

ZIPRO

Start

Futópad



Gyártó: z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Lengyelország

Kedves felhasználó,
kérjük, olvassa el a kézikönyvet, mielőtt összeszerelné és először használná a készüléket. A kézikönyv fontos biztonsági, üzemeltetési és karbantartási információkat tartalmaz. Őrizze meg a karbantartással vagy a pótalkatrészek megrendelésével kapcsolatos későbbi hivatkozásokhoz.

TECHNIKAI ADATOK

Teljesítmény	230 VAC
Maximális teljesítmény:	1200 W
Súly	46 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C között
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C között
Maximális felhasználói súly	120 kg
Osztály	H
Pontossági osztály	C
Sebesség	0,8-14 km/h
Dőlésszög	3 kézi vezérlésű szint
Termékszabvány (elsődleges)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Rendeltetésszerű használat	Elektromos futópad otthoni használatra

BIZTONSÁG

FIGYELEM! A készülék kizárólag rendeltetésének megfelelően, azaz felnőttek számára készült oktatóeszközként használható. Minden más használat veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget a készülék helytelen használatából eredő károkért.

- A készüléket a legújabb biztonsági megállapítások alapján tervezték és gyártották. A potenciálisan sérülést okozó veszélyes elemeket kiküszöbölték vagy biztosították.
- Ne próbálja meg saját maga megjavítani vagy módosítani a terméket.
- Havonta vagy kéthavonta egyszer ellenőrizze a csavarok, csavarok és anyák szorosságát.
- A hosszú távú biztonság érdekében rendszeresen (évente egyszer) ellenőriztesse és szervizeltesse a készüléket egy szakszerű értékesítési ponton.
- A kézikönyvben le nem írt módosítások kárt okozhatnak, vagy közvetlen veszélyt jelenthetnek a felhasználó egészségére és életére. A készüléket kizárólag a gyártó műszaki szolgálatának munkatársai vagy a szolgálat által kiképzett személyek módosíthatják.
- A magas minőség garantálása érdekében minden eszköz innovatív fejlesztési folyamatunk része. A gyártó fenntartja a jogot a technikai módosítások bevezetésére.
- A készülékkel kapcsolatos kérdéseket vagy kétségeket egy szakértő értékesítési pont kezelheti.



FIGYELEM! Tartsa be az általános biztonsági előírásokat és intézkedéseket az elektromos készülékek kezelésére vonatkozóan.

- **A készüléket 230 V-os hálózatról táplálják.**
- Minden elektromos eszköz elektromágneses sugárzást bocsát ki működés közben. Ha a műszerfal elektronikus vezérlőegységének közelében más, ilyen sugárzást kibocsátó eszközöket (például mobiltelefonokat) helyeznek el, akkor az befolyásolhatja bizonyos értékeket, például a pulzusszámot.
- **FIGYELEM!** Soha ne módosítsa saját maga a hálózati hálózatot. Bízza ezt szakemberekre.
- **FIGYELEM!** Győződjön meg róla, hogy a hálózati csatlakozót kihúzza a konnektorból, mielőtt bármilyen javítást, karbantartást vagy a készülék tisztítását végezne.
- Ne használjon hosszabbítót a készülék áramellátásához.
- Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.

- A tápkábelt nem szabad összenyomni, és úgy kell elhelyezni, hogy ne lehessen megbotlani benne.

**FÖLD**

A földelés megakadályozza az áramütést. A futópad földelt kábellel és dugóval rendelkezik. A dugót megfelelően felszerelt és földelt hálózati aljzatba kell csatlakoztatni.

- Mielőtt a készüléket a hálózatra csatlakoztatja, győződjön meg arról, hogy a helyi feszültség megfelel a dugó típusának.
- Ne módosítsa a dugót, ha az nem illik az aljzatba. Ilyen esetben egy másik aljzatot szereltesse be egy szakképzett villanyszerelővel.

**VESZÉLY!**

A kábel helytelen csatlakoztatása áramütésveszélyt okozhat. Ha kétségei vannak a futópad megfelelő földelésével kapcsolatban, forduljon a műszaki szervizhez vagy egy szakképzett villanyszerelőhöz.

FIGYELEM! Tájékoztassa a közelben állókat a készülék használata során fellépő veszélyekről. Legyen rendkívül óvatos, ha gyermekek vannak a közelben.

FIGYELEM! A tréning megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a készülék használata biztonságos lesz-e az Ön számára. Egy szakértővel közösen kidolgozhat egy edzéstervet. A nem megfelelő edzésprogram vagy a túlzott edzés veszélyt jelenthet az egészségére és az életére.

FIGYELEM! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzásba vitt edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha ájulást érez, azonnal hagyja abba az edzést.

FIGYELEM! Szigorúan tartsa be a kézikönyvben szereplő képzési ajánlásokat.

- Az edzés helyszínének kiválasztásakor vegye figyelembe a biztonságos távolságot a lehetséges akadályoktól. Ne helyezze a készüléket utak vagy forgalom közelében (utak, kapuk, átjárók stb.).
- Ne használja a terméket falhoz közel. A biztonsági zóna 2000 mm hosszú és nem keskenyebb, mint a készülék.

FIGYELEM! Legyen óvatos az összeszerelés során, és ne engedjen gyerekeket az összeszerelési terület közelébe. Az összeszerelés során használt apró alkatrészeket (anyák, csavarok stb.) lenyelhetik.

FELESZI KOCKÁZAT

- A több mint 230 ok közül csak 13 "általánosan elfogadható" a kockázatellenőrzéseket követően.
- Ha nem vagy helytelenül alkalmaznak leesésgátlót, fennáll a bőrhorzsolásokhoz, zúzódásokhoz, csonttörésekhez vagy akár halálhoz vezető leesés kockázata.
- Fennáll a nem szándékos túlterhelés kockázata, amelyet a helytelen működés vagy megítélés, valamint a helytelen kommunikáció (elektromágneses interferencia, szoftverhiba stb. miatt) okozhat. Még a legjobb szoftver- és eszközbiztosítások sem tudják megakadályozni a szoftver- vagy eszközhibákat, amelyek elméletileg túlterhelést okozhatnak.
- A termék egy elektromos készülék. Ezért lehetséges az áramütés, amely akár halálhoz is vezethet.
- A fulladás fennmaradó veszélye nem hárítható el.
- Ez mérsékelhető a kezelési útmutatóban található biztonsági információk betartásával.
- A nem rendeltetésszerű vagy tiltott használat egyéb, itt nem részletezett kockázatokat okozhat. A megadott kockázatot helytelenül becsülték meg.

A kockázatelemzés értékelését a készülékre "úgy, ahogy van" végezték el. A termékértékelés és az ellenőrzés szerint az elfogadhatatlan kockázat valószínűsége nagyon alacsony. Az eszköz (kialakítása, működése és használata) normál körülmények között nem okoz indokolatlan kockázatot a felhasználó vagy harmadik felek számára.

SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁS KEZELÉSI JELEK

Ezzel az oldallal felfelé. Ne boruljon fel.



Törékeny. Sérülésre hajlamos. Óvatosan kell eljárni.



Óvatosan kezelje.



Védje a nedvességtől.



Újrahasznosítható csomagolás.



Figyelem, nehéz termék.



Nehezebb csomagolási oldal. Futópád motor ezen az oldalon.

MŰKÖDÉS

A képzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készüléket megfelelően összeszerelték.

- Az első edzés előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállításával.
- A készülék egyes részei korrodálódhatnak. Ezért nem tanácsos a készüléket magas nedvességtartalmú helyiségben hagyni. Ügyeljen arra, hogy a készüléket (különösen a belső és elektronikus alkatrészeket) ne érje víz, italok, izzadság stb.
- Az eszköz felnőttek képzésére szolgál, és NEM játék. Ha engedi, hogy a gyermekek saját belátása szerint használják, akkor a megfelelő használatra vonatkozó utasításokat kell adnia nekik, és biztosítani kell a folyamatos felügyeletet.
- Ez nem terápiás eszköz.
- A szerkezet által okozott lendkerék tehetetlenségi mozgása miatt működés közben enyhe zümmögés hallható. Ez nem befolyásolja a készülék működését. Az edzőkerékpárok és elliptikus trénerok esetében a pedálok hátrafelé történő forgatásakor hallható esetleges zúgó hangok technikai okokból keletkeznek, és nincsenek negatív következményei.
- A zajkibocsátás nagyobb terhelés esetén.
- Minden edzés előtt győződjön meg arról, hogy a védőberendezések működőképesek, és a csavar- és dugaszcsatlakozások feszesek.
- Az edzés során viseljen megfelelő (sport)cipőt.

ÖSSZESZERELÉS

A készüléket felnőtteknek kell gondosan összeszerelnie. Kétség esetén kérjen segítséget egy tapasztaltabb személytől.

- Az összeszerelés előtt győződjön meg arról, hogy a készlet tartalmazza az összes felsorolt elemet, és hogy egyik alkatrész sem sérült meg a szállítás során. Ha bármelyik alkatrész hiányzik, vagy egyéb fenntartásai vannak, lépjen kapcsolatba az eladóval.
- Nézze meg a rajzokat és a magyarázatokat, és a készülék összeszerelésekor kövesse az összeszerelési útmutatót.
- Legyen óvatos az összeszerelés során. A szerszámok és alkatrészek használata során fennáll a sérülés veszélye.
- Ne feledje, hogy tartsa biztonságban a környezetét. Ne hagyja, hogy a szerszámok és alkatrészek káoszban heverjenek. Ne feledje, hogy a műanyag fólia és a zacskók fulladásveszélyt jelentenek a kisgyermekek számára.
- Az összeszerelési kézikönyvben az adott lépéshez szükséges alkatrészek képeken láthatók és az útmutatóban szerepelnek. Használja az összeszerelési útmutatóban feltüntetett elemeket.
- Az összeszerelés első szakaszában ne húzza meg teljesen az alkatrészeket. A csatlakozásokat azután húzza meg, miután minden alkatrészt megfelelően elhelyezett és illesztett.
- A gyártó összeszerelhetett néhány alkatrészt.

FIGYELEM! A gyártó által gyártott alkatrészekről eltérő alkatrészek használata a garancia érvényét veszti. Más beszállítóktól származó alkatrészek a garanciaidő lejártá után is felhasználhatók a javításokhoz.

KÖRNYEZET



A készüléket egy csomagban szállítjuk, hogy megvédjük az esetleges szállítási sérülésektől. A csomagolás nem feldolgozott anyagból készült, és újrahasznosítható. Dobja az anyagokat a megfelelő színű konténerekbe a szelektív hulladékgyűjtéshez.



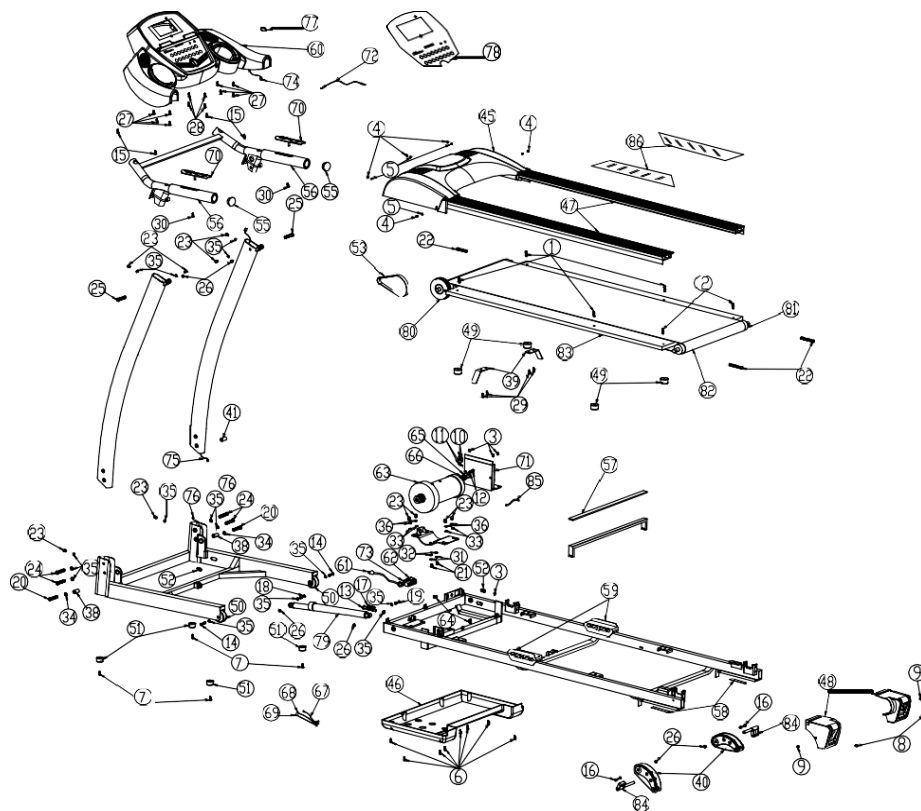
Védje a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási hulladékba.

Vigye vissza őket az értékesítési pontra vagy egy speciális újrahasznosító központba.

A használt elektromos berendezések (beleértve a számítógépet és a tápegységet is) újrahasznosíthatók. Ne dobja ki őket a háztartási hulladékkal együtt, mivel az egészségre és a környezetre veszélyes anyagokat tartalmazhatnak. Aktívan hozzájárulhat a természeti erőforrások fenntartható felhasználásához és a természeti környezet védelméhez, ha a használt készüléket leadja egy használt elektromos készülékeket újrahasznosító központban.

ÖSSZESZERELÉSI DIAGRAM

FIGYELEM! Ne használjon a gyártó által biztosított alkatrészekből eltérő alkatrészeket.

ALKATRÉSZLISTA

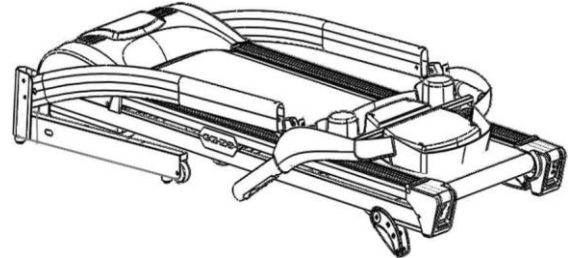
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! Az összeszerelés során kövesse az alábbi lépéseket, és használja a termékhez mellékelt szerszámokat.

Készítsen elő elegendő helyet az összeszerelési művelethez.

Egyes elemek súlya miatt ajánlatos a terméket egy másik személlyel összeszereltetni.

Sor-szám	Leírás	Mennyiség
29	Csavar ST4×12	4
30	Csavar ST3.5×35	2
31	Rugós alátét d8	2
32	Lapos alátét d8	2
33	Lapos alátét d8	4
34	Mosógép d10	2
35	Mosógép d8	15
36	Rugós alátét d8	4
37	Kulcs S5, S6	1, 1
38	Keret	2
39	Ólomszík 86G	2
40	Cső alátét	2
Sor-szám	Leírás	Mennyiség
1	Csavar M6*40 S4φ11.5	4
2	Csavar M6*25 S4φ11.5	2
3	Csavar ST4.2*12	4
4	M5*12-es csavar	5
5	D5 lapos alátét	5
6	Csavar ST4.2*12φ8	8
7	Csavar ST4.2*12	4
8	Csavar ST4.2*15φ6	2
9	Csavar ST4.2*16φ8	2
10	M4*10mm csavar	2
11	D4 alátét	2
12	ST3.5*10 csavar	2
13	Csavar M8x60 x 35 S5	1
14	Csavar M8x37 x 20 S5	2
15	Csavar ST4*20φ8	4
16	Csavar M8*40 S5 x 10mm	2
17	Csavar M8*40 φ15	1
18	Csavar M8*25mm S6	1
19	Csavar M8*40 S6	1
20	Csavar M10x30 S6	2





21	Csavar M8*12mm S5	2
22	Csavar M6*60mm S5	3
23	Csavar M8x15, S6	10
24	Csavar M8x42, S6	4
25	Csavar M8x28 S6	2
26	Nylon anya M8	6
27	Csavar ST3×15 HEADφ8	8
28	Csavar ST4×20 HEADφ8	4
60	Számítógép	1
61	Tápkábel	1
62	Tápkapcsoló	1
63	Motor	1
64	Mágneses gyűrű	2
65	Érzékelő	1
66	Kézi érzékelő	1
67	Tápkábel	1
68	Tápkábel	1
69	Tápkábel	1
70	Szívritmus-érzékelő	1
71	Elosztó tábla	1
72	MP3 kábel	1
73	Terhelési biztosíték	1
41	Cső	2
45	Felső motorburkolat	1
46	Alsó motorburkolat	1
47	Oldalsó futópad része	2
48	Hátsó dugó	1
49	Lábpárna	4
50	Első kerék	2
51	Lábpárna	4
52	Borító	2
53	Vezető öv	1
54	Kábelfedél	1
55	Hátsó dugó	2
56	Fogantyú hab	2
57	Gumiszalag	1
58	Állítható párna vége	2
59	Párna	2
74	Felső számítógép kábel	1
75	Középső számítógép kábel	1
76	Alsó számítógép kábel	1

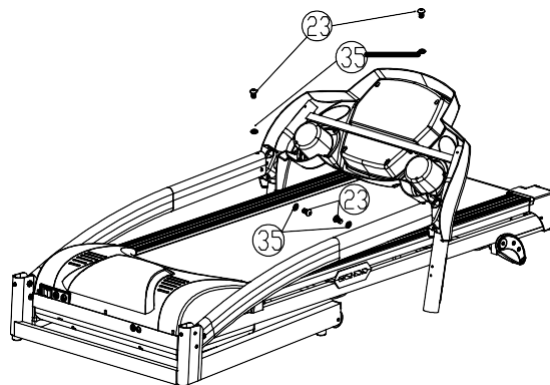
77	Biztonsági kulcs	1
78	Számítógépes matrica	1
79	Henger	1
80	Első tárcsa $\varnothing 90 \times \varnothing 42 \times 500$	1
81	Valódi lemez $\varnothing 42 \times 498$	1
82	Futószalag 2552X400X1.6	1
83	Futópad öv	1
84	Állandó csap	2
85	Szigetelő	1
86	Csúszásmentes ragasztószalag	2

1. lépés

Nyissa ki a dobozt, vegye ki a fenti alkatrészeket, majd helyezze a főkeretet vízszintesen a padlóra.

2. lépés

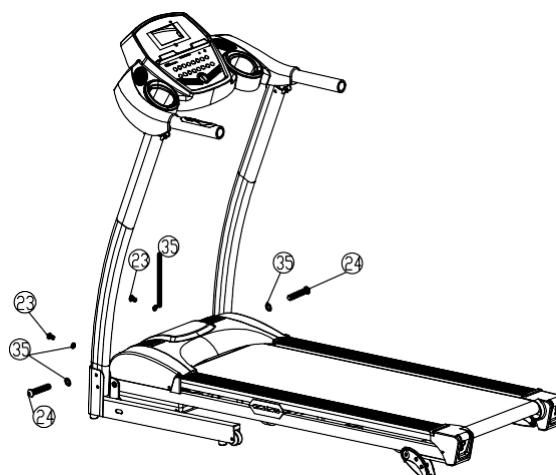
Helyezze a számítógépet az ábrán látható módon, és az S6 csavarkulcs és az M8*15 (25) csavar, az M8*15 (23) csavar és a D8 (35) belső alátétek segítségével biztonságosan szerelje fel a számítógépet a jobb és bal oldali főkeret oszlopra.



3. lépés

Használja az S6 (13) imbuszkulcsot, rögzítse az M8*15 (23) csavart és a D8 (35) alátétet. Ezután rögzítse az oszlopokat a főkerethez, az S6 (13) imbuszkulcs segítségével húzza meg az M8*42 (24) csavarokat és a D8 (35) alátéteket.

FIGYELEM! Védje a futópadot a kezével, hogy elkerülje a leesést vagy a sérüléseket.



4. lépés

A futópad működésének elindításához helyezze be a biztonsági kulcsot (77) a számítógépbe.

A készülék e nélkül nem fog működni.

FIGYELMEZTETÉS! A biztonsági kulcsot lehet vészhelyzetben a futópad azonnali leállítására szolgálg. Biztonsági okokból ajánlott a kulcsot minden edzés során a ruhájára erősíteni.

5. lépés

Húzza meg az összes csavart, hogy biztosítsa a készülék biztonságos működését. Miután meghúzta őket, a futópad készen áll a használatra.

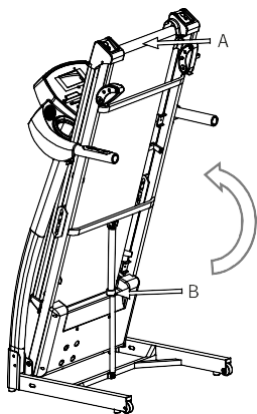


Gratulálunk! Összeállította a futópadot!

A futópad használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

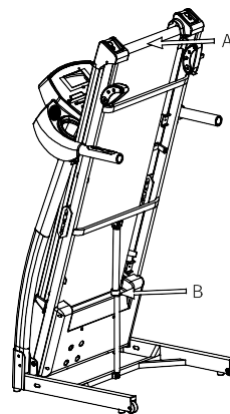
FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSI / SZÉTHAJTÁSI UTASÍTÁSOK

FIGYELEM! Mielőtt elkezdené a hajtogatást, ellenőrizze, hogy minden csavar meg van-e húzva, és húzza ki a tápkábelt.



Eszköz összehajtása

Emelje fel a készülék futószalagját (A) függőlegesen, amíg nem hallja a hajtogatószerkezet reteszelésének hangját (B).



Eszköz kibontása

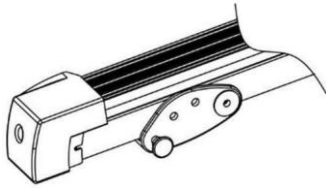
Tartsa a futószíjat (A), és oldja ki a hajtogatószerkezet reteszelését (a nyíl által mutatott módon) (B).

Fogja meg a futószíjat, és lassan engedje le a padlóra.

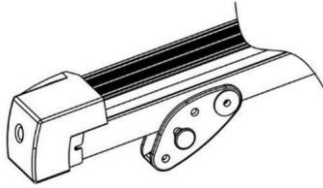
FIGYELEM! Győződjön meg arról, hogy a futópad közvetlen közelében nincsenek harmadik személyek vagy állatok, amikor a futópad szíja leengedve van.

FUTÓSZALAG DŐLÉSSZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

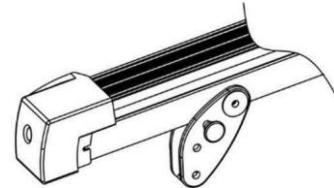
A futópad futószalagjának dőlésszöge állítható. A három dőlésszög közül egyet állíthat be a dőlésszögbeállító retesz helyzetének megváltoztatásával, ahogy az a képen látható.



A futószalag maximális dőlésszöge.



A futószíj enyhén ferde. Futószíj lapos.



SZÍJFESZÍTÉS BEÁLLÍTÁSA

MIKOR KELL NÖVELNEM A SZÍJFESZÍTÉST?

A rendszeres használat következtében előfordulhat, hogy a futószíjat meg kell feszíteni.

- A túl laza szíj a járó motor ellenére is megállhat.
- Ne feszítse túl a szíjat, mert ez károsíthatja a motort, a tengelyt vagy a csapágyakat.
- Egy megfelelően kifeszített öv oldalról 5-7,5 cm-re megemelhető. Ez könnyen ellenőrizhető. Az öv akkor van megfelelően megfeszítve, ha három ujjá elfér alatta.

Az övet meg kell feszíteni, ha az edzés közben csúszni, oldalra csúszni vagy görbülni kezd.

Helyezze a futópadot sík felületre. Fusson a futópadon körülbelül 6-8 km/h sebességgel, és figyelje meg a futószalag kitérését.

A SZÍJFESZÍTÉS NÖVELÉSE

A szállításhoz egy speciális csőkulcsot is mellékeltek. Helyezze azt a futópad hátsó részén lévő bal oldali szíjbeállító csavarba. Fordítsa el a kulcsot 90 fokkal az óramutató járásával megegyező irányba (C ábra). Ezzel kifeszíti a hátsó görgőt és növeli a szíjfeszességet. Ismétlje meg ezt a jobb oldali csavarral. Ügyeljen arra, hogy a csavarok egyformán legyenek meghúzva. Ismétlje meg mindkét oldalon, amíg a szíj feszessége megfelelő nem lesz.

A SZÍJFESZÍTÉS CSÖKKENTÉSE

A szíjfeszültséget hasonló módon csökkentik, mint ahogyan növelik. Forgassa a kulcsot az óramutató járásával ellentétes irányba.

A FUTÓSZALAG KÖZPONTOSÍTÁSA

MIKOR KELL AZ ÖVET KÖZÉPRE HELYEZNI?

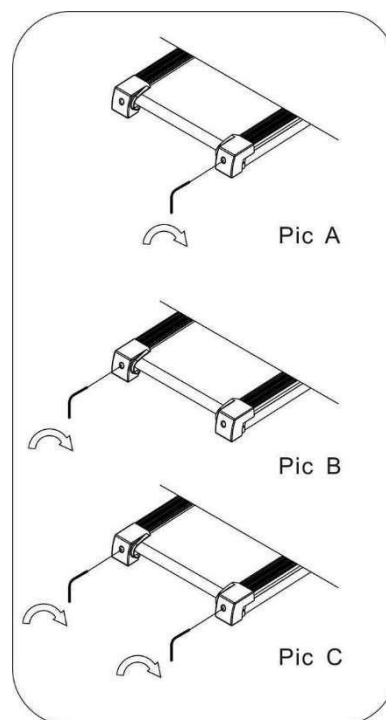
Az öv a különböző futóstílusok következtében (leggyakrabban az egyik lábra nehezedő nagyobb terhelés) az egyik oldalra mozdulhat el. Ezért előfordulhat, hogy az övet időről időre be kell állítani.

A futópád használatakor az övnek középre kell állnia. Be kell állítani, ha eltér. jobbra vagy balra.

AZ ÖV CENTRÁLÁSA

A futópádot alacsony sebességgel (pl. 3 km/h) futtassa. Ellenőrizze, hogy a futószalag melyik oldalra mozog.

- Ha a szíj jobbra mozog, helyezze a csavarkulcsot a jobb oldali beállítási csavarra. Fordítsa el a csavarkulcsot 90 fokkal az óramutató járásával megegyező irányba (A ábra). Figyelje meg, hogy a szíj középre áll-e. Ha továbbra is jobbra tér el, forgassa el a kulcsot ismét 90 fokkal.
- Ha a szíj balra mozog, hasonlóképpen járjon el a bal oldali állítócsavarral (B ábra).



KARBANTARTÁS

A futópád működésének maximális biztonsága érdekében ajánlatos rendszeresen ellenőrizni az alkatrészek kopását. Ez különösen az anyák, csavarok, mozgó alkatrészek, perselyek stb. feszességét és állapotát érinti.

Tárolja a készüléket száraz és meleg helyen. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

FIGYELEM! Karbantartás előtt mindig kapcsolja ki a futópádot, és húzza ki a tápkábelt.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a készülék élettartamát és biztosítja a nagy teljesítményt. Tisztítsa meg a futópádot puha és nedves ruhával. Ez nem vonatkozik az elektromos elemekre, a motorra, vagy belső alkatrészekre; ne engedje, hogy a víz elérje ezeket a területeket. Védje a futószalag felületét (és az alatta lévő felületet) a víztől.

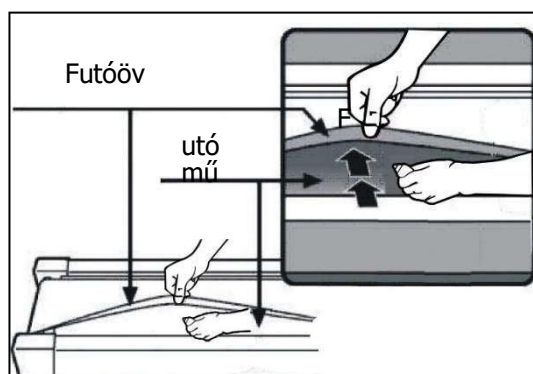
A MOTOR TISZTÍTÁSA

Évente legalább egyszer távolítsa el a port a motorról. Ehhez húzza ki a futópád tápkábelét, várjon körülbelül egy órát, majd vegye le a motorburkolatot. Sűrített levegővel vagy kefével óvatosan távolítsa el a port. Szerelje vissza a motorburkolatot, és csatlakoztassa a készüléket a hálózathoz. A futópád készen áll a használatra.

A FUTÓPAD KENÉSE

A futópád kenésének időközönként történő elvégzése a használat intenzitásától függ. Ha a készüléket heti öt óránál többször használják, akkor két-három havonta kell kenetetni. Ha ennél kevesebbet használják, hét-nyolc havonta egyszer kenje meg.

Vigyen fel zsírt a futószíj alá. Használjon több zsírt azon a helyen, ahol a lábak futás közben hozzáérnek a szíjhoz.



EDZÉS ÉS FÁZISOK

A készülék használata nagyon előnyös. Javítja a fizikai állapotot, erősíti az izmokat, és a megfelelő étrenddel kombinálva segít a felesleges zsírszövetek elégetésében.

1. BEMELEGÍTÉS

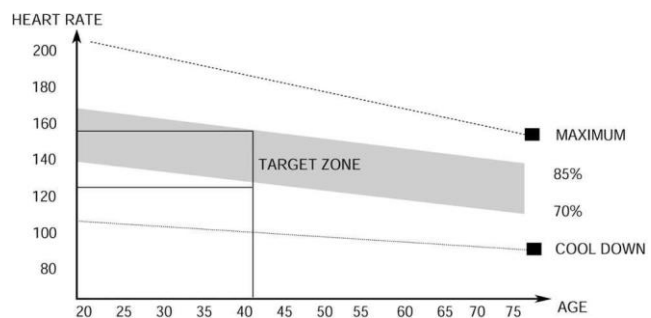
Ez a szakasz javítja a vérkeringést az egész testben, és felkészíti az izmokat az intenzív munkára. Csökkenti a görcsök és a sérülések kockázatát. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni az alábbiak szerint. Ha fájdalmat érez, hagyja abba az edzést, vagy csökkentse a mozgás mértékét.

NYÚJTÓ GYAKORLATOK:

- A COMB BELSŐ IZMAINAK NYÚJTÁSA**
 Üljön sík felületre, a lábát hajlítsa be, a térdjei kifelé mutassanak. Tegye össze a talpakat, és a lehető legközelebb hozza őket magához. Kissé nyomja lefelé a térdjeit, és tartsa 15 másodpercig.
- COMBNYÚJTÁS**
 Üljön sík felületre. Egyenesítse ki a jobb lábát, és nyomja a bal lábfej talpát a feszeshez. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lábujjak felé, amennyire csak lehet. Tartsa 15 másodpercig. Ismételje meg a bal lábával.
- FEJ OLDALRA-OLDALRA**
 Tartsa egyenesen a fejét, és nézzen előre. Tartsa mozdulatlanul a vállát, és forgassa a fejét jobbra. Fordítsa vissza a fejét úgy, hogy egyenesen nézzen. Ezután forgassa el balra, és térjen vissza a kiindulási ponthoz.
- VÁLLAK FEL-LE**
 Emelje a bal kezét a lehető legmagasabbra, és tartsa néhány másodpercig. Ismételje meg a jobb kézzel.
- ACHILLES ÍN NYÚJTÁSA**
 Álljon a fallal szemben. Nyújtsuk előre a bal lábunkat, és hajlítsuk be kissé a térdünket. Tartsa a jobb lábát egyenesen hátrafelé, a sarok a talajon. Tartsa mindkét sarkát laposan a talajon, és tolja a csípőjét a fal felé. Tartsa 30 másodpercig. Ismételje meg a jobb lábát kinyújtva. Ne feledje, hogy a gyakorlat közben ne görbítse meg a hátát.
- BENDS**
 Álljon fel úgy, hogy a lábai össze vannak fogva. Hajoljon előre, és próbálja meg a mellkasát minél közelebb vinni a térdjeihez. Tartsa 15 másodpercig. Ne feledje, hogy ne hajlítsa be a térdjeit.

2. GYAKORLATI FÁZIS

Ez az igazi gyakorlat. Tartsa a saját tempóját, hogy elérje az életkorának megfelelő pulzusszámot az alábbi táblázatban látható módon.



3. RELAXÁCIÓS FÁZIS

Ez a fázis segít a keringés stabilizálásában és az izmok ellazításában. Azonos a bemelegítési fázissal. Ne feledje, hogy ne feszítse meg az izmait.

SZÁMÍTÓGÉPES KÉZIKÖNYV

START/STOP

A készülék a **START/STOP** gomb megnyomása után öt másodperccel elindul.

ENERGIATÁR

A futópados számítógép automatikusan energiatakarékos üzemmódba kapcsol, ha 10 percen belül nem történik semmilyen művelet. A rendszer felébresztéséhez nyomja meg bármelyik gombot.

VÉSZHELYZETI MEGÁLLÁS

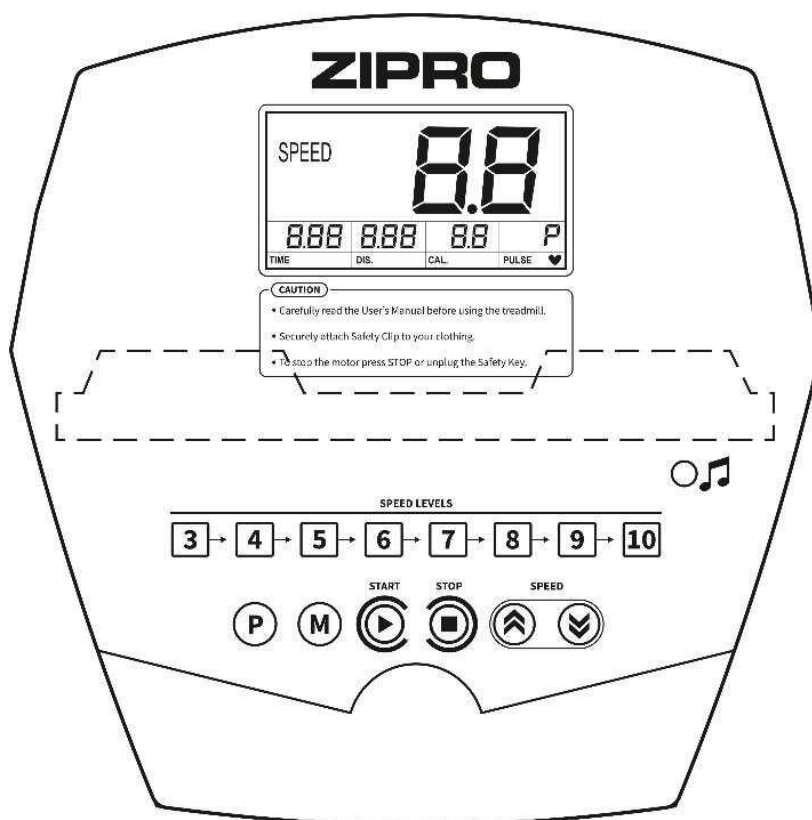
FIGYELEM! A biztonsági kulcsot minden egyes edzéshez csatolja a ruhájához.

Csak vészhelyzetben szabad használni. Ne használja normál leállító kapcsolóként.

Helytelen elhelyezés esetén a biztonsági kulcs megakadályozza a futópád elindulását. FIGYELEM! A futópád használata előtt győződjön meg arról, hogy a vészleállító rendszer működik. A zsinór meghúzásával vegye ki a biztonsági kulcsot. A kulcs eltávolítása után a futópád az üzemi sebességtől függő késleltetéssel áll le. A futószalag-emelő rendszer is leáll (ha van). A készülék rövid leállító hangot ad ki. A kijelző összes mezője '----' jelzést mutat. A kulcs újbóli csatlakoztatása után a készülék újraindul.

PROGRAMOK

A számítógép 24, a memóriában tárolt automatikus programot, 3 visszaszámlálási módot (idő, kalória, távolság) és zsírszövet-mérési funkciót (Body Fat) kínál.



BUTTONS

- **START** - a futópad kézi üzemmódban történő indítására vagy egy kiválasztott program elindítására szolgál.
- **STOP** - megállítja a futópadot. Megnyomásakor a beállítások is visszaállnak. Az újraindítás után a készülék kézi üzemmódban van.
- **PROGRAM (P)** - a futópad indítása előtt automatikusan kiválasztja az edzésprogramot (P1 - P24) vagy a Testsír funkciót.
- **MODE (M)** - a visszaszámlálás módjának kiválasztására használható: idő, távolság vagy kalória.
- **SPEED**   - a sebesség beállítására (növelésére és csökkentésére) szolgál 0,1 km/h-s lépésekben. A gombok a számítógépen és a kapaszkodókon találhatók.
- **Gyors sebességbeállítás gombok** - a sebesség közvetlen beállítására szolgálnak (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 km/h).

ZENE LEJÁTÁS

A futópad hangszórókról vagy fejhallgatón keresztül is lejátszhat zenét. A 3,5 mm-es jack csatlakozó használható eszközök csatlakoztatására.

FUNKCIÓK (SPECIFIKÁCIÓ)

SPEED	Megjeleníti az aktuális sebességet.	0,8-14 km/h
IDŐ	A teljes edzés időtartama, a kezdettől a végéig.	00:00-99:59 perc
TÁVOLSÁG	A teljes távolság a gyakorlat kezdetétől a végéig.	0,0-99,9 km
KALÓRIÁK	Az összes elégetett kalória a gyakorlat kezdetétől a végéig. (A mérés közelítő érték az edzések összehasonlításához. Orvosi célokra nem használható).	0,0-999 kcal
PULSE	Megjeleníti az aktuális pulzusszámot.	50-200 BPM

SZÍVRITMUS FUNKCIÓ

A futópad elindítása után tartsa mindkét tenyerét a pulzusmérő érzékelőkön. Az aktuális pulzusszám 30 másodperc múlva jelenik meg a kijelzőn. A mérés során a számítógép egy szív ikont jelenít meg.
FIGYELEM! A pulzusszám mérése kizárólag sportcélokra történik (nem orvosi használatra).

KÉZI PROGRAM

A kézi program a készülék alapértelmezett működési módja. A futópad ebben kezd el működni, amint megnyomja a **START** gombot, és nincs más edzésterv kiválasztva.

- A kézi üzemmódban az alapértelmezett üzemmód 0,8 km/h.
- A sebesség a számítógépen és a kapaszkodókon található gombok segítségével változtatható.

EDZÉSPROGRAMOK

Válassza ki a 24 automatikus edzésprogram egyikét a **PROGRAM (P)** gomb megnyomásával, amíg a megfelelő szám meg nem jelenik a képernyőn.

- A kiválasztás után a TIME ablakban villogó '30:00' jelenik meg.

Az edzésprogram ideje a **SPEED** segítségével állítható be a   gombok segítségével.

A beállított edzésidő arányosan 10 szakaszra oszlik. A táblázat minden edzésprogramhoz bemutatja a szakaszokat és a hozzájuk tartozó sebességeket.

→ Lásd a 147. oldalt.

- Nyomja meg a **START** gombot a program indításához.

COUNTDOWN MODE

Nyomja meg a **MODE (M)** gombot a 3 visszaszámlálási mód egyikének kiválasztásához.

- Használja a **SPEED-et**. A   gombokkal állíthatja be a visszaszámlálás értékét.
- A futópad és a visszaszámlálás elindul, amint megnyomja a **START** gombot.

VISSZASZÁMLÁLÁSI PARAMÉTEREK

- **IDŐ:** a visszaszámlálás kezdeti értéke 30 perc.
Az idő 5 és 99 perc között állítható be (egyperces lépésekben).
- **KALÓRIÁK:** a kezdeti visszaszámlálási érték 50 kcal.
A kalóriaérték 20 és 990 kcal között állítható be (tíz kcal-s lépésekben).
- **TÁVOLSÁG:** a visszaszámlálás kezdeti értéke 1 km.
A távolság értéke 1,0 és 99,9 km között állítható be (1 km-es lépésekben).

TESTZSÍR TESZT

Nyomja meg a **PROGRAM (P)** gombot, amíg a FAT nem jelenik meg a kijelzőn. Használja a **MODE (M)** gombot a paraméterek megadásához:

- **F1** - nem - 01 férfi / 02 nő
- **F2** - életkor - 10-99
- **F3** - magasság - 100-220
- **F4** - súly - 20-120

Használja a **SPEED-et** a paraméterek beállításához.  

A paraméterek kiválasztása után megjelenik az **F5**. Tegye mindkét kezét a pulzusszám-érzékelőkre. 5-6 másodperc múlva a számítógép megjeleníti a FAT információt. A FAT a magassága és a súly közötti kapcsolatot méri, nem a testarányokat.

A helyes eredmény 20 és 25 között van. A 20 alatti érték alulsúlyos, a 26-29 közötti érték túlsúlyos, a 29 feletti érték pedig elhízást jelent.

MEGJEGYZÉS! Az eredmények nem használhatók fel diagnosztikai vagy orvosi célokra.

HIBAELHÁRÍTÁS

FIGYELEM! A készülék házának felnyitása a gyártó szervizével való előzetes kapcsolatfelvétel nélkül a garancia érvényét veszti. Ha olyan meghibásodásra gyanakszik, amely a készülékház felnyitását teszi szükségessé, lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.

Hiba leírása	Lehetséges okok	Megoldás
----- Biztonsági kulcskérdés	A biztonsági kulcs nincs csatlakoztatva.	Csatlakoztassa helyesen a biztonsági kulcsot.
	A számítógép megsérült.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
E01 A számítógép nem működik	A számítógép rosszul van csatlakoztatva.	Ellenőrizze a számítógépes kábelek csatlakoztatását.
	A jelkábel elszakadt vagy a szigetelés elhasználódott.	Ellenőrizze a csatlakozók csatlakoztatását. Ha minden rendben van, és a probléma továbbra is fennáll, forduljon a gyártó ügyfélszolgálatához.
	A számítógép megsérült	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
	A vezérlőpanel és a számítógép közötti kapcsolat blokkolva van.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
E02 A motor nem működik	Helytelen tápfeszültség	Győződjön meg róla, hogy a feszültség megfelelő. Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon a gyártó ügyfélszolgálatához.
	A motorkábel helytelen csatlakoztatása	Húzza ki a kábelt, és csatlakoztassa újra. Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon a gyártó szervizéhez.
	A vezérlő megsérült	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
E03 A számítógép 15 másodpercig nem érzékelte a sebességérzékelő jelét.	Az érzékelő csatlakoztatása helytelen	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
	Az érzékelő csatlakozója nem megfelelő	Ellenőrizze a csatlakozók csatlakoztatását. Ha ez rendben van, és a probléma továbbra is fennáll, forduljon a gyártó szervizéhez.
	Érzékelő hiba	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
E04 Kommunikációs hiba	Helytelen csatlakoztatás vagy a vezetékek sérülése.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
E05 Túlterhelési hiba	Motorhiba	Győződjön meg róla, hogy a motor nem égett ki. Ha nem, akkor válassza le a futópaddot a hálózatról, és csatlakoztassa újra. Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon a gyártó szervizéhez.
	Túl alacsony névleges áram a vezérlőben.	Cserélje ki a vezérlőt. Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
	Az áram meghaladja a névleges értéket	Győződjön meg róla, hogy a felhasználó súlya nem haladja meg a



			készülék maximális értékét.
E06	Robbanásbiztos védelem. Helytelen tápegység	Túl alacsony tápfeszültség	Csatlakoztassa a készüléket a megfelelő feszültséghez.
		Rövidzárlat	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.

E07	Semmi sem jelenik meg	A biztonsági kulcs kint van	Helyezze be a biztonsági kulcsot.
E08	EEPROM illesztőprogram hiba	A vezető elromlott.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
E09	A vezérlő ferde helyzetben van	A készüléket nem sík felületre helyezik.	Vigye a készüléket sík, stabil felületre, majd indítsa újra.
E10	Tranziens áramvédelem	Az illesztőprogram helytelen telepítése.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
		Helytelenül felszerelt motor.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
		A futópad átviteli része blokkolva van.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
E11	Túl magas a feszültség	Ellenőrizze, hogy a váltóáram 270 ÁFA fölött van-e, vagy instabil. Ha igen, hagyja abba a futópad használatát, és jelentse a meghibásodást.	
E13	Kommunikációs hiba a mérő és a vezérlő között. A számláló nem kap jelet a meghajtótól.	Sérült vezetékek a mérő és a vezérlő között.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
		Helytelenül csatlakoztatott aljzat.	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
E14	Túl alacsony a feszültség	Ellenőrizze, hogy a váltakozó áramú áram nem alacsonyabb-e 160VAC-nál, vagy nem instabil-e. Ha igen, kérjük, hagyja abba a termék használatát, és jelentse a meghibásodást.	
	A készülék nem működik	Nincs áram	Csatlakoztassa a készüléket egy áramforráshoz.
		A biztonsági kulcs kint van	Helyezze be a biztonsági kulcsot.
		Rövidzárlat	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.
		Az ON/OFF kapcsoló nincs bekapcsolva	Kapcsolja be a készüléket.
	A futószalag nem mozog egyenletesen	A futószíj nincs eléggé kenve	Kenje meg a futószíjat a kézikönyv szerint.
		A futószíj túl feszes	Állítsa be és központosítsa a futószíjat a kézikönyv szerint.
	A futószalag ferde	A futószíj túl laza	Állítsa be és központosítsa a futószíjat a kézikönyv szerint.
		A hajtószíj túl laza	Vegye fel a kapcsolatot a gyártó szervizével.

GARANCIA

A garanciovállaló nevében az eladó 24 hónapos garanciát vállal a Lengyel Köztársaság területén az eladás napjától kezdődően. A termékre vonatkozó jótállás nem zárja ki, nem korlátozza és nem függeszti fel a Vevőnek a fogyasztói jogokról szóló törvény szerinti jogait.

JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK

1. A garancia csak a gyártónak tulajdonítható rejtett hibákra terjed ki.
2. A reklamációt az értékesítési pont vagy a műszaki szolgálat dolgozza fel a garancia keretében, ha az ügyfél előállítja:
 - érvényes és egyértelmű, megfelelően kitöltött jótállási jegy, az eladó bélyegzőjével és aláírásával ellátva,
 - érvényes vásárlási bizonylat az eladás dátumával,
 - a bejelentett termék vagy hibás alkatrész.Távvasárlás esetén a jótállási kártya kizárólag a vásárlást igazoló bizonylattal (nyugta/számla) együtt érvényes.
3. A reklamáció az Ügyfél bejelentésétől számított 14 napon belül rendeződik.
4. A jótállási időszak alatt megállapított gyártási hibákat a terméknek az értékesítési pontra vagy a műszaki szolgálatához történő szállítását követő 21 napon belül díjmentesen meg kell javítani.
5. Ha a javításhoz alkatrészek behozatalára van szükség, a garanciális javítási időszak meghosszabbítható az alkatrész behozatalához szükséges idővel, de legfeljebb 40 nappal.
6. Garanciális kizárások:
 - mechanikai sérülések és kapcsolódó hibák,
 - a helytelen használatból és a nem megfelelő tárolásból, összeszerelésből és karbantartásból eredő károk és hibák,
 - az olyan fogyóelemek, mint a kábelek, szíjak, gumielemelek, pedálok, habszivacs markolatok, kerekek, csapágyak és kárpitok sérülése és kopása,
 - az összeszereléssel vagy karbantartással kapcsolatos tevékenységek, amelyek a kézikönyvvel összhangban a felhasználó kötelességei.
7. A garancia nem érvényes, ha:
 - lejárt az érvényességi ideje,
 - az ügyfél nem eredeti alkatrészek felhasználásával javította vagy módosította a terméket,
 - a hiba a helytelen telepítésből vagy a helyes működés szabályainak a kézikönyv szerinti be nem tartásából adódott,
 - a terméket nem háztartási célra használják,
 - a szállítás során keletkezett károk.
8. A jótállási jegyről nem állítanak ki másolatot.
9. Az ügyfél jogosult a következő ingyenes kártérítésre:
 - termékjavítás,
 - termékcsere,
 - csökkentett áron,
 - a szerződés felmondása és a teljes költségértérítés.
10. Követelés bejelentése:
 - a) Mutassa be a terméket vagy annak bejelentett részét.
 - b) Mutassa be a vásárlást igazoló bizonylatot, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát, vagy egy érvényes, az eladási hely pecsétjével ellátott jótállási jegyet.
 - c) Ha a terméket szennyezetten szállítják, a műszaki szolgálat megtagadhatja annak átvételét, vagy az ügyfél költségére, annak írásbeli jóváhagyását követően megtisztíthatja azt.
11. Ha a reklamációt elfogadják, a készüléket megjavítják vagy kicserélik egy új készülékre, vagy visszatérítik az ügyfélnek az árát. A szervizből az ügyfélhez történő szállítás költségeit a gyártó szolgáltatása fedezi.
12. Ha a kérelmet elutasítják, az ügyfél részletes indoklást kap a döntésről, és a készüléket a döntés közlésétől számított 14 napon belül a saját költségére elküldik neki.