



GT30

Motoros futópad

Cikkszám: T4500FN

Összeszerelési és használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust GT30 futópad kiválasztásához!

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a futópadot a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A futópad használatának megkezdése előtt tanulmányozza a következőket:

VESZÉLY: Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasítást:

- A futópadot közvetlenül használat után, illetve tisztítás, összeszerelés, javítás előtt mindig húzza ki a konnektorból.

FIGYELEM: A megadott utasítások követésének elmulasztása személyi sérülésekhez, valamint a futópad megrongálódásához vezethet.

FIGYELEM: Az égések, tűz, áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasításokat:

- A készülék sosem maradhat felügyelet nélkül, amennyiben az áram alatt van. Mindig húzza ki a készüléket a konnektorból, ha nem használja!
- Szigorú felügyelet szükséges, ha a készüléket gyermekek, betegek, magatehetetlen vagy fogyatékkal élő emberek közelében használják!
- A készüléket csak rendeltetésének megfelelően használja, melyet a használati utasítás határoz meg. Ne használja a készüléket a gyártó által nem ajánlott módon és célokra!
- Ne működtesse a készüléket, ha a tápkábele, vagy dugasza sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, vagy vizes lett. A fenti esetekben juttassa vissza a készüléket a lakhelyéhez legközelebb eső szervizközpontba átvizsgálásra és javításra!
- Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
- Tartsa távol hőtől és forró felületektől a készülék tápkábelét!
- Ne üzemeltesse a készüléket annak szellőző nyílásainak elzárásával. Tartsa tisztán és szabadon a szellőző nyílásokat!
- Ne dobjon vagy helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba!
- Ne használja a készüléket kültéren, szabadban!
- Ne használjon aerosolt (spray) a készülékkel egy helyiségben!
- Sima, egyenletes talajra helyezze a futópadot, ne tegyen a futópad alá bolyhos vagy vastag szőnyeget!
- Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!
- A készülék csak háztartási használatra alkalmas!
- **Maximális felhasználói súly: 120 kg**

Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!

Biztonsági előírások:

- Óvatosan járjon el, amikor fel- vagy leszáll a futópadra. Használja a kapaszkodókat, amikor csak lehetséges. Csak akkor lépjen rá a futószalagra, ha az nagyon lassú sebességgel fut. Ne lépjen le a futópadról, miközben a futószalag mozog.
- Soha ne próbáljon megfordulni a futópadon. Feje és teste mindig előre nézzen.
- Soha ne kapcsolja be a futópadot, ha valaki a futófelületen áll.
- Edzés közben ne erőltesse túl magát. Azonnal hagyja abba az edzést, ha túlterheltnek érzi magát. Ha fájdalmat vagy kényelmetlenséget érez, forduljon orvosához.

- A jelen kézikönyvben leírt összeszerelésen és karbantartáson kívül ne kíséreljen meg a futópádon semmilyen javítást. A futópád kizárólag otthoni, családi használatra szolgál.
- Ezt a készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező személyek (beleértve a gyermekeket is), továbbá akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli őket. A gyermekeket felügyelni kell, hogy ne játsszanak a készülékkel.

FIGYELEM: A készüléket megfelelően kell földelni. Amennyiben a készülék meghibásodik, a földelés segítségével az áramütés kockázata csökkenthető. A készülék és annak tápkábele, valamint dugasza földeléssel ellátott. A dugaszt a megfelelő aljzatba kell bedugni, mely a helyi szabványoknak és előírásoknak megfelelően szerelt és földelt.

VESZÉLY: A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse elektromos szakemberrel vagy szervízzel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével szereltesse fel új, megfelelő aljzatot.

A készüléket hagyományos 220V, 50/60Hz, 12A földeléssel ellátott elektromos hálózatba kell csatlakoztatni. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, mely azonos a fent meghatározottakkal.

FIGYELEM: A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a futópád által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! Cégünk nem tekinthető felelősnek a termék nem rendeltetésszerű használatából, illetve a használati utasításban megjelölt figyelmeztetések figyelmen kívül hagyásából eredő esetlegesen személyi és tárgyi sérülésekért.

FIGYELMEZTETÉS: Olvasson el figyelmesen minden utasítást a készülék használata előtt.

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

A FUTÓPAD ÖSSZESZERELÉSE

Figyelem: A futópád összeszerelése nem bonyolult, mégis gyakran előfordul, hogy a fém részek illesztésénél a helytelen összerakás miatt a kábelek becsipődhetnek, sérülhetnek, ami a futópád hibás működését eredményezheti! Kérjük, hogy erre különös figyelmet fordítson az összeszerelés során!








Ne csatlakoztassa a készüléket a hálózatra, amíg a készüléket teljesen össze nem szerelte!

Az összeszerelés megkezdése előtt vegye ki a terméket dobozból és helyezze el maga előtt a földön. Hagyjon elég szabad helyet a futópád összeszereléséhez.

Megjegyzés: Az összeszereléshez és a futópád mozgatásához célszerű egy másik személy segítségét igénybe venni.

Olvassa végig az összeszerelési leírást és tanulmányozza a képeket mielőtt elkezdi az összeszerelést!

A dobozban található alkatrészek:

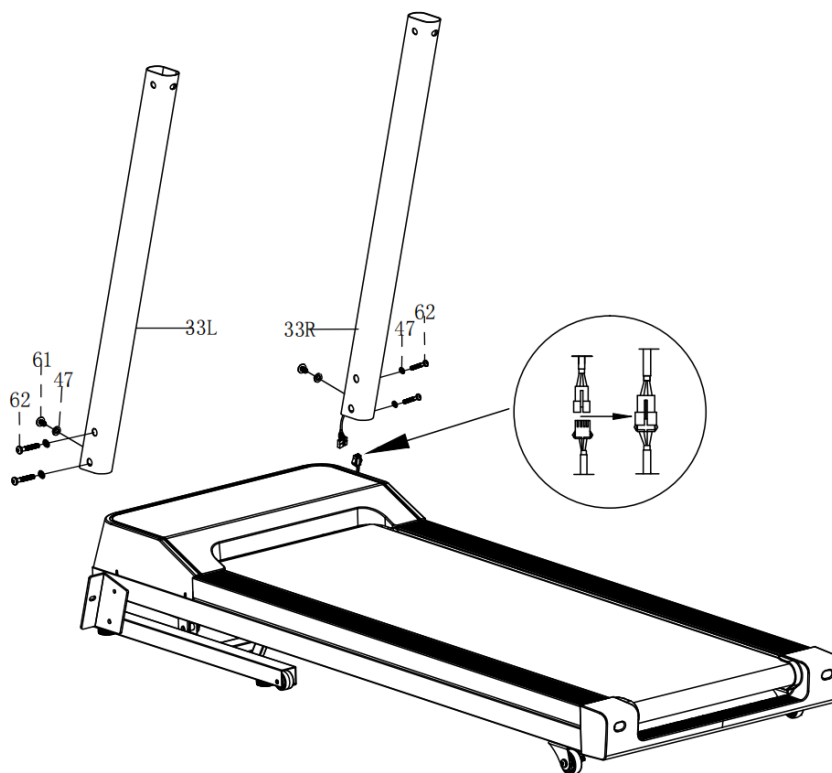
HARDWARE PACKING LIST			
Part # Description	Quantity (PCS)	Part # Description	Quantity (PCS)
M8x16 mm. Bolt 	8	Lubricant Oil 	1
M8x50 mm. Bolt 	4	Safety key 	1
M8 Washer (φ16-φ9*T1.6) 	12	Allen wrench 	1
∅ 4.2x16mm Screw 	8		

MEGJEGYZÉS: A fenti táblázatban megadott alkatrészek minden alkatrészt tartalmaznak, amelyekre a futópád összeszereléséhez szüksége van. Mielőtt elkezdené az összeszerelést, ellenőrizze az alkatrészek csomagolását, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a csomag a táblázatban szereplő alkatrészeket tartalmazza.

A hardvercsomagban talál olyan eszközöket, amelyek megkönnyítik a futópád összeszerelését.

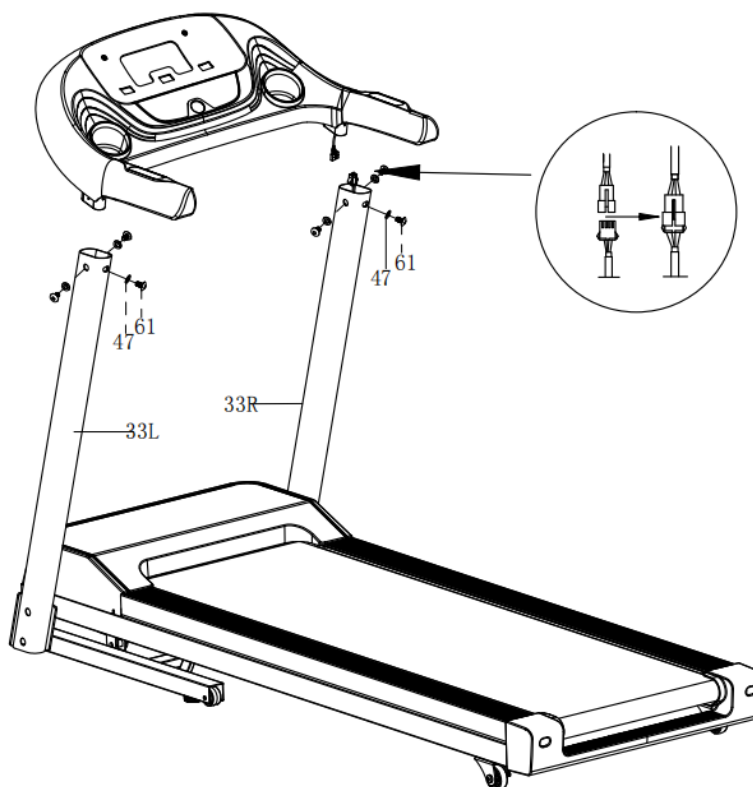
1. lépés:

- Nyissa ki a dobozt és tegye a FŐKERETet (1) a padlóra. Csatlakoztassa a KIJELZŐ ALSÓ VEZETÉKÉT és a KIJELZŐ KÖZÉPSŐ VEZETÉKÉT, majd rögzítse a TARTÓOSZLOPOKAT a FŐKERETHoz a megfelelő M8*50 CSAVAR (62) / M8*15 CSAVAR (61) és a ALÁTÉTEK (47) segítségével. Vigyázzon ne sértse meg a vezetéket! Még ne húzza meg szorosan a csavarokat!



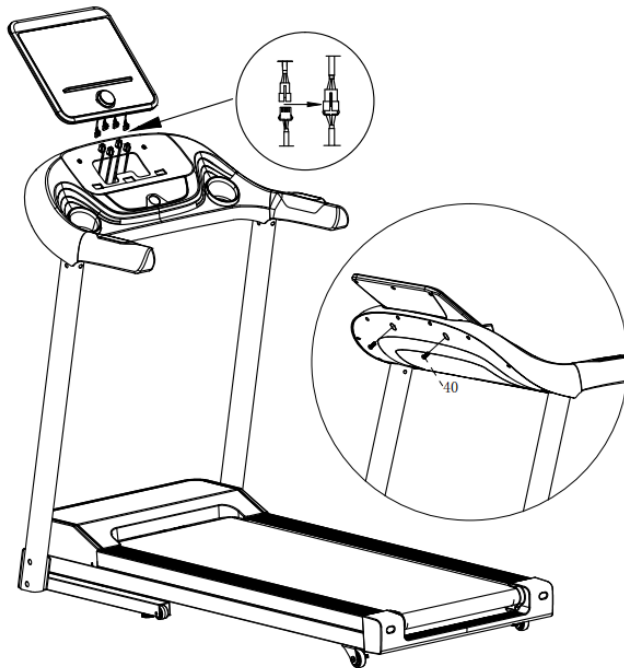
2. lépés:

- Csatlakoztassa a KIJELZŐ TARTÓ VEZETÉKÉT és a jobb oldali TARTÓOSZLOP (33R) KIJELZŐ VEZETÉKÉT. Majd rögzítse a megfelelő M8*15 CSAVAR(61) és ALÁTÉT (47) segítségével a KIJELZŐ TARTÓT (7) a TARTÓOSZLOPOKHOZ (33L/R).



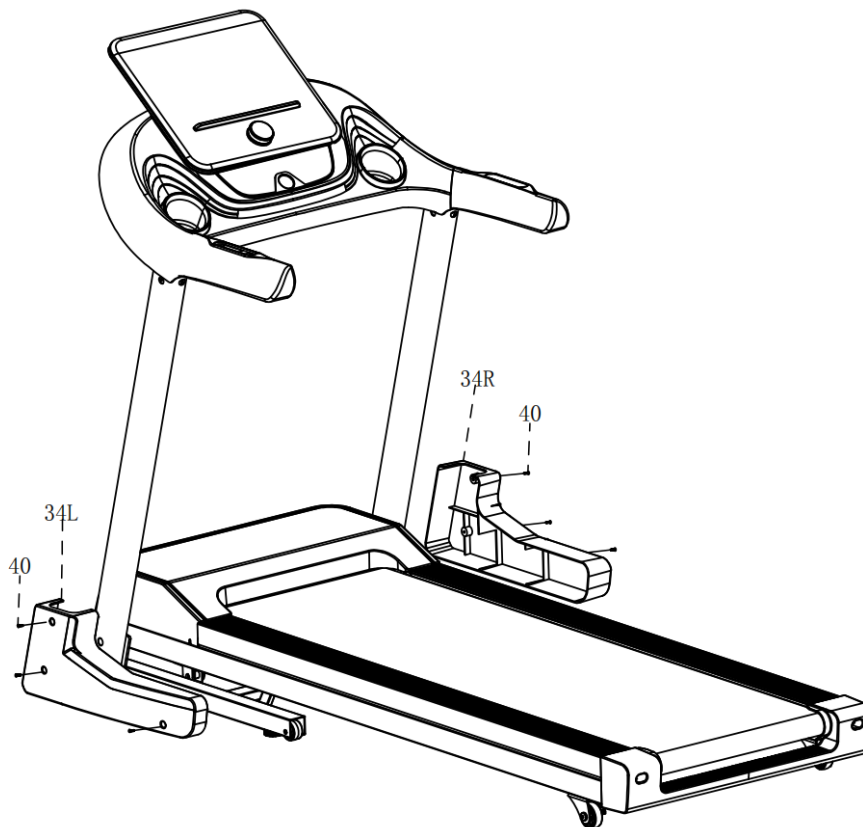
3. lépés:

- Csatlakoztassa a KIJELZŐ TARTÓ VEZETÉKÉT és a KIJELZŐHÖZ . Majd rögzítse a megfelelő 4,2 x16 mm-es CSAVAR (40) segítségével a KIJELZŐ TARTÓT a KIJELZŐHÖZ.



4. lépés:

- Húzzon meg minden előző lépésekben rögzített csavart. Majd rögzítse a megfelelő CSAVAROK (21) segítségével a MŰANYAG OLDALSÓ BURKOLATOKAT (28L/B) a TARTÓOSZLOPOKHOZ (4L/R).



A futópad összeszerelése ezzel kész!

FUTÓPAD ELHELYEZÉSE

A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN

Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a futópadot komfortos környezetben javasolt felállítani. Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában.

- Ne tárolja vagy használja a futópadot a szabadban.
- Ne tárolja vagy használja a futópadot víz mellett vagy párás környezetben.
- Győződjön meg arról, hogy a tápkábel nincs semminek az útjában.
- Amennyiben a szobában szőnyeg található, győződjön meg arról, hogy elegendő hely van a szőnyeg és a futópad között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópad alá.
- A futópad legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól.
- Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópad mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópadról még vészhelyzet esetén is.

Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópad alatt. Ez a normál kopással jár együtt és nem jelent hibás működést. Ezt a port, illetve koszt porszívóval könnyedén eltávolíthatja. Amennyiben meg kívánja óvni a talajt, illetve a szőnyeget ettől a szennyeződéstől, helyezzen egy matracot a futópad alá.

SZINTEZÉS

Fontos, hogy a futópadot egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze.

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópadot eredeti helyéről, a futópad ismételten vízszintes pozícióban van-e.

ALJZAT VÁLASZTÁS

A megfelelő aljzat kiválasztása különösen fontos. Különösen fontos, hogy olyan aljzathoz csatlakoztassa a futópadot, melyhez más érzékeny elektromos készülék, mint például TV vagy komputer nincs csatlakoztatva.

FIGYELEM!

Győződjön meg arról, hogy a futófelület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futófelület egyenetlen felületen van, a futópad elektromos rendszere meghibásodhat.

BEKAPCSOLÁS, INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS

Az On/Off gomb a tápkábel mellett, a motor burkolatának hátulján található. Kapcsolja ezt a gombot "ON" pozícióba.

BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs azt a célt szolgálja, hogy megszakítsa a a futópadot tápláló fő áramkört és így azonnal megállítsa a futópad működését veszély esetén. Nagy sebességnél kényelmetlen és veszélyes lehet a futópad hirtelen történő megállítása. Ezért a biztonsági kulcsot a futópad megállítására kizárólag vészhelyzet esetén használja. A futópad biztonságos és kényelmes megállításához a piros stop gombot használja.

A futópadot nem lehet a biztonsági kulcs nélkül üzemeltetni. A biztonsági kulcsot helyezze a komputer közepén található biztonsági kulcstartóba. A biztonsági kulcs másik végét csíptesse a ruházatához, hogy ha elesik kihúzza a biztonsági kulcsot a komputeren található tartójából és azonnal leálljon a futópad a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.

FELSZÁLLÁS A FUTÓPADRA ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRÓL

Legyen figyelmes a futópadra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópad kapaszkodóit! A futópad használatán kívül ne álljon a futópad futószőnyegén. Álljon terpeszbe két lábát a futófelület szélei mellett található sínekre helyezve. **Csak azt követően lépjen a futófelületre, hogy a futószőnyeg egyenletesen és lassan mozog. (ezzel lényegesen meghosszabíthatja a motor élettartamát)!**

Edzés közben mindig előre nézzen, testével és fejével is. Sose próbáljon megfordulni a futópadon annak működése közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópad teljesen leáll és csak utána szálljon le a futópadról.

FIGYELEM!

Sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

A biztonsága érdekében 2km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

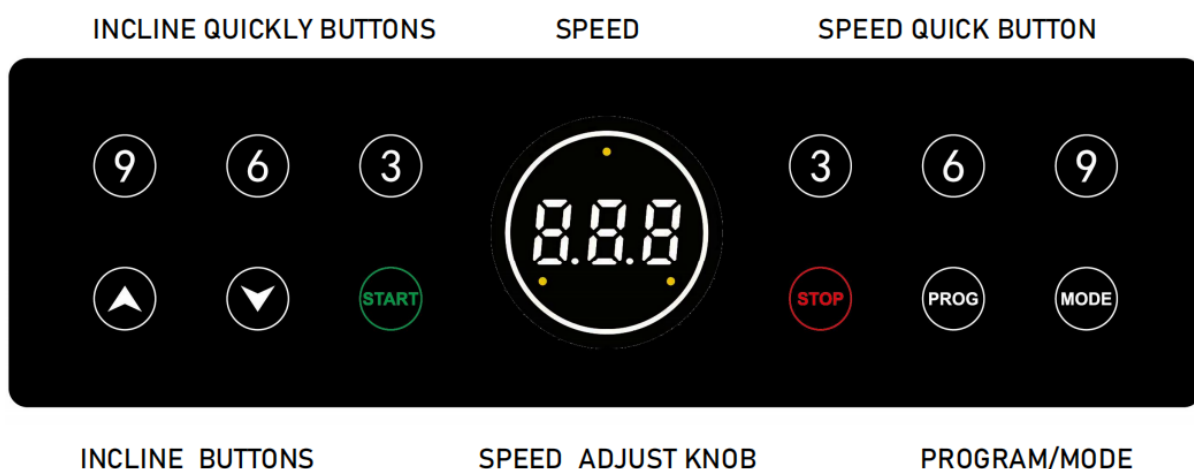
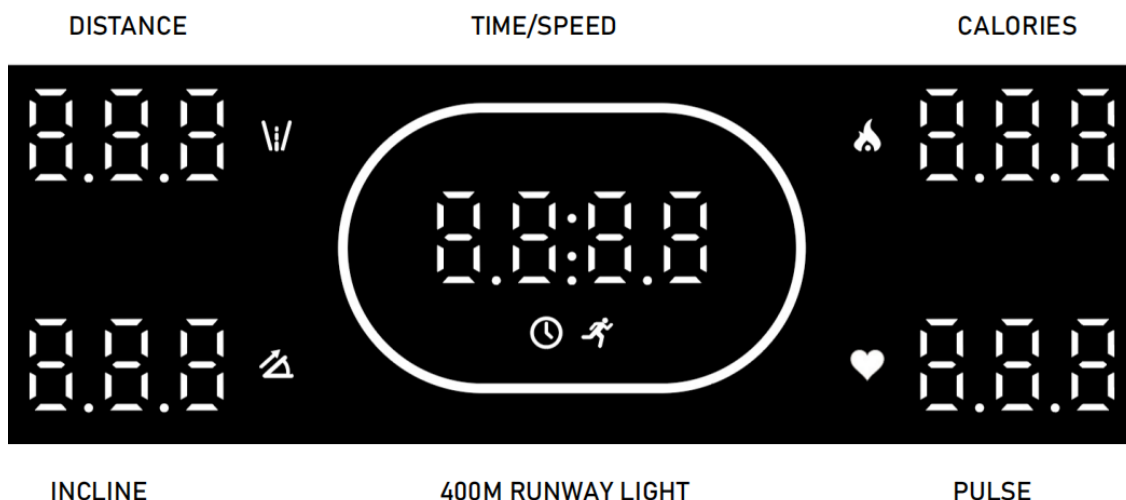
A készülék összecsuksása és lenyitása:

A készülék összecsuksása a futófelület felhajtásával történik, amíg a hidraulikus rögzítő a helyére nem kattán. A lenyitáshoz nyomja meg enyhén felfelé a futófelületet (mintha még jobban össze akarná csukni) és közben a lábával nyomja meg befelé a hidraulikus rögzítő zárját, majd miközben a lábával folyamatosan nyomva tartja a rögzítőt, húzza meg lefelé a futófelületet. Miután a zár kioldott, vegye le róla a lábát és a futófelület ezt követően lenyílik és miután elengedi, a hidraulikának köszönhetően lassan magától beáll a megfelelő helyzetbe.

Technikai adatok (kijelzett értékek)

Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
Speed (sebesség)	1-18km/h
Distance (távolság)	0.1-99.99 km
Incline (dőlésszög)	0-18 fokozatban állítható
Program	24 program
Motor erősség	2.5 LE
Méret H x Sz x M (cm)	182 x 76 x 135 cm
Súly nettó/bruttó (csomagolással)	70 kg / 76 kg

KIJELZŐ HASZNÁLATA



ABLAK KIJELZŐK FUNKCIÓI:

1 „SEBESSÉG (SPEED) – ABLAK:

1.1 Az aktuális sebesség megjelenítése, a tartomány 1,0-18,0 KM/H.

1.2 A program kiválasztása és beállítása során a programszám: "P01-P02-...-P24-HP1-HP2-HP3-FAT" jelenik meg.

2 "IDŐ" (TIME) ABLAK:

2.1 Működési idő megjelenítése. Tartomány: 0:00-99:59 perc

3 "TÁVOLSÁG" (DISTANCE) ABLAK:

3.1 A futótávot jeleníti meg. Tartomány: 0,00-99,9 KM.

4 "KALÓRIA" (CALORIES) ABLAK:

4.1 A kalória értékének megjelenítése. A kijelzett érték 0-999. Ha túllép rajta, a számlálás 0-tól újra kezdődik.

5 "PULZUS (szívverés/perc)" (PULSE) ABLAK:

5.1 A szívverés (pulzus) értékének megjelenítése. Ha kezeit a kézpulzus mérőn tartja, a pulzusszám megjelenik ebben az ablakban és a megfelelő lámpa világít. A szívverés értéke 50-200 ütés/perc. Ezek az adatok csak tájékoztató jellegűek és nem tekinthetők orvosi adatoknak

6 "DÖLÉSSZÖG" (INCLINE) ABLAK:

6.1 Az aktuális dőlésszög értékét jeleníti meg. Dőlésszög tartomány: 0-18 szint (nem %!).

A GOMBOK FUNKCIÓI:

1. "START-INDÍTÁS" GOMB:

Nyomja meg ezt a gombot az indításhoz. 3 másodperc visszaszámlálás után a futópad a legalacsonyabb 1 km/h sebességgel vagy az alapértelmezett sebességgel elindul.

2. "STOP-ÁLLJ" GOMB:

Nyomja meg ezt a gombot a leállításhoz.

3. "PROGRAM" GOMB (P):

Nyomja meg ezt a gombot a „P01-P02-...-P25-HR1-HR2-HR3-FAT” programok közötti váltáshoz.

A "P01-P25" beépített programok.

A "HR1-HR3" a pulzusszám-kontrolált programok.

4. A "MODE" az üzemmód kiválasztása (M):

Nyomja meg ezt a gombot a manuális mód, valamint az idő, a távolság és a kalória visszaszámlálási módjának beállításához. Különböző módok kiválasztásakor a sebesség és dőlésszög gombbal állíthatja be a megfelelő visszaszámlálási értéket. A beállítás befejezése után nyomja meg a "START" gombot a futópad elindításához.

5. "SEBESSÉG" FORGATHATÓ GOMB:

SPEED + és SPEED – : A sebesség állítására szolgál a futópad indítását követően. A gombot jobbra forgatva növeli, balra forgatva csökkenti a sebességet..

6. „SEBESSÉG GYORSGOMBOK”:

SPEED 3 6 9 : beállítja a sebességet kiválasztott értékre (km/h) a futópad működése közben.

7. "DŐLÉS + és -" GOMB:

INCLINE + és INCLINE – : a dőlésszög beállításához a futópad indítását követően 1 szint lépésközzel

Megjegyzés: A dőlésszög gombot hosszan lenyomva tartva a dőlésszög értéke gyorsabban változik.

8. „DŐLÉS GYORSÍTÁS” GOMB:

INCLINE 3 6 9 : beállítja a dőlésszöget a kiválasztott értékre (%) a futópad működése közben.

ZENE LEJÁTSZÁS FUNKCIÓ

Nyissa meg a telefon Bluetooth-át és csatlakoztassa az „FS-XXXX” Bluetooth-t, majd játssza le a zenét a telefon APP-ból a beépített hangszórókon keresztül.

ENERGIATAKARÉKOS ÜZEMMÓD

Ez a rendszer tartalmazza az energiatakarékos üzemmódot, amikor a futópadot nem használják és legalább 10 percig nem kap gomb utasítás.

A rendszer ekkor energiatakarékos módba kapcsolja a kijelzőt, ami elsötétül.

Bármely gomb megnyomásával felébresztheti a kijelzőt és a kijelző ismét készenléti állapotba kerül.

BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓ

Az ablakban a „BIZTONSÁGI KULCS LEÁLLÍTVÁ” üzenet jelenik meg, amikor leveszi a biztonsági kulcsot a helyéről.

A futópad ilyenkor gyorsan leáll és riasztási hangot ad.

Tegye fel a helyére biztonsági kulcsot és a futópad újra készen áll a használatra.

Megjegyzés: Amennyiben a biztonsági kulcs nincs a helyén, a futópadot nem lehet elindítani!

1. QUICK START - GYORS INDÍTÁS (MANUÁLIS ÜZEMMÓD)

Kapcsolja be az áramellátást, tegye helyére a biztonsági kulcsot és nyomja meg a START indítógombot.

5 másodperc elteltével a futópad a legalacsonyabb sebességgel elindul.

A sebesség beállításához használja a forgatható "SPEED" gombot vagy kattintson a "6 9 12" gyorssebesség gombra.

A dőlésszög beállításához nyomja meg az „INCLINE (+-)” vagy a „6 9 12” gyorsdőlésszög gombot. A megálláshoz

nyomja meg a „STOP” gombot vagy vegye le a helyéről a biztonsági kulcsot.

2. COUNTDOWN - VISSZASZÁMLÁLÓ mód

Nyomja meg a "MODE" gombot és válassza ki: idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás vagy a kalória visszaszámlálást. Az aktuális ablak az alapértelmezett értéket jelenít meg és világít.

A MODE gomb segítségével kiválaszthatja, az „INCLINE (+-)” gombbal állíthatja az értékeket.

Beállított értéknél a visszaszámlálás a beállított értéktől 0:00-ig indul visszafelé.

Idő visszaszámlálási mód:

A „TIME” ablak alapértelmezett értéke jelenik meg, használja az „INCLINE+-” gombot a kívánt idő beállításához.

Kalória visszaszámlálási mód:

A „CAL” ablak alapértelmezett értéke jelenik meg, használja az „INCLINE+-” gombot a kívánt idő beállításához.

Távolság visszaszámlálása:

A „DIST” ablak alapértelmezett értéke 1 jelenik meg, használja az „INCLINE+-” gombot a kívánt idő beállításához.

Nyomja meg a START gombot. 5 másodperc elteltével a futópad a legalacsonyabb sebességgel elindul.

A sebesség beállításához forgassa el a "SPEED" gombot vagy kattintson a "6 9 12" gyorssebesség gombra. A

dőlésszög beállításához nyomja meg az „INCLINE (+-)” vagy a „6 9 12” gyorsdőlésszög gombot. A megálláshoz

nyomja meg a „STOP” gombot vagy vegye le a helyéről a biztonsági kulcsot.

3. BEÉPÍTETT PROGRAMOK

A futópad készenléti állapotában, nyomja meg a program gombot.

Válasszon egyet a P1---P24 program közül, majd nyomja meg a "START" gombot a beépített program elindításához.

PROGRAM RÉSZLETEZŐ TÁBLÁZAT:

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

PULZUS KONTROLÁLT (Heart Rate Control) - PULZUS SZABÁLYOZÓ PROGRAMOK:

A pulzuskontrolált programok folyamatos pulzuszórást igényelnek.

A programok célja, hogy a felhasználó pulzusát a célpulzusként megadott értéken tartsák.

DEFAULT az alapértelmezett javasolt célpulzusszám értéke az életkor alapján (alapértelmezett kijelzés)

Lowest-Highest (Legalacsonyabb-Legmagasabb): A minimális és a maximális pulzusértékek állítható tartománya

HR1				HR2				HR3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	lowest	default	highest		lowest	default	highest		lowest	default	highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168

44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

L-H: A minimális és maximális pulzusértékek beállítható tartománya

1. Készenléti állapotban nyomja meg a Program gombot (P), a "HR1, HR2 vagy HR3" (pulzusszám-szabályozó program) kiválasztásához.

A "HR1" program maximális futási sebessége 8,0 km/h, életkor 30 év, az alapértelmezett célpulzus 150 ütés/perc;

A "HR2" program maximális futási sebessége 9,0 km/h, életkor 30 év, az alapértelmezett célpulzus 160 ütés/perc;

A "Hr3" program maximális futási sebessége 10,0 km/h, életkora 30 év, az alapértelmezett célpulzus 170 ütés/perc.

2. Ha megnyomja a MODE gombot, belép a életkor beállításba és a sebesség ablakban megjelenik az alapértelmezett életkor: 30 év. A felhasználó beállíthatja az életkorát az „Incline + -” gombok segítségével. Az életkor beállítási tartománya 15-80 év (a részletekért lásd a HR1 vagy HR2 vagy HR3 pulzusmérő program táblázatát).

3. Miután a felhasználó kiválasztotta életkorát, nyomja meg ismét a MODE gombot, a rendszer automatikusan felajánl egy megfelelő célpulzus értéket a felhasználó által a felhasználó életkorának megfelelően.

Nyomja meg az „INCLINE + -” gombot a kívánt pulzusszám célértékének módosításához. A célpulzus beállítási tartománya 86-179 ütés /perc. (a részletekért lásd a HR1, HR2 vagy HR3 pulzusszám programtáblázatát).

4. Miután kiválasztotta életkorát és megadta a célpulzus értékét, nyomja meg a MODE gombot az időbeállítási felületre való belépéshez. A "TIME" ablakban megjelenik az előre beállított idő értéke 10:00, nyomja meg az "INCLINE + -" gombot a futási idő módosításához, időbeállítási tartomány: 5:00-99:00.

5. Nyomja a START gombot az indításhoz.

6. Amikor a HRC program fut, használhatja az „Incline + -” és a „Speed” gombot a dőlésszög és a sebesség módosításához, de a rendszer továbbra is automatikusan beállítja majd a sebességet és a dőlésszöget, úgy, hogy a szívverése a célpulzus érték legyen.

7. Az edzés megkezdése után az első 1 perc a bemelegítő fázis. A rendszer nem állítja be automatikusan a sebességet és a dőlésszöget, az ilyenkor csak manuálisan állítható. 1 perc elteltével a rendszer automatikusan gyorsul 0,5 km/h sebességgel a felhasználó aktuális pulzus értékének függvényében:

- Ha a felhasználó pulzusa a célpulzus alatt van, a rendszer automatikusan növeli az edzés intenzitását 1 szegmens/idő gyakorisággal és növeli a dőlésszöget, hogy a felhasználó pulzusa a szívverés megadott célértékéhez közelítsen.
- Ha a felhasználó pulzusa nagyobb, mint a szívverés célértéke és a dőlésszög nem 0, a dőlésszög 1 szegmenssel/idővel csökken 10 másodpercenként, amíg a dőlésszög 0 nem lesz. Ha a felhasználó pulzusa még mindig nagyobb, mint a szívverés célértéke, a sebesség 10 másodpercenként automatikusan 0,5 km/h értékkel csökken.

Megjegyzés: A pulzus kontrolált programokhoz folyamatos szívverés (pulzus) érzékelés szükséges.

PULZUS FUNKCIÓ

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

Amikor a futópad működik, tartsa a kezét a fogantyú kézpulzus érzékelőjén körülbelül 5 másodpercig, ekkor megjelenik a kijelzőn a pulzusadat.

Megjegyzés: A kijelzett pulzus adatok csak tájékoztató jellegűek, nem tekinthetők orvosi adatoknak és nem használhatóak fel orvosi célra!

IDEÁLIS PULZUSSZÁM MEGHATÁROZÁSA :

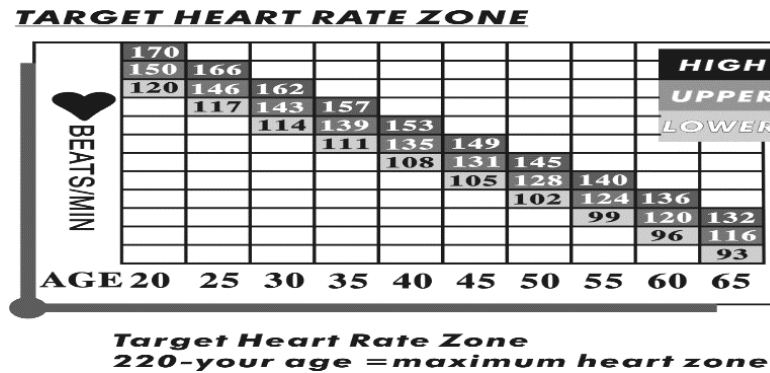
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzuszám meghatározására épül. A standard formula a következő:

- maximum pulzusszám = 220 – a felhasználó éveinek száma

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzésmunkát. Az Ön célpulzus zónája a maximális pulzusszámának százalékában határozható meg. A pulzus célzóna tartománya ajánlottan a maximális pulzusszám 60% - 75%-ában határozható meg. Amennyiben kezdő, ajánlott a pulzus célzóna alsó határának megfelelő pulzusszámmal edzenie.

- Pulzus célzóna alsó határa = maximum pulzusszám x 0.60
- Pulzus célzóna felső határa = maximum pulzusszám x 0.75

Az életkorhoz megfelelő ideális pulzusszámot az alábbi táblázat tartalmazza:



Figyelem: Az így mért pulzus érték csak tájékoztató információt ad, orvosi adatként nem felhasználható!

TESTZSÍRMÉRÉS (BODY FAT)

A készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot és lépjen be a BODY FAT testzsír-mérésbe, az ablakban megjelenik a FAT kijelzés. Nyomja meg a MODE gombot és adja meg a méréshez kér adatokat:

F-1 SEX (nem), F-2 AGE (életkor), F-3 HEIGHT (magasság), F-4 WEIGHT (testsúly).

Használja a SPEED vagy „INCLINE (+)“ gombot az értékek beállításához.

Nyomja meg a MODE gombot az F-5 mérés indításához, majd fogja meg a kézipulzus érzékelőket a méréshez. A teszt végén az ablak megjeleníti a test-tömeg indexét. A test-tömeg index a magasság és a súly közötti összefüggés tesztelésére szolgál.

Az ideális érték 20-25 között kell legyen. Ha 19 alatti az érték, Ön túl vékony. Ha 25 és 29 között van, az túlsúlyt jelent, ha 30 felett, akkor pedig már elhízást. (Az adatok csak tájékoztató jellegűek, nem tekinthetők gyógyászati adatoknak)

Beállítható értékek:

PARAMÉTER	Tartomány	Megjegyzés
GENDER	01--02	01 = férfi 02 = nő
AGE	10—99 év	
HEIGHT	100—200 cm	
WEIGHT	20—150 kg	

Applikáció (alkalmazás) használata:

A készülék Bluetooth-on keresztül kapcsolatba tud lépni a FITSHOW, KINOMAP és ZWIFT applikációval.

Ehhez első körben tölts le az applikációt a mobil készülékére (Tab, iPad, telefon, stb.).

A futópad nyitott Bluetooth rendszerrel rendelkezik, így nem kell a kijelzőn egyetlen billentyűt sem működtetnünk a kapcsolat létrehozásához.

Először a Bluetooth-ot kell megnyitni a mobil készüléken, majd az alkalmazást. Ezt követően már csak követni kell az adott alkalmazás utasításait.

Figyelem: Nem minden alkalmazás ingyenes, bizonyos alkalmazások csak előfizetéssel használhatóak.

1. FitShow alkalmazás

Olvassa be a QR-kódot az APP közvetlen letöltéséhez vagy töltsse le és telepítse az alkalmazás boltokból a „FitShow” kereséssel.

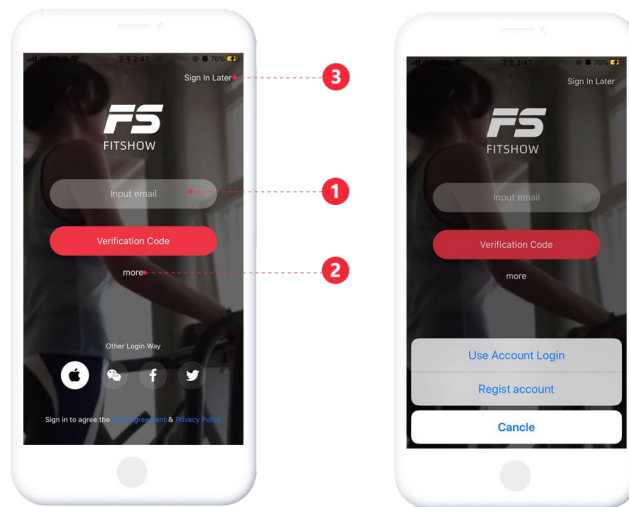


User register/signup and login - Regisztráció és belépés

【1】 : Hozzon létre egy ellenőrző kódot a közvetlen bejelentkezéshez

【2】 : Koppintson a 'Tovább' -> Jelszó bejelentkezés elemre a meglévő fiók és jelszó megadásához

【3】 : Jelentkezzen be vendégként



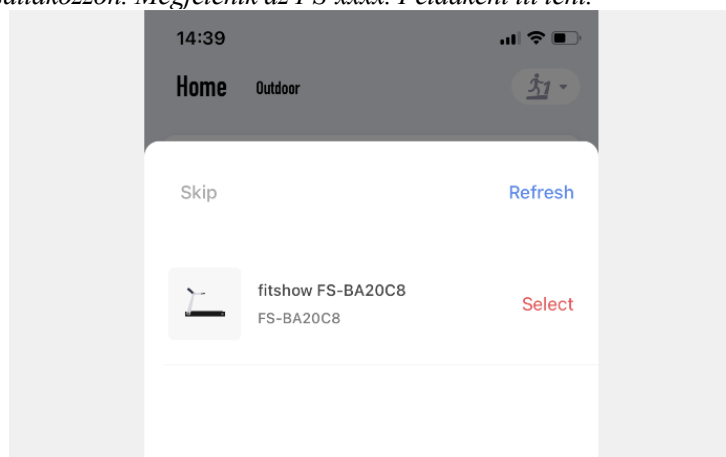
Device Connection – Eszköz csatlakoztatás

Az eszköz csatlakoztatása előtt győződjön meg arról, hogy a rendszer Bluetooth és GPS (Andoird 8.0 és újabb szükséges) ON (BE) állapotban van. Ezután lépjen a [Sport - Eszközök] oldalra és Bluetooth-kereséssel keresse meg a közelben lévő eszközöket.

Megjegyzés:

Kérjük, ne kösse össze az eszközöket a telefon Bluetooth-listájával, amely ez által letiltja az APP-t.

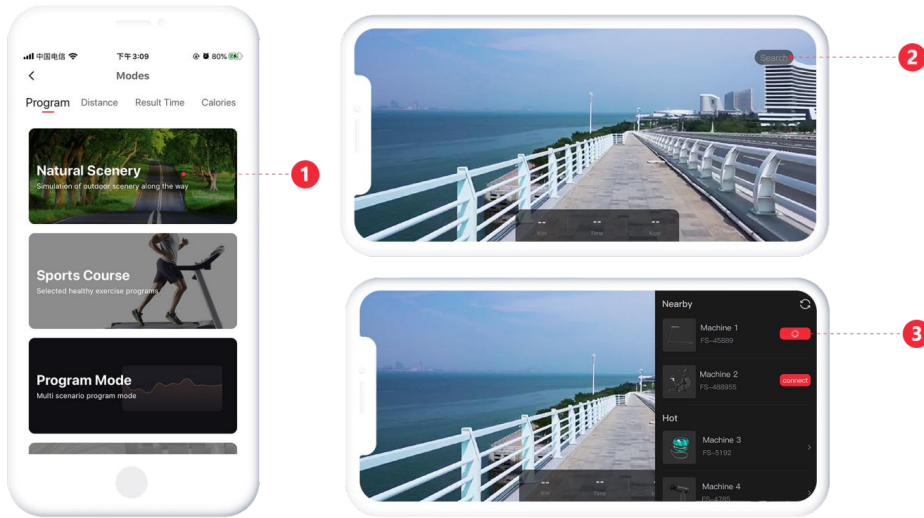
Ez azt jelenti, hogy nyissa meg a Fitshow alkalmazást, majd kattintson a sportmodellre, használja a keresőeszközt a fitshow Bluetooth megtalálásához és csatlakozzon. Megjelenik az FS-xxxx. Példaként itt lent.



Ha az eszköz akkumulátorról működik, futtassa egyszer vagy kétszer az eszköz aktiválásához, majd csatlakoztassa az APP-t.

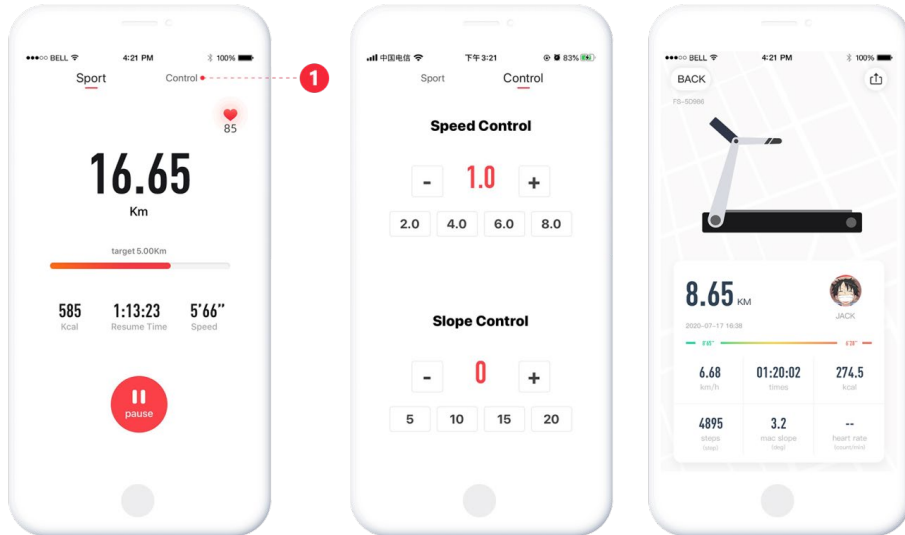
A készülék kiválasztása:

Koppintson egy modellre **【1】** a megfelelő sportmodell megadásához. Csatlakoztassa a kívánt eszközt a közeli eszközök listájához **【2】** . (Fitshow: FS-xxxx)



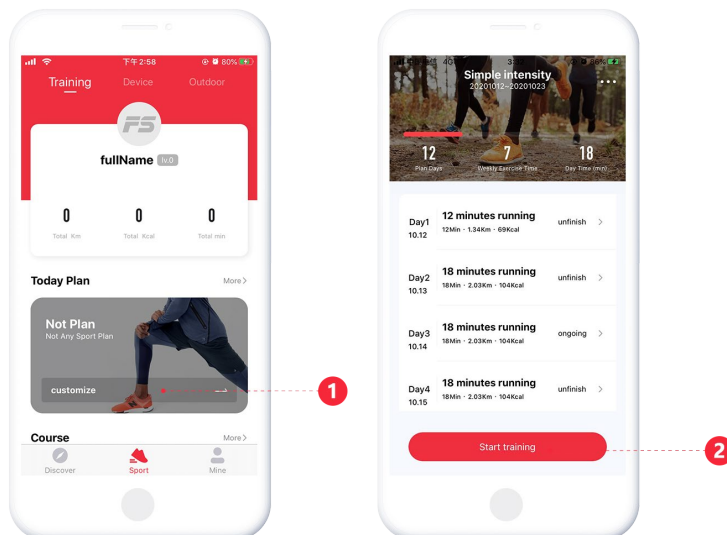
Sports Control – Sportolás vezérlés

Indítsa el a futópadot, hogy belépjen a „sports car display” kijelzőbe és irányítsa a sportolást az **【1】** vezérlési opciókkal. A mozgásadatok a sportolás után szinkronba generálódnak.



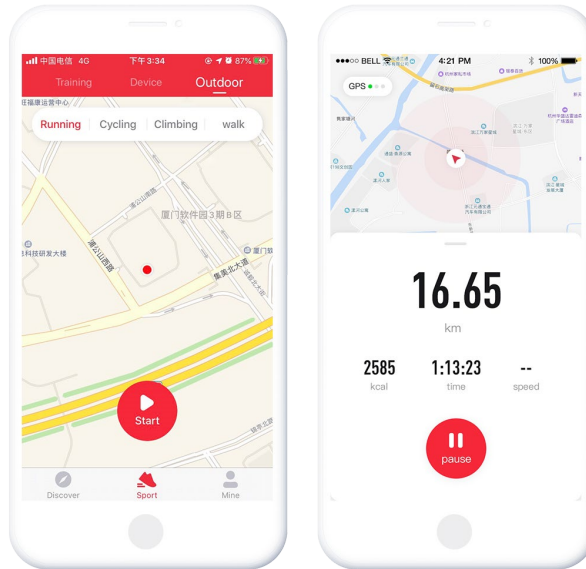
Sports Training – Sport edzés

Lépjen be a „Sports – Training” (Sportok – Edzés) oldalra és készítsen napi edzéstervet az **【1】**-ig. A terv létrehozása után érintse meg a **【2】** gombot az edzésterv elindításához.



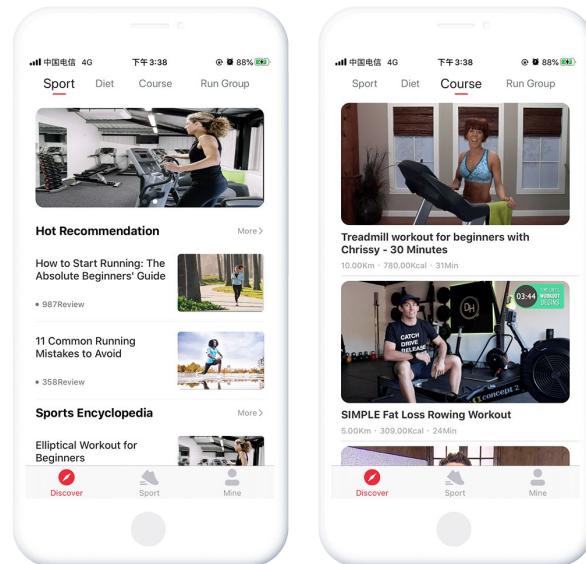
Outdoor Sports – Kültéri sportolás

Lépjen be a „Sports – OutDoor” oldalra egy valódi szabadtéri sportolás indításához.



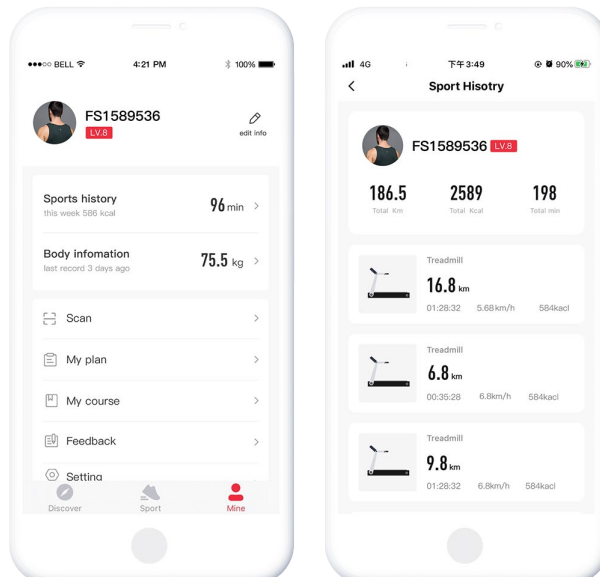
Discover - Felfedezés

Lépjen be a „Discover” oldalra, hogy további sportágakat, diétákat, tanfolyamokat és egyéb csodálatos tartalmakat találjon.



My – Saját profil

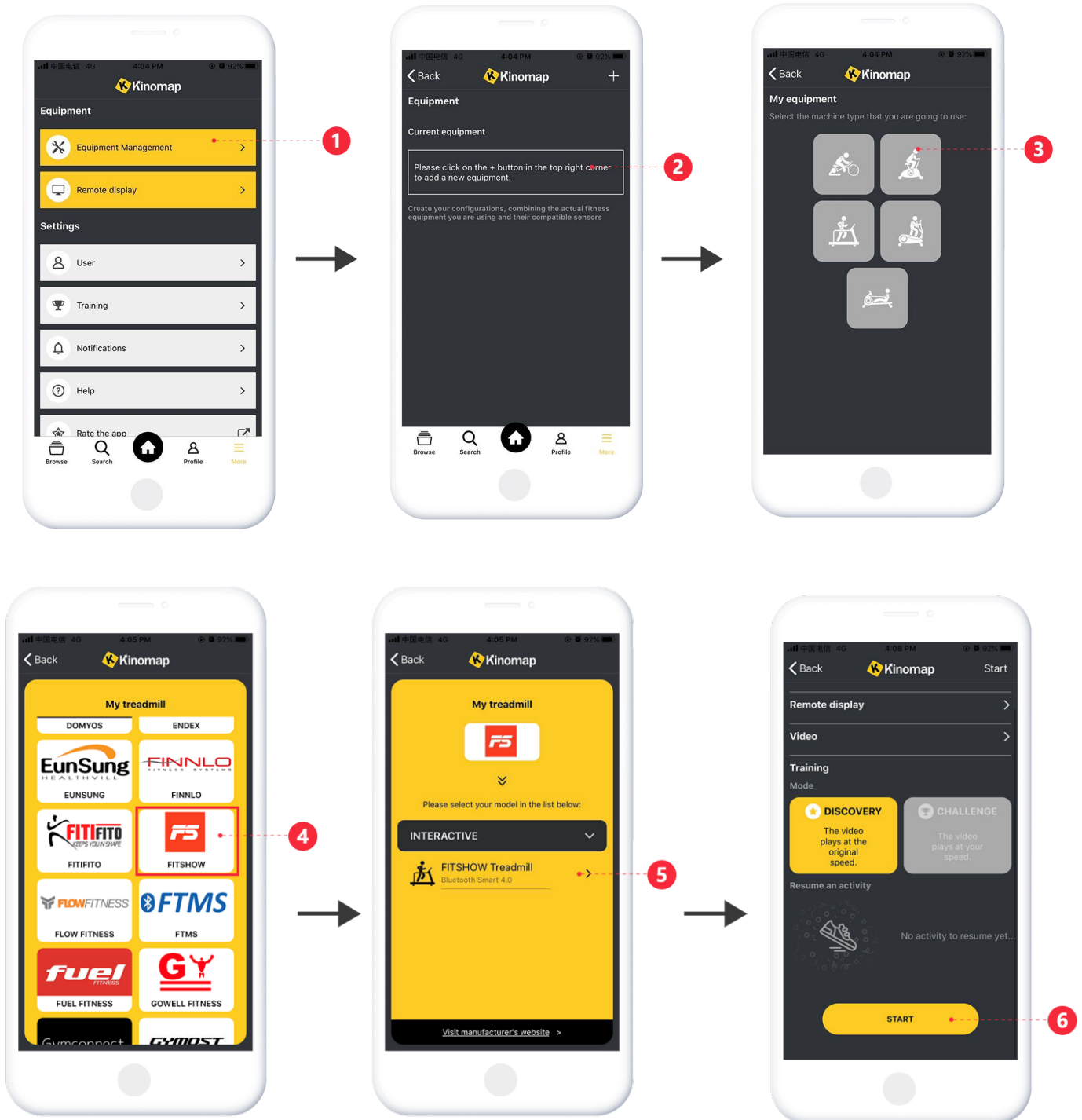
Lépjen be a „My” (Saját) oldalra a sportadatok megtekintéséhez, profil szerkesztéséhez, rendszerbeállítások módosításához stb.



2. Kinomap alkalmazás

Keresse meg és töltsse le, majd telepítse a Kinomap applikációt az App Store-ból.

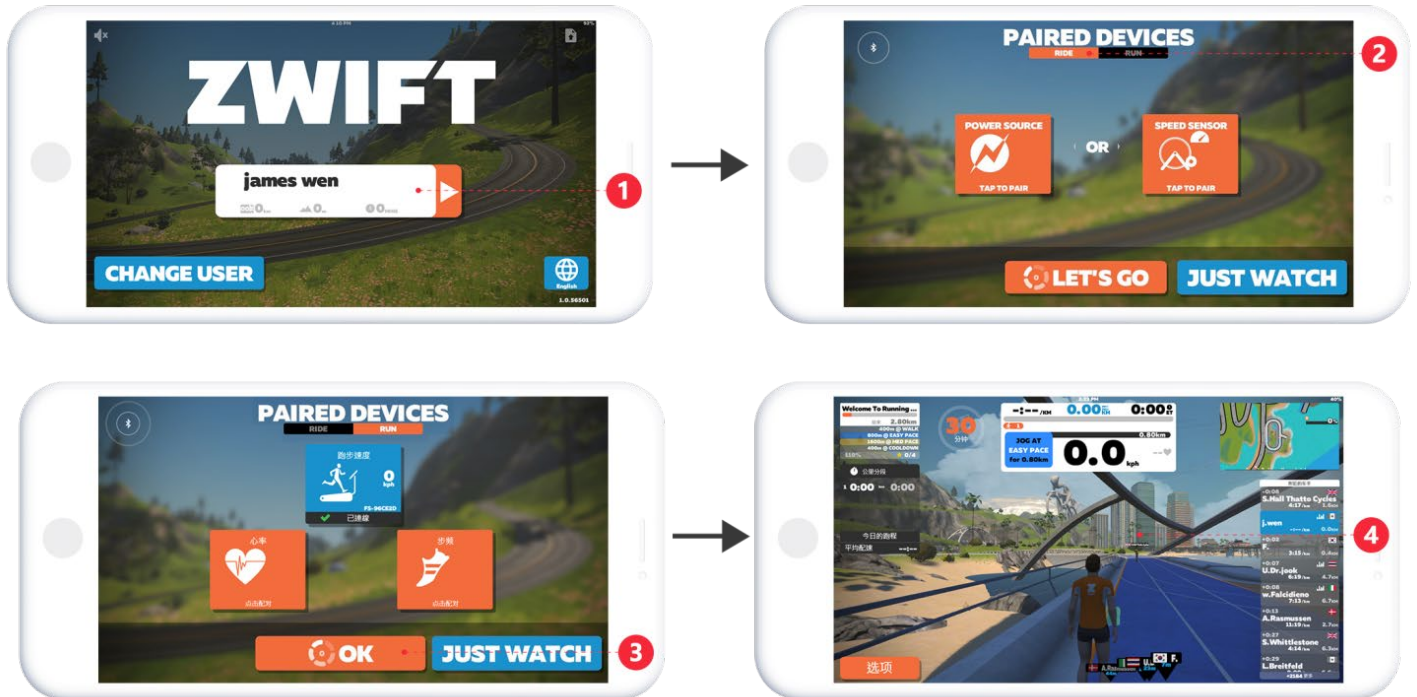
- 【1】 A „MORE” (Tovább) oldal kiválasztásához írja be a Kinomap parancsot (Equipment Management);
- 【2】 Válassza ki, ha további fitnesseszközöket szeretne hozzáadni (Equipment);
- 【3】 Válassza ki a kívánt eszköztípust (My equipment);
- 【4】 Válassza ki a „FitShow treadmill,, belépést (My treadmill);
- 【5】 Koppintson a megfelelő eszközökre, például az 'Fs-XXXX'-re, hogy összekapcsolja a kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez (My treadmill);
- 【6】 Keressen kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez My equipment).



3. ZWIFT alkalmazás

Keressen, tölts le és telepítse a ZWIFT alkalmazást az App Store-ból.

- 【1】 A fiók regisztrálásához írja be a ZWIFT-et;
- 【2】 Bejelentkezési fiók a páros kerékpár- vagy futófelszerelés kiválasztásához;
- 【3】 Az eszköz sikeres párosítása, érintse meg az OK gombot a sportolás megkezdéséhez;
- 【4】 Kerékpárfelszerelés esetén kezdje el közvetlenül a kerékpározást. Futófelszerelés esetén a futás elindításához nyomja meg a start gombot.



A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópad leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik az E00 kód. A futópad addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

Ajánlott hetente 3-4 alkalommal edzeni annak érdekében, hogy javítsa állóképességét, fittségét és növelje izomerejét.

AZ EDZÉSEK INTENZITÁSA

Az edzés intenzitását a pulzusszám mutatja meg. Az edzések eredményeként erősödnie kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések evezések előtt konzultáljon orvosával.

AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívét, tüdejét és izomzatát. Minél hosszabb ideig edz a pulzus célzónának megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdésnél 2-3 perc egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzusszámát!

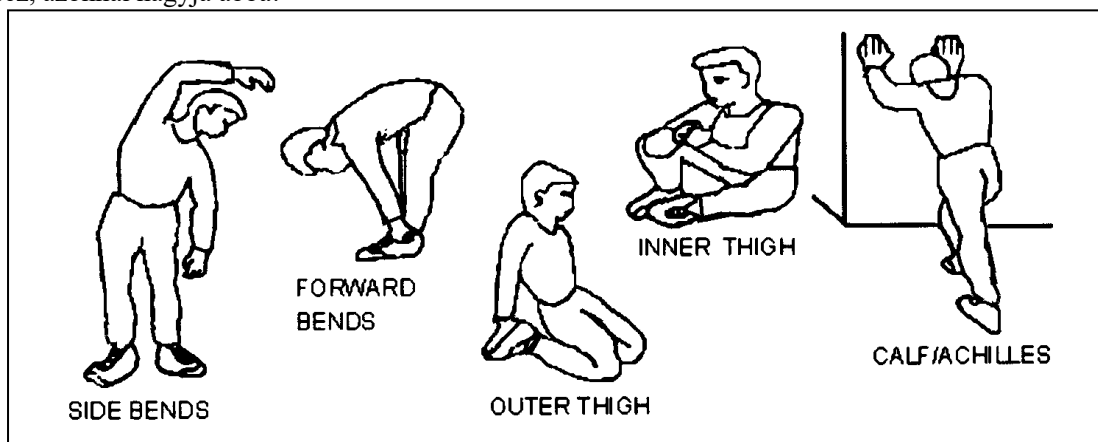
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK:

	NEHÉZSÉGI SZINT	IDŐTARTAM
1. HÉT	Könnyű	6-12 perc
2. HÉT	Könnyű	10-16 perc
3. HÉT	Közepes	14-20 perc
4. HÉT	Közepes	18-24 perc
5. HÉT	Közepes	22-28 perc
6. HÉT	Kissé magasabb vagy alacsonyabb	20 perc
7. HÉT	Ciklusos edzés	3 perc közepesen és 3 perc magasabb intenzitáson 24 percen át.

JAVASLATOK ÉS TANÁCSOK AZ EDZÉSHEZ

1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



2. Edzés

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően edzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túleröltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzés módszerét. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

TESTSÚLY LEADÁS

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

KARBANTARTÁS

TISZTÍTÁS

Távolítsa el a koszt a futópadról porszívóval vagy enyhén nedves ruhával. Hajtsa fel a futófelületet és takarítsa fel a padlón található szennyeződést is. Végezze el a műveletet rendszeres időközönként, mely hozzájárulhat a futópád élettartamának megnövekedéséhez.

Ne használjon vegyszert a futófelület vagy a futószőnyeg tisztításához.

A FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

Futás vagy gyaloglás közben előfordulhat, hogy az egyik lábával erősebben tapos, illetve lép. Ennek következtében a futószőnyeg elmozdul középső pozíciójából. A futópád megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozícionáláshoz szerszámra van szüksége.

A BEÁLLÍTÁS FOLYAMATA

1. Ne viseljen laza ruházatot, nyakláncot vagy laza ékszereket a folyamat során.
2. Sose fordítsa el a csavarokat $\frac{1}{4}$ fordulattal nagyobb mértékben.
3. Az egyik oldalt mindig lazítsa, a másikat pedig feszítse nehogy túlfeszítse a szőnyeget.
4. Működtesse a futópado. A futószőnyeget 4-5 Km/h sebesség mellett állítsa be. Az állítás folyamata alatt senki se álljon a futópadra!

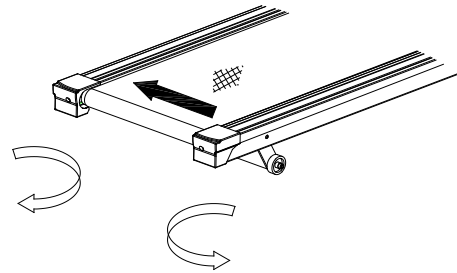
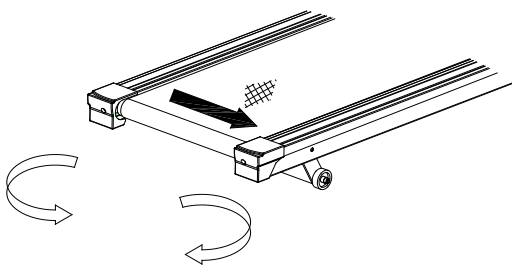
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópado. Amennyiben szükséges, ismételje meg a műveletet újra.

HA A SZŐNYEG A BAL OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.

HA A SZŐNYEG A JOBB OLDALON VAN:

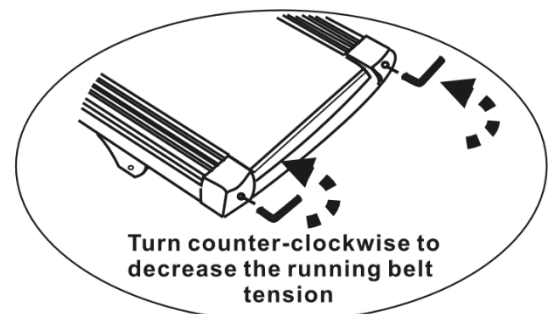
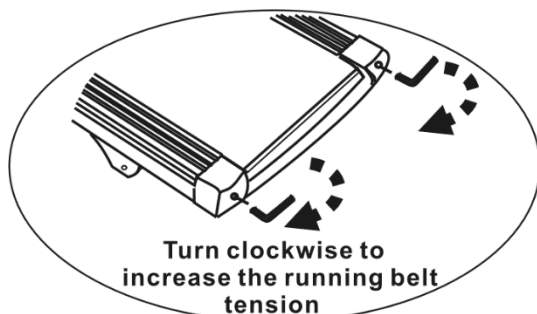
1. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.



A FUTÓSZŐNYEG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

FIGYELEM: A futószőnyeg feszessége gyárilag be van állítva, ezért a feszességet csak akkor kell állítani, ha a futószőnyeg a használat miatt megnyúlik. Ez általában csak több év használatot követően következik be! Ha a futószőnyeg rövidebb idejű használatot követően csúszik, akkor az általában a laza ékszíj vagy az ékszíjra került kenőanyag következménye.

Ha a futópado használata közben olyan érzéssel szembesül, hogy a lábai a lépéseknél megcsúsznak, akkor ez azt jelenti, hogy a futószőnyeg kitágult és megcsúszik a futópado görgőin. Idővel minden futószőnyeg kitágulhat. Ez megszokott és normális jelenség a futópadoknál, melynek következtében módosítani kell a futópado beállításait. A csúszás megszüntetése érdekében feszítse meg a futószőnyeget mindkét állító csavart fordítsa el $\frac{1}{4}$ fordulattal az ábra szerint. Próbálja ki a futópado, hogy a csúszás jelensége még mindig fenn áll-e. A feszítés folyamatát mindaddig ismételje, amíg a futószőnyeg kellően feszes nem lesz, ügyelve arra, hogy ne feszítse túl a szőnyeget és egy alkalommal ne fordítsa el jobban a csavarokat $\frac{1}{4}$ fordulattal nagyobb mértékben.



A FUTÓFELÜLET KENÉSE

Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére! A kenés elmaradása esetén a gyártó a termékre garanciát nem vállal!

A megfelelő kenéssel rendelkező futópad jobb teljesítménnyel üzemelhet és élettartama is jelentősen meghosszabbodhat, illetve a normál elhasználódás és kopás jelentősen csökkenhet. Az Ön futópadját a gyártás során ellátták kenőanyaggal. Ugyanakkor az optimális teljesítmény érdekében a futófelület kenése időről időre szükségessé válik. Átlagos használat mellett (30 perces edzések 5-6km/h sebességgel hetente 3 alkalommal 2 felhasználó számára) 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését. A kenés gyakoriságának szükségessége az edzések intenzitásával, illetve gyakoriságával változik.

A FUTÓFELÜLET KENÉSE:

1. Állítsa le a futópadot úgy, hogy az összeillesztés felül és középen legyen.
2. Helyezze a fűvókát a kenőanyagot tartalmazó flakon fejegységébe.
3. Emelje meg a futószőnyeget.
4. Irányítsa a fűvókát a szőnyeg és futólap közé kb. 20 cm-re a futópad elejétől.
5. A kenőanyagot a megadott pozíciótól a futópad végéig vigye fel a meghatározott felületre mind a bal, illetve a jobb oldalon. Próbáljon meg minél beljebb, a futópad közepe felé felvinni a kenőanyagot. A kenőanyag felvitele körülbelül 2-3 másodperc mindkét oldalon.
6. Egyenletesen oszlassa el a kenőanyagot a futópad 1 Km/h-val történő, néhány percen át tartó üzemeltetésével.



Figyelem: A futópadot csak szilikon(teflon) olajjal vagy kifejezetten erre a célra gyártott olajjal kenje és ne adjon hozzá más összetevőt, mert az a futópad meghibásodásához vezethet!

Ne kenje túl a felületet, mert akkor a futószalag megcsúszhat.

Nagyon fontos, hogy a futópad kenését rendszeresen elvégezze, mert különben a futópad meghibásodhat. A kenés elmaradása nyomán keletkező hibákért a gyártó és forgalmazó felelősséget nem vállal!

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására, különös tekintettel a futópad kenésére
- A készülék nem szakszervíz által történő javítására

A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére (lásd futópad karbantartása)! A kenés elmaradása esetén a gyártó a termékre garanciát nem vállal!

FONTOS: Lehetőség szerint a futópadot egy idejűleg csak max. 30-40 percig használja, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.

Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁS

A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy a felhasználók testi épsége és biztonság első helyen álljon. Elektromos hiba esetén a futópad automatikusan lekapcsol annak érdekében, hogy megelőzze az esetleges baleseteket és sérüléseket, illetve a drágább alkatrészek, mint például a motor vagy komputer károsodását.

Amennyiben a futópad működését szokatlanak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtén kapcsolja be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtén használhatóvá válik normál körülmények között.

Amennyiben a futópad fent részletezett újraindítása után sem működik megfelelően, akkor haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

A KOMPUTER HIBÁS MŰKÖDÉSE

Ha nem jelenik meg információ a komputer kijelzőin, még a futópad előbb részletezett újraindítását követően sem, akkor ellenőrizze a komputert és a motort összekötő kábelt. Amennyiben nem lát külsérelmi nyomot a kábelen, haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:

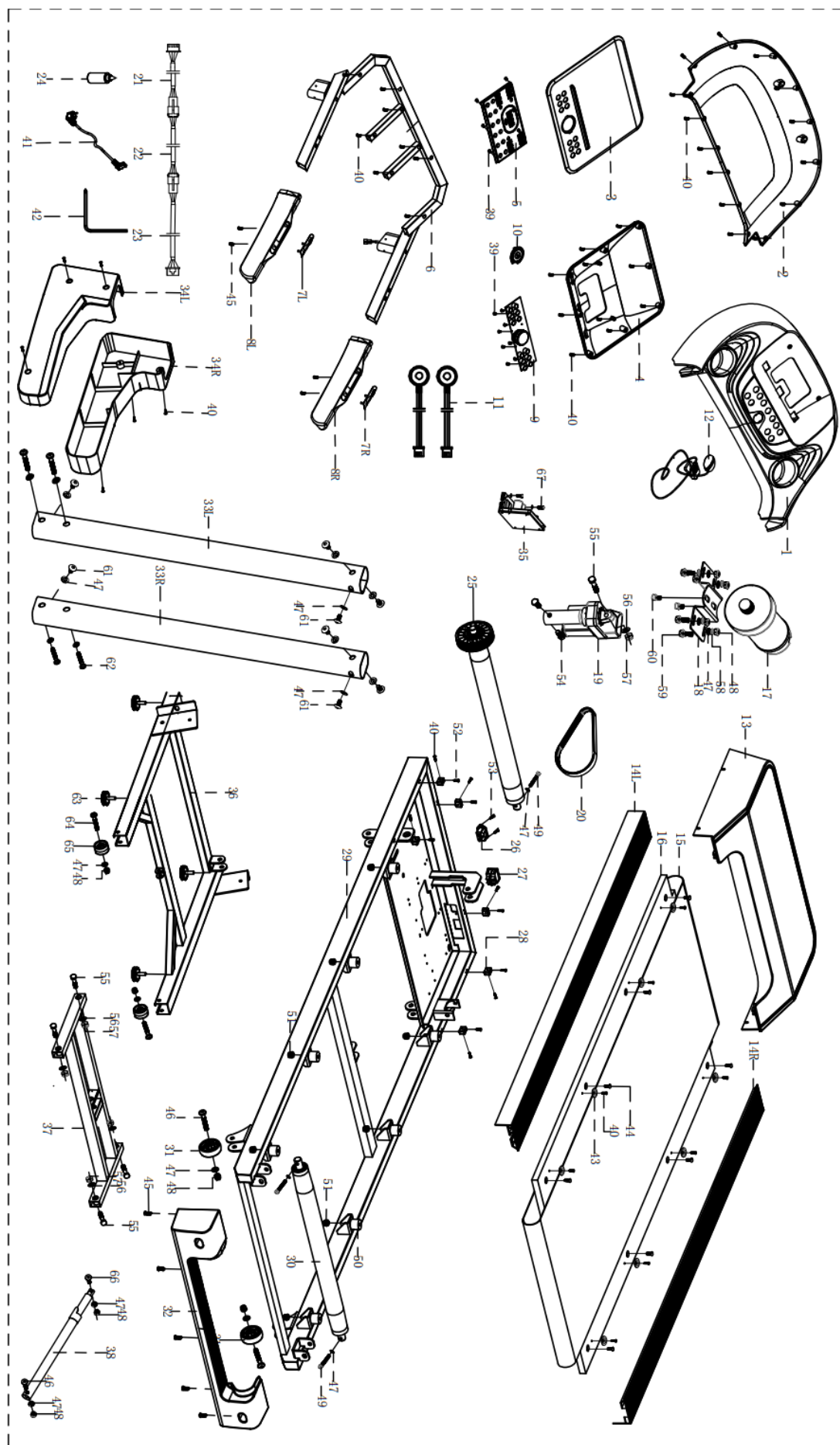
Hibakód	Oka
E01	A kijelző nem érzékel jelet. A kijelző és a vezérlő panel között nincs kapcsolat, ellenőrizze az oszlopkábel állapotát.
E02	Vezérlés és motor közötti hiba
E03	Sebesség probléma. A sebesség szenzor nem ad jelet, igazítsa meg vagy cserélje ki.
E04	Túlfeszültség
E05	Túláram
E06	Alacsony fezsültség
E07	Biztonsági kulcs nincs a helyén

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

Probléma	Potenciális ok	Kijavítás
A futópad nem indul el	<ol style="list-style-type: none">1. Nincs bedugva2. Biztonsági kulcs nincs a helyén3. Házi elektromos hálózat biztosítóka lekapcsolt4. Futópad hálózati biztosítóka lekapcsolt: On/Off gomb OFF-on	<ol style="list-style-type: none">1. Dugja be földelt aljzatba.2. Helyezze be a biztonsági kulcsot.3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki.4. Kenje a futófelületet vagy indítsa újra a futópadot.5. Kapcsolja ON állásba.
Futószőnyeg csúszás	<ol style="list-style-type: none">1. Nem elég feszes a futószőnyeg2. Nem elég feszes az ékszíj	<ol style="list-style-type: none">1. Feszítse meg megfelelően.2. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!
A futószőnyeg szokatlan viselkedése	<ol style="list-style-type: none">1. Kenés szükséges.2. Túl feszes futószőnyeg.	<ol style="list-style-type: none">1. Kenje a futófelületet.2. Állítsa be a futószőnyeg feszességét.
Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Állítsa be a futószőnyeget.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!

BONTOTT SZERKEZETI ÁBRA:



ALKATRÉSZ LISTA

NO	Parts Name	qty	No	Parts name	qty
1	console cover 1	1	35	Controller board	1
2	console back cover	1	36	base frame	1
3	display cover	1	37	incline frame	1
4	display back cover	1	38	cylinder	1
5	display PCB	1	39	screw $\phi 3*7$	14
6	Handle frame	1	40	screw $\phi 4.2*13$	43
7	hand pulse	2	41	power cable	1
8	handle foam	2	42	Allen key	1
9	button PCB	1	43	side rail fixer	8
10	wireless PCB	1	44	bolt M6*25	8
11	speaker	2	45	screw ST4.2*13	9
12	safety key	1	46	bolt M8*45	3
13	motor cover	1	47	washer $\phi 9-\phi 16$	23
14	side rail	2	48	nut M8	10
15	running belt	1	49	bolt M8*55	3
16	running deck	1	50	M6 cushion	8
17	motor	1	51	M6 Nut	8
18	motor base	1	52	screw M4.2*25	6
19	incline motor	1	53	bolt M4.2*13	2
20	motor belt	1	54	bolt M10*30	2
21	connect cable up	1	55	bolt M10*45 X6MM	5
22	connect cable middle	1	56	washer $\phi 11-\phi 21$	5
23	connect cable down	1	57	M10 nut	5
24	silicon oil	1	58	spring washer	4
25	front roller	1	59	bolt M8*20	4
26	connector	1	60	bolt M8*10	2
27	switch	1	61	bolt M8*16	8
28	motor cover fixer	6	62	bolt M8*50	4
29	deck frame	1	63	adjustable foot	4
30	real roller	1	64	bolt M8*50	2
31	real wheel	2	65	moving wheel	2
32	end cap	1	66	bolt M8*30	1
33	upright post(L/R)	2	67	bolt M4*10	2
34	side cover(L/R)	2			