést csak a használati útmutatóban leírt célokra használja. Csak a gyártó által javasolt tartozékokat használjon.
- 13) Amennyiben a csatlakozó kábel sérült, a gyártó, eladó vagy szakképzett személy cserélje ki azt, hogy a sérüléseket elkerüljük..

- 14) Soha ne hagyja az üzemben lévő berendezést felügyelet nélkül. Amennyiben a futópadot éppen nem használja, mindig vegye ki a biztonsági kulcsot, majd az "on/off" gombot fordítsa az "off"/ kikapcsolva pozícióba. Olvassa el a vezérlő pult az „on/off” bekapcsolva/kikapcsolva gomb elhelyezésével és funkciójával kapcsolatos instrukcióit.
- 15) A konektort és a csatlakoztató kábelt tartsa hőforrásoktól távol.
- 16) A futópad használatakor legyen óvatos a fel- és lelépésnél. Fogja meg a kapaszkodókat, amikor van rá lehetőség. Csak nagyon alacsony sebességre állítva álljon a futópadra. Ne szálljon le a futópadról, míg az mozgásban van.

Speciális biztonsági intézkedések

Áramforrás:

- A futópad elhelyezéséhez válasszon a dugaljhoz közeli helyet.
- A berendezést mindig földelt áramkörös dugaljba csatlakoztassa. Hosszabbító használatát nem javasoljuk.
- A berendezés helytelen csatlakoztatása áram általi balesetveszély forrása lehet. Amennyiben kételyei vannak afelől, hogy a futópadnak megfelelő a földelése, ellenőriztesse szakképzett villanyszerelő vagy szerviztechnikus segítségével. A dugót ne módosítsa. Amennyiben nem csatlakoztatható a dugalba, a szakképzett technikussal szereltesse fel új, megfelelő dugót.

•
A hirtelen áramingadozás komoly kárt tehet a berendezésben. Az időjárás változás vagy további berendezések ki- és bekapcsolása áramingadozást okozhat. Amennyiben meg szeretné gátolnia berendezés meghibásodását, legyen felszerelve áram stabilizátorral (nem része a szállítmánynak).

•
A berendezés 220-240 V feszültséggel használatos.

•
A csatlakozó vezeték tartsa a hordozó hengertől távol. Ne engedje, hogy az áramellátó vezeték a futópad alá kerüljön. Ne használja a futópadot elhasználadott, sérült áramellátó vezetékkel.

•
Tisztítás vagy karbantartás előtt húzza ki a berendezés vezetékét a dugaljból. A karbantartást csak autorizált szerviz technikusok végezzék, amennyiben ez nincs másképp meghatározva. Ezen instrukció megszegése automatikusan a garancia megszűnését jelenti.

•
Minden használat előtt ellenőrizze a futópadot, hogy megbizonyosodjon arról, valamennyi része működőképes.

•

A berendezést ne helyezze garázsban, fedett teraszra, szabadba vagy víz közelébe. Ne tegye ki a gépet nedvességnek vagy közvetlen napsütésnek.

Soha ne hagyja a berendezést felügyelet nélkül.

Bizonyosodjon meg róla, hogy a futópádot mindig kikapcsolja használat után. Mielőtt fellépne a futópádra, kapcsolja be azt.

ELEKTROMOS BIZTONSÁG: Ez a motorizált futópádot legyen megfelelően földelve. Amennyiben eltört, vagy elromlott, a földelés csökkenti a zárlat kockázatát. A futópádot földeléssel ellátott vezetékkel van felszerelve. A dugó villát illessze a megfelelő dugaljba, mely a helyi szabályzatok szerint megfelelően instalált, és leföldelt.



Összeszerelés

- Mielőtt a berendezés összeszerelésébe kezdene, részletesen olvassa el a használati útmutatóban leírt szerelési útmutatót. Javasoljuk az összeszerelés előtt a szerelési rajzot is áttanulmányozni.
- Távolítsa el az összes csomagoló anyagot és helyezze az alkatrészeket szabad területre. Ez ez áttekinthetőbbé teszi az alkatrészeket így egyszerűsítve az összeszerelést.
- Vegye figyelembe, hogy a szerszámok használata és a műszaki tevékenység sérülés kockázatával jár. Gondosan járjon el szerelés közben..
- Ellenőrizze, hogy mindent eltávolított a gép körül, ami a szerelés folyamán sérülést okozhatna.
- A fólia / műanyag csomagolóanyag gyerekeknél potenciális fulladásveszély kockázatát hordozza!
- Ellenőrizze, hogy valamennyi, a helyes szereléshez szükséges szerszám a rendelkezésére áll.
- Ellenőrizze, hogy a berendezés összeszereléséhez elegendő hellyel rendelkezik.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy a térben, melyben az összeszerelést végzi, semmi olyan nincs, ami az összeszerelés alatt sérülést okozhat.
- Nézze át a rajzokat majd az útmutató illusztrációi szerint szerelje össze a berendezést.
- A berendezés legyen felnőtt személy által gondosan összeszerelve. Amennyiben szükséges, kérje más műszaki hozzáértéssel rendelkező személy segítségét. .

Kicsomagolás és összeszerelés

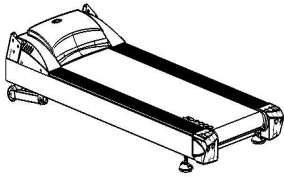



FIGYELMETETÉS:

A futópádot összeszerelésénél legyen extrém elővigyázatos, hogy a lehetséges sérüléseket elkerülje.

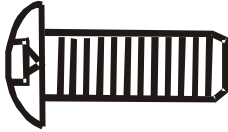
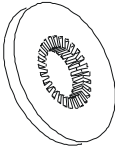

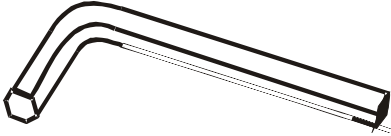

MEGJ.: A szerelési folyamat minden egyes lépése segítséget nyújt a teendőkhöz. A berendezés összeszerelése előtt alaposan olvassa el a szerelési útmutatásokat.

Csomagolja ki és ellenőrizze a csomagolás tartalmát:

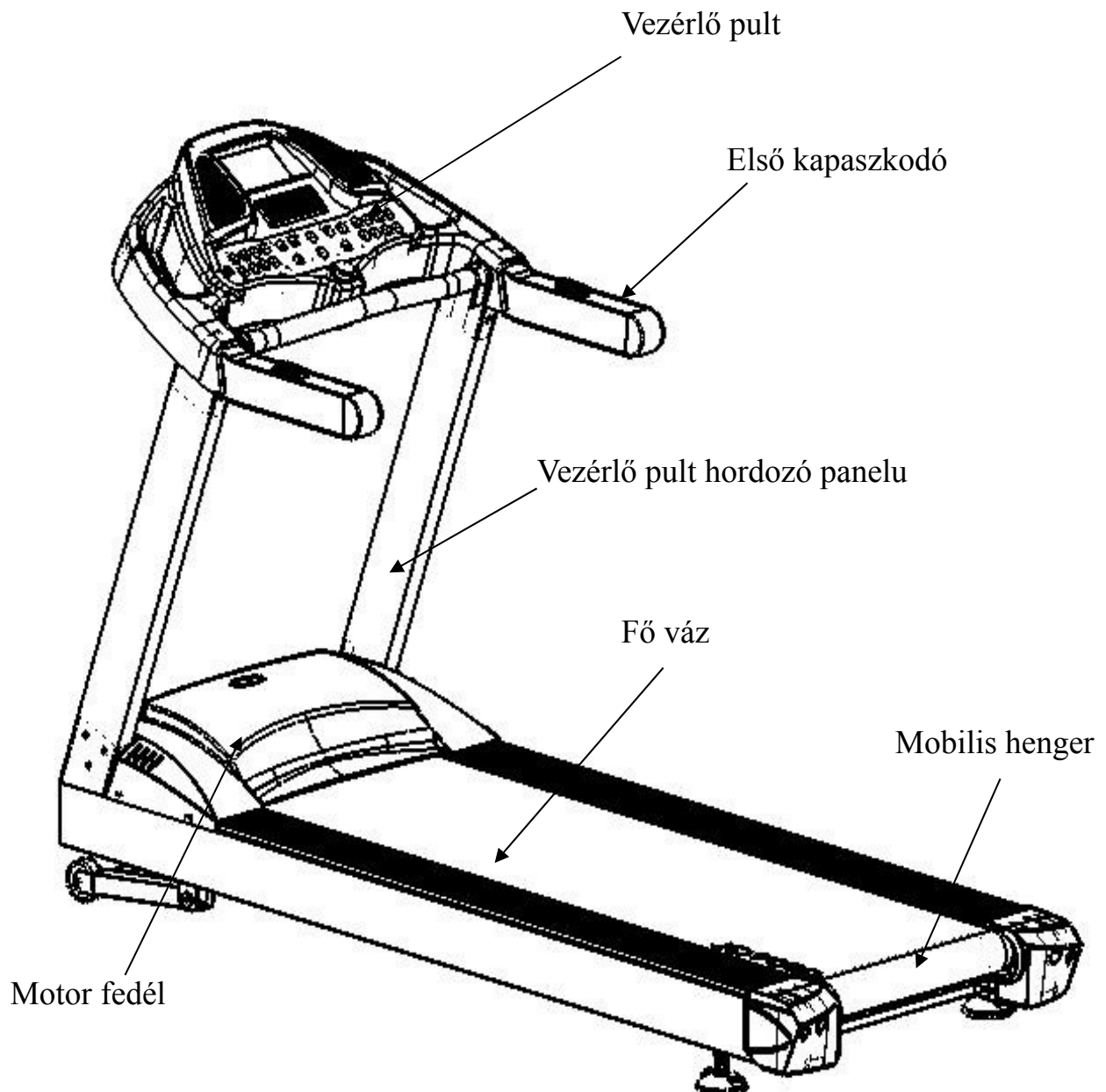
- Emelje le a futópadról, majd távolítsa el a kartondoboz csomagolást.
- Ellenőrizze a következő alkatrészeket, melyek a csomagolás részét kell képezzeék. Amennyiben bármelyik lent feltüntetett alkatrész hiányzik, lépjen kapcsolatba az eladóval, akitől a berendezést megvásárolta.

 FŐ VÁZ	 VEZÉRLŐ PULT	 VEZÉRLŐ PULT HORDOZÓ	 SZERSZÁMOK
--	--	--	--

SZERELÉSI KÉSZLET

 HATSZÖGLETŰ CSAVAR ANYÁVAL M10x15– 16 d	 ALÁTÉT – 16 db	 MP3 Összekötő kábel
 Imbusz kulcs - 1 ks		 Kenőolaj a futószalag felületére

Összeszerelési diagram

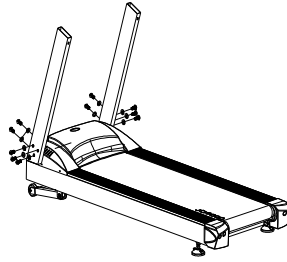


Javasoljuk a berendezés összeállítását és karbantartását szakszervizre bízni. Információkat az eladónál kaphat, lásd az útmutatás első oldalán.

Szerelési instrukciók

1. lépés: Illessze a vezérlő pult hordozót a fő vázhoz.

Vezérlő pult hordozó



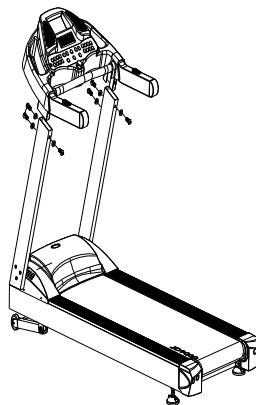
A) húzza át a vezérlő pult vezetékét annak hordozóján keresztül.

B) majd rögzítse a bal/jobb hordozót a fő vázhoz M10X15mm csavarokkal, anyákkal kulcs segítségével.

2.lépés: Csatlakoztassa a vezérlő pultot a hordozóhoz.

Vezérlő pult

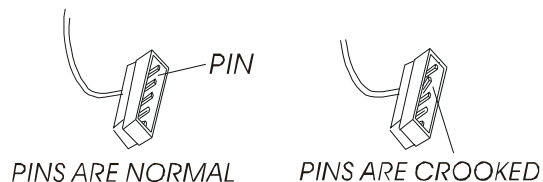
Vezérlő pult hordozó



A) Csatlakoztassa a vezérlő pult vezetékét a jobb hordozó vezetékével.

B) Szerelje össze a vezérlő pultot a hordozókkal 2 db M10x15mm csavarral kulcs segítségével (a csavarokat ne húzza be teljesen).

FIGYELMEZTETÉS: a vezérlő pult csatlakozó- ellenőrző kábeleinek összeillesztésekor legyen óvatos, a csatlakozókban található tűskék ne görbüljenek el, mert az problémát okozhat.



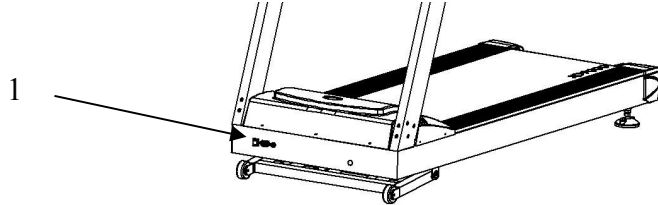
3.lépés: Húzza be az 1. és 2. lépésben említett csavarokat.

Először nyissa fel a kapcsolót és a munkaasztalt, majd húzza be a csavarokat.

Használati útmutató

A futópad bekapcsolása:

Bizonyosodjon meg arról, hogy a berendezés megfelelően lett csatlakoztatva az elektromos hálózatba. Nyomja meg az ON/OFF “bekapcs. / kikapcs.” (1), kapcsolja be, a pult világítani kezd. Sípólást/szignalizációs hangot ad, a számláló LED kijelzője világítani kezd.



Biztonsági kulcs:

A futópad nem indul el, míg a biztonsági kulcsot nem helyezte be helyesen a vezérlő pulton található nyílásba. A biztonsági kulcs másik vége legyen biztonságosan az öltözőkéhez rögzítve.. ***Soha ne használja a futópadot, míg a biztonsági kulcs nincs az edző öltözőkéhez rögzítve.*** Húzza meg a biztonsági kulcs huzalját, hogy meggyőződjön, a kulcs nem esik le az öltözőkéről. Amennyiben probléma merülne fel, vagy hirtelen le szeretné állítani a motort, húzza ki a biztonsági kulcs vezetékét a vezérlő pultból. Az üzemeltetés folytatásához egyszerűen csak illessze vissza biztonsági kulcsot.

MEGJ.:

Soha ne hagyja az üzemelő berendezést felügyelet nélkül. Mindíg húzza ki a biztonsági kulcsot és a kapcsolón fordítsa el az “on/off” kapcsolót “off”/kikapcsolva pozícióba, ha a berendezést épp nem használja. Olvassa el a vezérlő pult instrukcióit tartalmazó oldalon az “on/off”/kikapcs./Bekapcs kapcsoló elhelyezéséről és funkciójáról szóló részt.

ÚTMUTATÓ A FUTÓPAD ÖSSZESZECSECSUKÁSÁHOZ / SZÉTNYITÁSÁHOZ

Összecsukás:

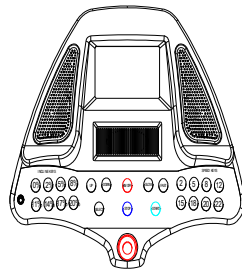
- A futópad összecsukható, így a helységben nem foglal nagy helyet.
- Összerakáshoz emelje fel a talapzatot és rögzítse.

MEGJ.: bizonyosodjon meg, hogy a biztosító csavar a megfelelően van helyére becsavarva.

Szétnyitás:

Húzza ki a biztosító csavart, lassan és óvatosan hajlítsa szét é fektesse a talpizatot a talajra.

VEZÉRLŐ PULT FUNCIÓK



Nyomógomb meghatározás

Emelkedőt beállító gomb:	az emelkedés szintjének módosítására szolgál
Sebesség beállító gomb:	a sebesség szintjének módosítására szolgál
Kiválasztó gomb:	kiválasztáshoz
Emelkedő növelő gomb:	a kívánt szintre növeléshez szolgál
Sebesség növelő gomb:	a kívánt sebesség szintre növeléshez szolgál
START gomb:	az edzésprogram megkezdéséhez szolgál
STOP gomb:	az edzésprogram megkezdéséhez szolgál

Quick Speed Key	Sebesség		Quick Incline Key	Emelkedés	
2	2	Km/h	0	0	%
5	5	Km/h	2	2	%
8	8	Km/h	5	5	%
12	12	Km/h	8	8	%
15	15	Km/h	11	11	%
18	18	Km/h	14	14	%
20	20	Km/h	17	17	%
22	22	Km/h	20	20	%

Óvatosság

A színes LCD kijelző törékeny, ezért védje a következőktől:

- ◆ Nehéz vagy éles tárgyak általi ütés
- ◆ Leöntés vízzel vagy más folyadékkal (zárlatot okozhat)
- ◆ Hőforrás
- ◆ Enorm rengések

Általános funkciók

- ◆ Bármelyik edzésfázis megkezdéséhez a felhasználó nyomja meg a **Start** gombot.
- ◆ Amennyiben a felhasználó edzési fázis közben megnyomja a **Stop gombot**, az edzés megáll..
- ◆ Amennyiben a felhasználó kétszer megnyomja a **Stop gombot**, az edzés megszakad és a rendszer visszatér az eredeti állapotba.
- ◆ Gyorsbillentyűk – az emelkedés beállító billentyű, sebesség beállító billentyű, Dtart billentyű csak az edzés alatt működik. Ezek a billentyűk a beállítási fázis alatt nem működnek.
- ◆ Az irányadó billentyűk csak a beállítási fázis alatt működnek, A felhasználó az irányadó billentyűket használhatja a kívánt program kiválasztásához, valamint az értékek beállításához is. Ezek a billentyűk nem működnek az edzési fázis alatt.
- ◆ Rendelkezésre áll két érintő billentyű is a mindkét oldalon levő kapaszkodón:
 - Szint és sebesség beállítás
 - A futópálya megállítása, amennyiben a felhasználó mindkét oldalon hozzáér a billentyűhöz.
- ◆ A kézi pulzusérzékelő mutatja a felhasználó szívfrekvenciáját, amennyiben mindkét billentyűzetet helyesen tartja.
- ◆ A biztonsági kulcs kihúzásával a futópálya azonnali megállítását éri el.

[WELCOME] / ÜDVÖZÖLJÜK 3 másodpercre jelenik meg

[TIME] / IDŐ a teljes edzéssel eltöltött időt mutatja

[DISTANCE] az edzés során megtett összes kilométert mutatja

Amennyiben valami nem megfelelő, a DOT METRIX kijelzőn megjelenik a hibajelzés a következő módon:

Sebesség túllépés

Edzésprogramok

P1 – Gyors indítás (kiinduló program)

Ez a program lehetővé teszi a felhasználó számára az edzést a személyes adatainak megadása nélkül elkezdni. Az edzés 20 percig fog tartani bemelegítő és lazító fázis nélkül.

P2 - “Csúcs”

Ez a program a hegymászást animálja. A felhasználó megadhatja személyes adatait és beállíthatja az edzés jellegét, pl. Idő, sebesség és az emelkedés szintje.

P3 – Cél szívfrekvencia

- Az emelkedés és a sebesség szintje automatikusan változik a metódust változtató beállított intenzitás alapján . A metódus segít a felhasználónak elérni és megtartani a szívfrekvenciát 65% ~ 80% THR között.
- Amennyiben a felhasználó meg szeretné változtatni a **sebesség** intenzitás szintjét:
 - A 30 év alatti felhasználóknál a futópád 1km/órával gyorsít 30 másodpercenként. A beállítás felső határa 15 km/óra.
 - A 30-50 év közötti felhasználóknál a futópád 0.5 km/órával gyorsít 30 másodpercenként. A beállítás felső határa 12 km/óra.
 - Az 50 év fölötti felhasználóknál a futópád 0.2 km/órával gyorsít 30 másodpercenként. A beállítás felső határa 9 km/óra.
- Amennyiben a felhasználó meg szeretné változtatni az **emelkedés** intenzitását:
 - Az emelkedés szintje 1 emelkedési fokozattal csökken vagy növekszik 30 másodpercenként.
- Amennyiben a felhasználó meg szeretné változtatni a **sebesség** és **emelkedés** intenzitási szintjét is:
 - Az emelkedés és a sebesség szintje az intenzitás változásával fog változni, mindegyik 3 percig marad.

P4 - 1 Felhasználó

A felhasználó saját edzésprogramját igazíthatja az emelkedési szint személyre szabásával.

P5 - 2 Felhasználó

A felhasználó saját edzésprogramját igazíthatja az emelkedési szint személyre szabásával.

Bemelegítő Program

A bemelegítő fázis 3 percre jelenik meg minden program előtt, kivéve a Gyors Indítást. Ezen

fázis alatt egyik gombot sem tudja használni, kivéve a sebesség módosító gombot és a biztonsági gombot. A sebesség az utolsó percben automatikusan emelkedik 0.8 km/órától 2 km/óra és úgy marad 2 percen át.

Lazító Program

A lazító fázis 3 percre jelenik meg minden program előtt, kivéve a Gyors Indítást. Ezen fázis alatt egyik gombot sem tudja használni, kivéve a sebesség módosító gombot és a biztonsági gombot. A dőlésszög csökken és a sebesség automatikusan lecsökken az aktuális sebességről 2 km/óra egy perc idejére, majd 0.8 km/óra a fennmaradó 2 percre, ezidő alatt a felhasználó nem tudja manuálisan változtatni a sebességet és a dőlésszöget sem.

Beüzemelés lépései

P1 – Gyors start program:

- I. Nyomja meg a **START** –ot az edzés azonnali megkezdéséhez.
- II. 3-másodperc visszaszámlálás
- III. **[TIME/IDŐ]** automatikusan 20 perc kiinduló értékre van beállítva.
- IV. Az edzés során a felhasználó beállíthatja az UP/FEL és DOWN/LE billentyűk segítségével a sebességet és a dőlésszöget.

P2 – “Csúcs” program:

1. SZEMÉLYES ADATOK BEÁLLÍTÁSA:

- I. **[AGE/KOR]:**
 - ◆ Nyomja meg a **SET** –et a beállításhoz
 - ◆ Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a kor beállításához
 - ◆ Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához
- II. **[GENDER/NEM]:**
 - ◆ Nyomja meg a **SET** –et a beállításhoz
 - ◆ Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a nem beállításához
 - ◆ Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához
- III. **[WEIGHT/SÚLY]:**
 - ◆ Nyomja meg a **SET** –et a beállításhoz
 - ◆ Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a súlybeállításához
 - ◆ Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

2. CÉL ÜZEMÓD BEÁLLÍTÁSA:

- I. Nyomja meg a **SET** –et a cél kiválasztásához
- II. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a **[TIME/IDŐ]**, **[DISTANCE/TÁVOLSÁG]** és **[CALORIE/KALÓRIA]** közötti lapozásra.
- III. Nyomja meg a **SET** gombot a cél beállítás jóváhagyásához
- IV. Ismét használja a **Gyors billentyűket** a cél értékek beállításához
- V. Nyomja meg a **SET**-et a módosítás jóváhagyásához

3. KIVÁLASZTÁSI SZINT:

- I. A kiinduló szint **[1]**-re van állítva, nyomja meg a **SET** –et a jóváhagyáshoz, vagy...

- II. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** az edzés szint beállításához
- III. Ez a felhasználó számára lehetővé teszi a **szint** módosítását a **Beállítás billentyű** segítségével. A felhasználó a szintet a 8-as szintig állíthatja be.
- IV. Nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

4. **START gomb MEGNYOMÁSA:**

- I. Nyomja meg a **START** –ot az edzés megkezdéséhez
- II. **3-másodperces visszazámlálás**
- III. **Az edzés megkezdődik**
- IV. Az edzés folyamán a felhasználó fel és le módosíthatja a dőlésszöget és sebességet a sebesség és a dőlésszög billentyűi segítségével.

P3 – CÉL PULZUS FREKVENCIA Program:

1. SZEMÉLYES ADATOK BEÁLLÍTÁSA:

I. [AGE/KOR]:

- 1. Nyomja meg a **SET** –et a beállításhoz
- 2. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a kor beállításához
- 3. Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

II. [GENDER/NEM]:

- 1. Nyomja meg a **SET** –et a beállításhoz
- 2. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a nem beállításához
- 3. Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

III. [WEIGHT/SÚLY]:

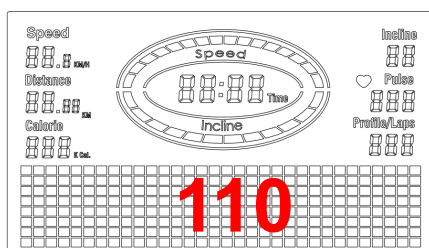
- 1. Nyomja meg a **SET** –et a beállításhoz
- 2. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a súly beállításához
- 3. Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

2. CÉL IDŐ BEÁLLÍTÁSA:

- I. **[TIME/IDŐ]** automatikusan a kiinduló 20 perc értékre van beállítva
- II. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** az idő érték beállításához
- III. Nyomja meg a **SET** –et a jóváhagyáshoz

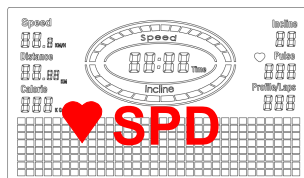
3. THR BEÁLLÍTÁSA:

- I. A javasolt Target heart rate/Cél pulzus frekvencia (THR) néhány másodpercre megjelenik

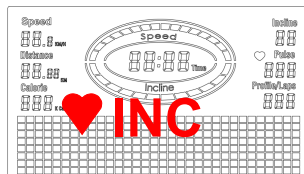


- II. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a THR beállításhoz 70~180 terjedelemben
- III. Nyomja meg a **SET** –et a jóváhagyáshoz

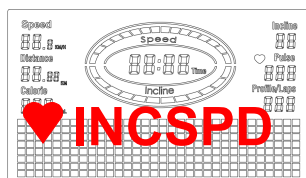
4. VÁLTOZÁS METÓDUS BEÁLLÍTÁSA:



Automatikusan megváltoztatja a sebesség szintet a THR eléréséhez.



Automatikusan megváltoztatja az emelkedés szintet a THR eléréséhez.



Automatikusan megváltoztatja mindkettő, az emelkedés és sebesség szintjét a THR eléréséhez.

- I. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a 3 mód közötti lapozáshoz
- II. Nyomja meg a **SET** –et a módszer megváltoztatásának jóváhagyáshoz

5. START MEGYOMÁSA:

- I. Nyomja meg a **START** –ot az edzés megkezdéséhez
- II. **3-másodperces visszazámlálás**
- III. Az edzés folyamán a felhasználó fel és le módosíthatja a dőlésszöget és sebességet az **UP/Fel** és **Down/le** billentyűkkel.
- IV. Amennyiben az edzés folyamán a THR nem lett elérve, a sebesség, a dőlésszög, vagy mindkettő automatikusan módosításra kerül a felhasználó által kiválasztott beállítási fázis szerint.

NOTE: A célfrekvencia táblázat/THR referenciák céljából a jelen útmutató végén csatoltan megtalálható.

FELHASZNÁLÓ 1 Program:

1. SZEMÉLYES ADATOK BEÁLLÍTÁSA:

I. [AGE/KOR]:

1. Nyomja meg a **SET** –et a beállításhoz
2. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a kor beállításához
3. Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

II. [GENDER/NEM]:

1. Nyomja meg a **SET** –et a beállításhoz
2. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a nem beállításához
3. Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

III. [WEIGHT/SÚLY]:

1. Nyomja meg a **SET** –et a beállításához
2. Nyomja meg a **Beállítás billentyűt** a súly beállításához
3. Ismét nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

2. CÉL MÓD BEÁLLÍTÁSA:

I. Nyomja meg a **SET** –et a cél beállításához

II. Nyomja meg a **Irány billentyűt** a [TIME/IDŐ], [DISTANCE/TÁVOLSÁG] és [CALORIE/KALÓRIA] közötti lapozásra

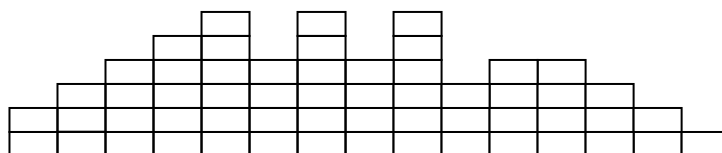
III. nyomja meg a **SET** –et a cél beállítás jóváhagyásához

IV. Ismét használja az **Irány billentyűt** a cél érték beállításához

V. Nyomja meg a **SET** –et a beállítás jóváhagyásához

3. KIVÁLASZTÁSI SZINT:

Az edzés szint 16 részre bomlik, lásd a kép lent:



- I. A gombon megjelenik az első rész első kockája.
- II. Az irány gombok megnyomásával hozzáadhatja a további kockákat a kívánt szinthez.
- III. Nyomja meg a **SET** gombot a jóváhagyáshoz és a **START** –ot a program elindításához.
- IV. Ismétlje a többi részre is. Amint az utolsó részt is befejezte, az 1 Felhasználó beállítása elmentésre kerül.

Nyomja meg a **START**-ot:

- I. Nyomja meg a **START** –ot az edzés megkezdéséhez
- II. **3-másodperces visszszámítás**
- III. Az edzés megkezdődik
- IV. Az edzésidő alatt a felhasználó személyre szabhatja az emelkedést és a sebesség növelését és csökkentését a sebesség és dőlésszög billentyűk segítségével.

FELHASZNÁLÓ 2 Program :

A FELHASZNÁLÓ 2 beállítási folyamata pontosan megegyezik a FELHASZNÁLÓ 1 program folyamatával.

A FUTÓPAD KARBANTARTÁSA

Figyelmeztetés: Az áramütés okozta sérülések elkerülése érdekében a futópadozt tisztítás vagy általános karbantartás előtt kapcsolja ki és húzza ki az elektromos hálózatról.

A helyes karbantartás nagyon fontos a futópad problémamentes működtetése érdekében. A helytelen karbantartás a futópadban kárt tehet vagy lecsökkentheti annak élettartamát.

Valamennyi részét rendszeresen ellenőrizze és húzza be. Az elhasználódott részeket azonnal új alkatrészszel kell pótolni.

A FUTÓPAD BEÁLLÍTÁSA

Lehetséges, hogy már az első hetekben szükségessé válik a futópad beállítása. Valamennyi futópad még a gyártásakor helyesen beállításra kerül. Használat során a futószalag némileg meglazulhat. A szalag feszítés szükségessége normális a befuttatási időszakban.

A FUTÓSZALAG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA:

Amennyiben úgy érzi, a futószalag „elcsúszik” vagy „akadozik”, miközben edzés közben rálép, a növelje a szalag feszességét.

A FUTÓSZALAG FESZESSÉGÉNEK NÖVELTÉSE:

1. Illessze a 8 mm-es kulcsot a bal feszítő csavarra. Fordítsa el a kulcsot az óramutató irányában $\frac{1}{4}$ fordulattal a hátsó henger megfeszítéséhez és a futószalag feszességének növeléséhez.
2. Ismétlje az 1. LÉPÉS-t a job feszítő csavarral is. Bizonyosodjon meg arról, hogy mindkét csavart egyenlő fordulattal fordította el, úgy, hogy a hátsó henger a váz közepén maradjon.
3. Ismétlje az 1 LÉPÉS-t és 2 LÉPÉS-t mindaddig, míg a szalag elcsúszása meg nem szűnik.
4. Ügyeljen arra, hogy ne húzza túl a futószalagot, ami túlzott nyomást eredményezhet az első és hátsó hengerek csapágyaira. A túlzottan megfeszített szalag tönkretelheti a hengerek csapágyait, minek eredményeképpen zajt hallhat az első és hátsó hengerek irányából.

A FUTÓSZALAG FESZESSÉGÉNEK CSÖKKENTÉSÉHEZ MINDKÉT CSAVART FORDÍTSA AZ ÓRAMUTATÓVAL ELLENTÉTES IRÁNYBA, AZONOS MÉRTÉKBEN MINDKÉT CSAVARNÁL.

FUTÓSZALAG CENTÍROZÁS

Futás közben lábaival eltérő erősséggel érintheti a futópadot. A futószalag lazulásának mértéke a két láb által gyakorolt nyomás különbségének mértékétől függ. Ez eredményezheti, hogy a futószalag a középpontból valamelyik oldalra elmozdul. Ez az elmozdulás normális, és visszacentírozódik, amennyiben senki sem fut rajta. Amennyiben a futószalag elmozdulása nem szűnik meg és a kimozdulás megmarad, szükségessé válik a kézi centírozás.

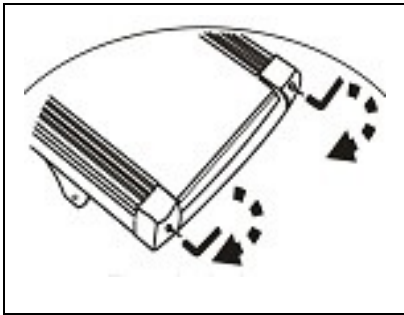
Indítsa el a futószalagot, anélkül, hogy bárki futna rajta, nyomja meg a FAST gombot és tartsa, míg a szalag eléri a 6 km/óra sebességet..

1. Figyelje, hogy nem tér e ki a szalag a job, vagy a bal oldalra a fő váz középpontjától.

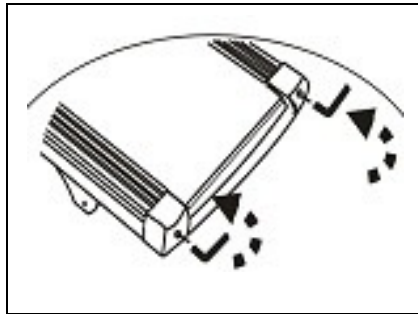
- Amennyiben a szalag a talpzat bal oldala felé mozdul el, kulcs segítségével fordítsa el a jobb feszítő csavart az óramutató irányában, ¼ fordulattal, a bal feszítő csavart pedig az óramutatóval ellentétes irányba.
- Amennyiben a szalag a talpzat jobb oldala felé mozdul el, a kulcs segítségével fordítsa el a jobb feszítő csavart az óramutatóval ellentétes irányában, ¼ fordulattal, a bal feszítő csavart pedig az óramutató irányában.
- Amennyibe az után sem sikerül a futószalagot kicentírozni, ismételje a fent leírt folyamatot, míg a szalag vissza nem kerül a talpzat közepére.

Miután sikerült a futópad centírozása, emelje a sebességet 16 km/óra és ellenőrizze, hogy a futópad simán fut e. Amennyiben szükséges, ismételje a fent leírt lépéseket.

Ha a futószalag centírozásával kapcsolatos leírt folyamat sikertelen, előfordulhat, hogy növelnie kell a futószalag feszességét.



Fordítsa az óramutató irányába a futószalag feszességének növeléséhez



Fordítsa az óramutatóval ellentétes irányába a futószalag feszességének csökkentéséhez

KENÉS

A berendezés kenését gyárilag elvégezték. Ettől függetlenül a futópad problémamentes működéséhez javasoljuk a kenés rendszeres ellenőrzését. Általában az első év folyamán, illetve 500 üzemóráig nem szükséges a kenés pótlása.

Amennyiben lehetséges, három havi használat után emelje meg mindkét oldalát és tapogassa meg a szalag felületét. Amennyiben a szilikon nyomai fellelhetők, nincs szükség kenésre.

Amennyiben azonban a felület száraz, végezze el a keenest a következő módon:

CSAK JÓVÁHAGYOTT SZILIKON SPRAY-T HASZNÁLJON!

Szalag kenése:

- Helyezze a szalagot úgy, hogy a pad közepén legyen
- Helyezze a spray szelepét a flakon tetejére.

Emelje fel a szalagot az egyik oldalon és tartsa a spray szelepét kb 15 cm-re a szalag elejétől. Kezdje az elejénél majd fontassa a spray-ezést a gép vége felé. Ismételje ezt a folyamatot a gép másik oldalán is, a spray-ezés tartson kb 4 mp-ig.

- Az edzés megkezdése előtt hagyja legalább 1 percig, hogy a szilikon spray felszívódjon

A futópad rendszeres tisztítása garantálja annak hosszú élettartamát.

TISZTÍTÁS

A futószalagot puha ronggyal és gyengéd tisztítószerrel tisztítsa. Ne használjon maró vagy oldószereket! Ügyeljen arra, hogy a vezérlő pultba ne kerüljön víz vagy nagyobb mértékű nedvesség, mivel az elektromos zárlatot vagy az elektronikus működészavarokat okozhat. A futópadot de főleg a vezérlő pultot óvja a közvetlen napfénytől, nehogy az kart tegyen benne.

Figyelmeztetés: a futópad legyen kikapcsolva, hogy elkerülje az áramütést. A hálózati vezetékét minden egyes tisztítás és karbantartás megkezdése előtt húzza ki a dugaljából.

Hetente: Amennyiben egyszerűbben szeretné a tisztítást elvégezni, helyezzen a futópad alá védőszőnyeget. A lábbelik a futószalagon szennyeződést hagyhatnak, mely a futópad alá juthat. A védőszőnyeget hetente tisztítsa.

TÁROLÁS

A futópadot tárolja tiszta, száraz helyen. Biztosítsa, hogy a biztonsági gomb legyen „OFF”/kikapcsolva pozícióban és az elektromos vezeték legyen kihúzva a dugaljából.



Fontos megjegyzés

- A berendezés megfelel a jelenlegi biztonsági szabványoknak. A berendezés csak otthoni használatra alkalmas. Bármilyen egyéb felhasználása akár veszélyes is lehet. A nem megfelelő használatért nem vállalunk felelősséget.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, megfelel e erőnléte, illetve egészségügyi állapota a berendezésen történő edzéshez. Az orvos diagnózisa képezze edzési struktúrája alapját. A helytelen vagy eltúlzott edzés káros hatással lehet egészségére.
- Gondosan olvassa el a következő általános fitness gyakorlat javaslatokat. Amennyiben fájdalmai vannak, légszomjat, szédülést vagy más fizikai rendellenességet érez, azonnal hagyja abba az edzést és amennyiben fájdalmai tovább tartanak, keresse fel orvosát. Ez a fitness berendezés nem alkalmas professzionális, orvosi vagy terápiás célokra.
- A pulzusmérő nem egészségügyi készülék. Csupán informatív jellegű, és úgy lett megtervezve, hogy átlagos pulzusfrekvenciát biztosítson. Nem célja egészségügyi tanácsadás, és az életkörünyezet és az emberi hőszabályzás eltérő tényezői miatt nem fogja a pulzust minden egyes alkalommal pontosan mérni.

HIBA MEGHATÁROZÁS

JEL	OK	MEGOLDÁS
Kijelzés: E0	A biztonsági kulcs nem lett behelyezve a vezérlő pultba	Illessze a biztonsági kulcsot a vezérlő pultba.
Kijelzés E1	Sebesség jelzési hiba	Ellenőrizze a Sebesség mérőt és a 10 tűskés dugós vezetékét vagy vegye fel a kapcsolatot a szakszervizzel

MEGOLDÁS A FUTÓPAD PROBLÉMÁIRA

Ezt a futópaddot úgy tervezték, hogy megbízható és könnyen használható legyen. Amennyiben mégis valamilyen probléma jelentkezik, tekintse át a problémamegoldások kézikönyvét lásd lent:

PROBLÉMA: nem világít a kontroll panel.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy az elektromos vezeték helyesen illeszkedik e a dugaljba és hogy a futópadd fő kapcsolója be van kapcsolva..

PROBLÉMA: A futószalag áramkör biztosítóka edzés során ingadozik..

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a futópadd a meghatározott 20 amp áramkörhöz van csatlakoztatva.

*MEGJ.: Nincs hosszabbító vezeték.

PROBLÉMA: A futópadd emelkedéskor kikapcsol..

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a csatlakozó kábel elég laza, hogy emelkedéskor ne húzódjon ki a dugaljból.

PROBLÉMA: A futószalag edzés során nem marad a talapzat közepén.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a futópadd egyenes talajon van e elhelyezve . Ellenőrizze, hogy a szalag rendesen meg van e feszítve.

(Hivatkozás "Futószalag beállítása")

PROBLÉMA: A futópadd csattogó hangot ad a gép első részén gyaloglás vagy futás közben.

MEGOLDÁS Paz optimális használat érdekében legyen a futópadd egyenes talajon.

Általános fitness tippek

Az edzésprogramot kezdje lassan, azaz egy teljesítési egységet 2 naponta. Teljesítményét hétről hétre emelje. Kezdje rövid idejű edzésekkel. Az edzéseket kezdje lassan, ne tűzzön ki magának lehetetlen célokat. A gyakorlatokon kívül végezzen más edzésformákat is, mint pl. jogging, úszás, tánc és /vagy kerékpározás.

Minden edzés előtt alaposan nyújtsa meg izmait. Végezzen legalább öt percig sztreccsing vagy

gimnasztikai gyakorlatokat, hogy megakadályozza izmai megfeszülését és sérülését.

Rendszeresen ellenőrizze pulzusát. Amennyiben rendelkezik pulzuszámolóval, kérjen tanácsot orvosától, hogyan mérheti hatékonyan pulzusát. Határozza meg saját gyakorlat ismétlés terjedelmét az optimális edzés siker eléréséhez. Vegye figyelembe saját korát, és fizikai erőnlétét. A 16. oldalon található táblázat tájékoztató segítséget nyújt az optimális pulzus meghatározásához az egyes gyakorlatoknál.

Ügyeljen arra, hogy az edzés alatt rendszeresen és nyugodtan lélegzik

Ügyeljen arra, hogy edzés közben eleget igyon. Ez biztosítja, hogy teste folyadék-szükséglete ki legyen elégítve. A javasolt napi 2-3 liter folyadékbevitel a fizikai terhelés miatt jelentősen megnövekszik. A fogyasztott folyadék legyen szobahőmérsékletű

A berendezésen történő edzés során viseljen könnyű és kényelmes sport öltözéket és sportlábbelít. Ne viseljen olyan laza öltözéket, mely kiszakadhat vagy edzés közben beakadhat a berendezésbe.

Személyes edzés gyakorlatok

Milyen magas vagy alacsonynak kellene lennie pulzusfrekvenciájának az edzés folyamán?

Orvosa a meglévő fő szabályokon kívül további információkat tud adni.

Kor	Hőmérséklet arány frekvencia terjedeleme 50-75% (pulzusszám / perc) - ideális edzési pulzus -	Maximális szívritmus frekvencia 100%
20 let	100-150	200
25 let	98-146	195
30 let	95-142	190
35 let	93-138	185
40 let	90-135	180
45 let	88-131	175
50 let	85-127	170
55 let	83-123	165
60 let	80-120	160
65 let	78-116	155
70 let	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

BEMELEGÍTŐ ÉS NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti két-három alkalommal. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti négy-öt alkalommal is

BEMELEGÍTÉS Az izomzat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával

felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

NYAK ÉS FEJ NYÚJTÁSA

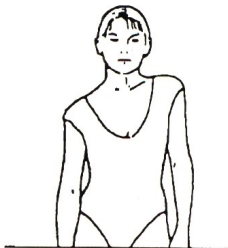
Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyak inak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe..



1

VÁLLAK NYÚJTÁSA

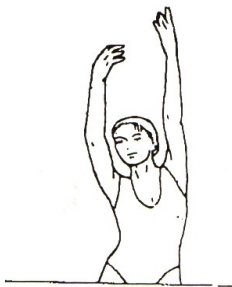
Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le.



2

OLDALNYÚJTÁSOK

Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismétlje a másik vállával is.



3

QUADRICEPSZ (COMMBIZOM) NYÚJTÁSA

Álljon job oldalával a fal mellé. Jobbk ezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 30-40 mp-ig, majd ismétlje meg a másik lábával.



BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA

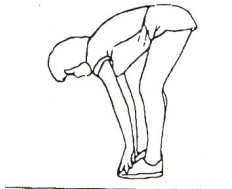
Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15 mp-ig.



5

UJJAK ÉRINTÉSE

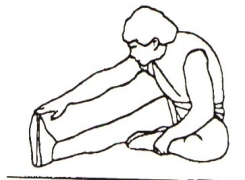
Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzon megérinteni a lábujjait. A háta és vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 20-30 mp-ig



6

VÁDLIK NYÚJTÁSA

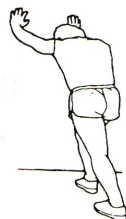
Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 30-40 mp-ig. Engedje vissza majd ismétlje meg a másik lábával.



7

ACHILLES IN NYÚJTÁSA

Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elől van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát a tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tartsa meg 15 mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.



8

Garanciális feltételek::

Az eladó erre a termékre az alábbi garanciákat biztosítja:

- A. Az acélkeretre az első tulajdonos számára 60 hónapos garancia az eladás napjától számítva.
- B. A számlálóra és az elektromos berendezésekre 60 hónapos garancia az eladás napjától számítva.
- C. A többi alkatrészeire a garancia 24 hónap az eladás napjától..

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:

1. A felhasználó által okozott kár, pl. szakszerűtlen összeszeállítás, szereléssel, a nyeregcső nem megfelelő beillesztése a keretbe, a pedálok nem elegendő behúzása a forgatókarba és a forgató karok hiányos behúzása a középtengelybe
2. Helytelen karbantartással
3. Mechanikus károkkal
4. Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
5. Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által
6. Szakszerűtlen beavatkozások által
7. Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékos design, alak vagy méret módosítás következtében

Figyelmeztetés:

Az edzést kísérő hangeffektusok, esetleges nyekergések nem minősülnek hibának, amely akadályozná a berendezés rendeltetésszerű használatát. És szintúgy nem képezheti reklamáció tárgyát sem. Ez a tünet karbantartással megszüntethető

A jótállás időtartama alatt a termék valamennyi gyártási-, vagy anyaghibából származó hibáját eltávolítjuk úgy, hogy a berendezés rendeltetésszerűen használható legyen.

Reklamáció csak írásban, a hiba pontos leírásával, leigazolt vásárlást igazoló szelvényvel érvényesíthető.

Reklamáció csak az eladónál érvényesíthető

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:

Inspportline Hungary Kft.

2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

www.insportline.hu

tel./fax: 0633-313-242