

TM-5210 Motoros futópad

Használati utasítások (HU)



 **LIFEFIT®**
fitness equipment for your life

Tartalom

1	Rövid leírás - műszaki paraméterek	2-3
2	Biztonsági szabályok	3-4
3	Beépítési és alkatrészlista.....	5-6
4	Használata és működése	7-11
5	Karbantartás és tárolás	12-13
6	Az esetleges meghibásodások okai és megoldásai.....	14
7	Egyéni diagnosztika megjelenítése	14
8	Garancia.....	15
9	Gyakorlás futópadon.....	16

Kedves vásárlók,

köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Ez a futópad segít elérni azt a célt, hogy jó fizikai állapotban legyél, és otthon is megfelelően fejleszd az izmaidat.

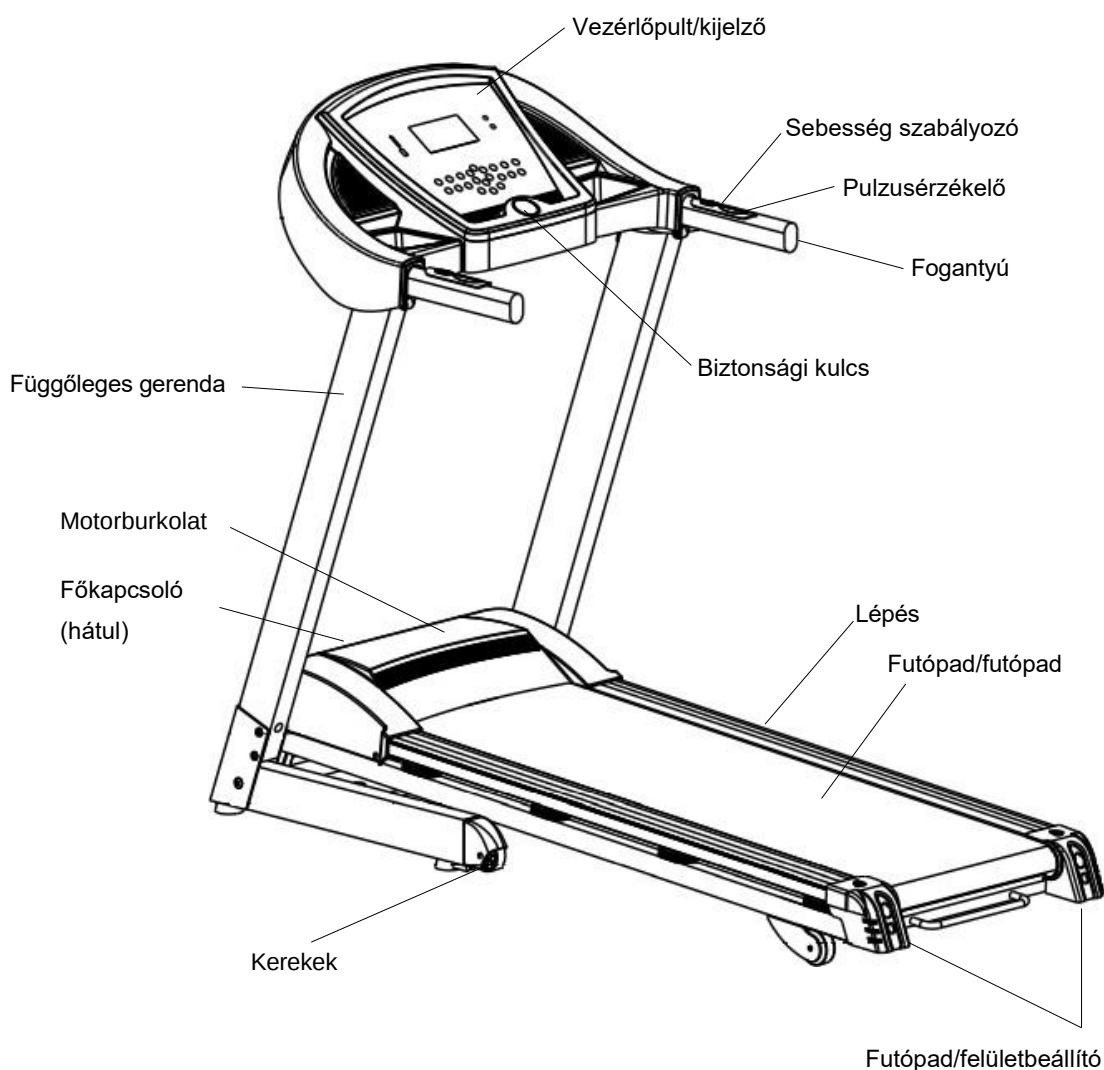
A szíj üzembe helyezése előtt figyelmesen olvassa el az összeszerelési és kezelési útmutatót, még akkor is, ha a gépet összeszerelve vásárolta.

Ha a gépet eredeti karton csomagolásban, azaz szétszerelt szállítási állapotban vásárolta, ügyeljen az összeszerelési útmutatóra. Az összeszerelés megkezdése előtt óvatosan vegye ki az egyes alkatrészeket a dobozból, ellenőrizze azok teljességét/sérültségét, és gondolja át az összeszerelési eljárást az utasítások szerint.

Hiszünk abban, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel, és a gép hozzájárul egészségének erősítéséhez. Sok sikert, kitartást és erőt kívánunk sportcéljainak eléréséhez.

1. Rövid leírás – műszaki paraméterek

TM-5210 motoros futópad átlátszó kezelőpanellel és az edzés előrehaladásával kapcsolatos adatokat mutató kijelzővel. Sebességtartomány 0,8-16 km/h, 15 dőlésszint (elektronikus), pulzusérzékelők és sebességszabályozó a fogantyúkon. Könnyen kezelhető összecsukható mechanizmus a helytakarékoság érdekében az öv tárolásakor.



H osztályú futópad az EN ISO 20957-1 szerint, i.e. **csak otthoni használatra**. A gép nem kereskedelmi célokra és nagyobb teljesítményű terhelésre készült. A gép terápiás vagy rehabilitációs eszközként nem használható. C pontossági osztály (alacsony).

A kijelzőn megjelenő funkciók: sebesség, idő, távolság, pulzusszám, kalória, dőlésszög

Kijelző típusa: LCD 5"

Bemeneti feszültség: 220-240V

Frekvencia: 50/60Hz

Motor teljesítmény: 1,5 HP

Üzemi hőmérséklet: 0-40 °C

Sebességkijelző tartomány: 0,8-16,0 km/h

Lejtési szintek: 15 - elektronikus állítás

Időkijelzési tartomány: 0:00-99:59 (perc:másodperc)

Távolság kijelzési tartománya: 0,0-99,9 km

Pulzuskijelzési tartomány: 50-200 ütés/perc

Kalóriakijelzési tartomány: 0-999

Maximális teherbírás: 120 kg

A gép méretei (l*sz*h): 1560 x 700 x 1210 mm

Gép tömege: 54 kg

2. Biztonsági szabályok

1. Dugja be a dugót közvetlenül a konnektorba, ne használjon hosszabbítót vagy elosztót.
2. A gép maximum 2 óráig lehet folyamatos üzemben.
3. Helyezze a gépet szilárd, vízszintes és tiszta felületre, és ellenőrizze, hogy stabil-e. Javasoljuk, hogy helyezzen el valamilyen védőréteget/alátétet az öv alá, hogy megelőzze a padló esetleges károsodását. Ne használja a készüléket:
 - a) kültéren (a készüléket kifejezetten beltéri használatra tervezték),
 - b) egyenetlen felületeken,
 - c) közvetlen napfényben vagy hőforrás közelében,
 - d) párás vagy nedves környezetben,
 - e) zárt térben, ahol a levegő nem kering (nem szellőztetett helyiségben), vagy olyan helyen, ahol éghető folyadék vagy gáz van.
4. Hagyjon legalább 0,6 m szabad területet a gép körül a készülékhez való hozzáférés irányában (lehetőleg minden oldalon). A szabad térnek tartalmaznia kell helyet a létesítményből való vészkijáráshoz is. Ha az eszközt egy másik eszköz közelébe helyezi, ez a szabad terület megosztható.
5. A gép nem állhat vastag (magas halmú) szőnyegen, különben a szellőzés nem fog megfelelően működni.
6. Instabil áramellátás esetén hibák léphetnek fel. Kérjük, ne ugyanazt az elektromos aljzatot használja, mint a számítógépekhez, légkondicionálókhoz stb.
7. Ha a tápkábel sérült, cserélje ki a szíj gyártója/importőre által biztosított tápkábelre. A csere érdekében forduljon a helyi forgalmazóhoz.
8. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya megfelelő meghúzását. Rendszeresen ellenőrizze az összes alkatrészt, ha azok sérültek, ne használja a gépet és azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket ill lépjen kapcsolatba a szállítóval. Győződjön meg arról, hogy egyik beállító sem nyúlik ki, mert akadályozhatja a mozgást.
9. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a gép ki van húzva a konnektorból, mielőtt eltávolítja a szíjvédőt, vagy karbantartást vagy alkatrészcserét végez.

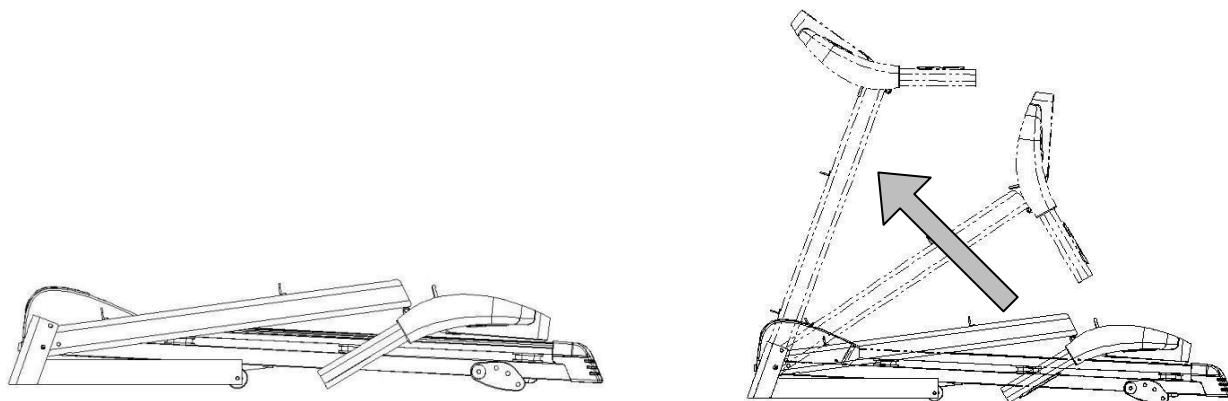
-
10. Ha nem használja a futópadot, húzza ki az áramforrásból, és tartsa a biztonsági kulcsot biztonságos helyen, gyermekektől elzárva.
 11. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a futópad alá, és ne engedje, hogy gyerekek vagy háziállatok játsszanak az összecukott gép közelében (emelt alsó rész).
 12. Ne kapcsolja be a készüléket, ha az össze van hajtva (megemelt alsó rész).
 13. Áramütés vagy halál veszélye áll fenn, ha víz kerül, különösen a motorba, a tápkábelbe vagy a csatlakozódugóba
 14. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi hivatkozás és a pótalkatrészek esetleges megrendelése céljából.
 15. A készüléket nem 14 éven aluli gyermekek használhatják.
 16. Egyszerre legfeljebb egy személy használhatja a futópadot.
 17. A kezdőknek a fogantyúban kell tartaniuk a futópadon való járás és futás közben, amíg teljesen el nem sajátítják a gép mozgását.
 18. A főkapcsoló bekapcsolása után álljon az öv mentén futó oldallépcsőkre (ne közvetlenül a futófelületre), állítsa a biztonsági kulcsot a megadott helyzetbe. Nyomja meg a "START" gombot, a szíj a legalacsonyabb sebességgel indul. Ezen a ponton beléphet magába a futópadba, és elkezdhet sétálni/futni. Lassan növelje a sebességet a sérülések elkerülése érdekében. Ne szálljon le a futópadról, ha az öv mozog.
 19. Mielőtt elkezdené az edzést a gépen, győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs a megfelelő helyzetben van, és a másik vége a ruházatához van rögzítve. Ez az intézkedés lehetővé teszi a kulcs gyors meghúzását olyan veszélyes helyzetekben, amikor váratlanul/azonnal le kell állítania az övet a sérülések elkerülése érdekében.
 20. Kérjük, legyen fokozottan körültekintő, ha tévét néz, vagy más szórakoztató programokat folytat a gépen végzett edzés közben. Más egyidejű tevékenységek elvonhatják a figyelmét, és elveszíthetik egyensúlyát, és megsérülhetnek.
 21. A helytelen használat (pl. túlzott testmozgás, hirtelen mozdulatok bemelegítés nélkül, rossz beállítások) károsíthatja az egészségét. Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával egészségi állapotáról (szívrendszeri, vérnyomás, ortopédiai problémák stb.), különösen, ha az alábbi betegségek bármelyikében szenved (magas vérnyomás, cukorbetegség, légúti betegség, egyéb krónikus vagy komplikált betegségek), ha Ön túlsúlyos, dohányzik, vagy ha a felhasználó terhes vagy szoptat. Ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához. Ilyen tünetek a mellkasi fájdalom/nyomás, szabálytalan szívverés, nagyon rövid légzés, ájulásérzés, szédülés, hányinger.
 22. Gyermekek, idősek és terhes nők ne használják a gépet felügyelet nélkül, ill orvossal való konzultáció nélkül.
 23. A gyártó nem vállal felelősséget semmilyen sérülésért, kárért vagy meghibásodásért, amelyet a termék használata vagy a futópad helytelen összeszerelése és karbantartása okozott.
 24. Konzultáljon egy fitnessedzővel az edzés helyes módjáról.
 25. Edzéskor kényelmes sportruházat és puha talpú sportcipő viselését javasoljuk. Ruházata ne legyen túl bő, nehogy a ruhák beleakadjanak a gépbe.
 26. Az ékszereket (láncok, gyűrűk stb.) kérjük, tegye el.
 27. A lehetséges sérülések elkerülése érdekében ne hagyjon felügyelet nélkül kezdő futókat, gyerekeket és háziállatokat a futópadon vagy annak közelében (különösen, ha az működik). Ez a gép nem játék.
 28. Kérjük, tartson be megfelelő ivási rendszert, ha 20 percnél tovább edz a futópadon.

3. Beépítési és alkatrészlista

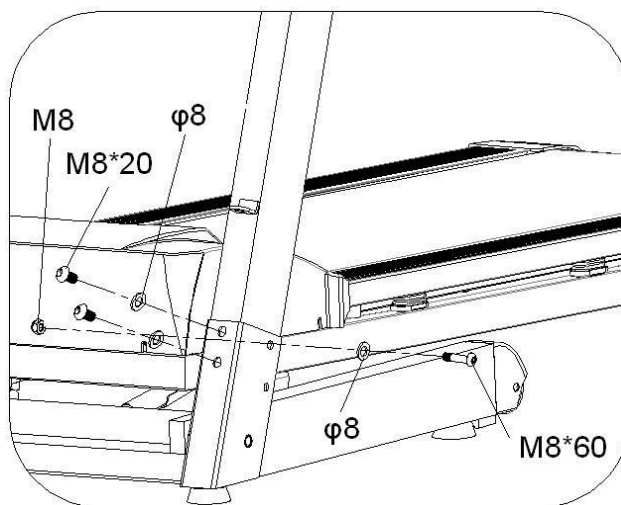
A futópád összeszerelése

Óvatosan vegye ki a futópádot a szállítótartályból. Győződjön meg róla, hogy egyik alkatrész sem hiányzik. A futópád összeszerelésekor ne húzza meg teljesen a csavarokat, amíg a teljes telepítés be nem fejeződött.

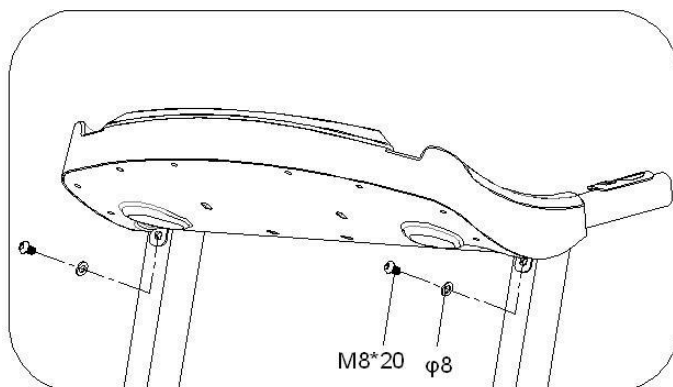
- A) Po Helyezze a gépet sima felületre, és állítsa fel a függőleges gerendákat a kezelőpanellel az alábbi ábrán látható irányban.



- B) Használja az #5 csavarkulcsot, és rögzítse a gerendákat az öv alapjához M8*60 csavarokkal és M8 anyákkal. Rögzítse a gerendákat M8*20 csavarokkal.



- C) Használja a #5 csavarkulcsot, és rögzítse a vezérlőpanelt a gerendákhoz M8*20 csavarokkal.





Biztonsági kulcs – A gép elindításához helyezze a kulcsot a megfelelő pozícióba a kezelőpanelen.

Tartozékok listája

Szám	Név	Szám	Szám	Név	Szám
1	Imbuszkulcs 6 mm	1	7	Biztonsági kulcs	1
2	Imbuszkulcs 5 mm	1	8	Szilikon olaj	1
3	Kombinációs kulcs	1	9	MP3 kábel	1
4	M8*60 csavar	2			
5	M8*20 csavar	6			
6	M8 anya	2			

4. Használat és működés

4.1 Vezérlőpult és funkciók



(1) "START/STOP"

Ha készen áll az öv elindítására, nyomja meg a „START” gombot, az öv 0,8 km/h sebességgel indul el. Nyomja meg a "STOP" gombot a szíj mozgásának leállításához. Ha az öv 3,5 km/h-nál nagyobb sebességgel fut és mozog, ennek a gombnak a megnyomása lassítani kezd, amíg teljesen meg nem áll. Más gombok nem reagálnak a lassítás alatt. Ha az öv 3 km/h-nál kisebb sebességgel mozog, ennek a gombnak a megnyomása azonnal leállítja. Az öv rövid visszaszámlálás után elindul.

(2) "SPDEED +/-"

Amikor a szíj jár, nyomja meg a „+” vagy „-” gombot a sebesség növeléséhez vagy csökkentéséhez a kívánt értékre. A gombok beállítási módban is használhatók. A fogantyún a "SPEED" gombok is megtalálhatók.

(3) "QUICK SPDEED 3/6/9 " (km/óra)

Ha a szíj jár, akkor ezen gombok valamelyikének megnyomása automatikusan a kívánt szintre állítja a sebességet ("rövidített sebességválasztás").

(4) "INCLINE +/-"

Amikor a szíj fut, nyomja meg a „+” vagy „-” gombot a szíj dőlésszögének a kívánt értékre való növeléséhez vagy csökkentéséhez.

(5) "QUICK INCLINE 3/6/9 "

Amikor a szíj fut, ezen gombok valamelyikének megnyomása automatikusan a kívánt szintre állítja a szíj dőlésszögét ("rövidített lejtőválasztás").

(6) "Biztonsági kulcs"

Ha a kulcs nincs a megfelelő helyzetben, a futópad nem tud elindulni. Ha szükséges, vegye ki a kulcsot, és az öv azonnal leáll (nagyobb sebességnél néhány másodpercbe is telhet, amíg az öv teljesen leáll).

(7) "PROG" (lenyomva tarthatja, amíg a kívánt program meg nem jelenik)

Nyomja meg a „PROG” gombot a kézi üzemmód vagy a 48 előre beállított P1-P48 program valamelyikének kiválasztásához (lásd a 4.4 fejezetet).

A "FAT" gomb megnyomásával (vagy a Program gomb utolsó megnyomásával) a gép segít meghatározni testzsírod hozzávetőleges értékét (Body Mass Index). A "SEBESSÉG +/-" gombokkal adja meg a mért személy paramétereit (F1 - nem: férfi = 1 / nő = 2, F2 - életkor, F3 - magasság, F4 - súly), miközben minden értéket megerősít a "Mód választó gomb. Az utolsó érték megadása és megerősítése után azonnal megjelenik az "F5 - - -" felirat, ekkor helyezze mindkét kezét a pulzusmérőkre. Egy idő után a kijelzőn megjelenik a mért személy testzsírjának értéke (százaléka).

Teszteredmény	≤19	Súlyszegény
	20~25	Normál súly
	25~29	Túlsúly
	≥30	Elhízottság

(8) "MODE"

A "MODE" gombbal válassza ki az egyik visszaszámlálási módot (idő, távolság vagy kalória). A SPEED+/- gombok segítségével beállíthatja az egyes visszaszámlálási módokat (a kezdeti értékeket).

Az egyik mód kiválasztása után nyomja meg a „START” gombot a választás megerősítéséhez, és az öv indítható. Amikor a visszaszámlálás a kezdeti értékről nullára megy, az öv sípol, és lassan megáll.

(9) "USB bemenet"

Az USB-meghajtón lévő fájlokat (sávokat) egyetlen (első) szinten kell tárolni, azaz nem mappákban.

4.2 A gép első indítása

1. Dugja be a dugót egy földelt aljzatba. Kapcsolja a kereten található főkapcsolót „1” állásba.
2. Helyezze be a biztonsági kulcsot a megfelelő pozícióba, ez bekapcsolja az el. gép áramkör. Nyomja meg a „START” gombot, és hagyja a szíjat szabadon futni (terhelés nélkül). Ellenőrizze a futószalag állapotát (alacsonyról nagy sebességre), majd nyomja meg a „STOP” gombot.
3. Ha minden rendben van, elkezdheti használni a gépet.
4. Csatlakoztassa a biztonsági kulcs másik végét a ruhájához és **az oldallépcsőkön terpeszkedő állvány.**
5. Nyomja meg a „START” gombot, az öv hangjelzéssel rövid visszaszámlálást végez, és a legalacsonyabb sebességgel (1,0 km/h) kezd el mozogni.
6. Most már elkezdhet futni.
7. Az edzés biztonságos befejezéséhez először nyomja meg a „STOP” gombot. Hagyja, hogy az öv lassan magától teljesen megálljon, majd lépjen le. Kapcsolja ki a főkapcsolót.

4.3 Pulzusmérés

Ez a futópad a fogantyúkon lévő érzékelők segítségével mérheti a pulzusszámát. A mért adatok tájékoztató jellegűek.

A pulzusszám meghatározásához helyezze mindkét kezét az érzékelőkre (tartsa a fogantyút az érzékelők helyén a tenyerében).

4.4 Előre beállított programok

A programok eredeti időbeállítása 10 perc. A program elindítása előtt nyomja meg a SPEED gombot a program teljes hosszának (futási idejének) megváltoztatásához. A hossz beállítási tartománya 5-99 perc (min-max). A programok 10 fázisra vannak osztva, amelyek ugyanannyi ideig tartanak. Minél rövidebbre választja a program teljes hosszát, annál rövidebbek lesznek az egyes fázisok, és fordítva. Például. 10 perces programnál minden fázis 1 percig tart, 5 perces programnál csak 30 másodperc. A program futása közben hangjelzés hallható, amikor a program fázisa megváltozik.

Phase / Fázis											
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SEBESSÉG	2	3	4	6	7	6	5	4	3	2
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P2	SEBESSÉG	2	4	6	8	8	8	6	5	4	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P3	SEBESSÉG	1	3	5	7	10	7	7	5	3	1
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P4	SEBESSÉG	2	3	4	6	7	6	5	4	3	1
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P5	SEBESSÉG	2	5	7	9	8	7	10	8	5	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P6	SEBESSÉG	1	2	4	6	9	9	10	7	5	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P7	SEBESSÉG	2	3	4	6	8	6	5	4	3	2
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

P8	SEBESSÉG	2	4	5	7	8	9	6	5	4	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P9	SEBESSÉG	1	3	5	7	8	7	6	5	3	2
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P10	SEBESSÉG	1	3	4	6	7	6	5	4	3	2
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P11	SEBESSÉG	2	5	7	9	8	7	6	8	5	2
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P12	SEBESSÉG	1	2	4	5	9	9	8	7	5	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P13	SEBESSÉG	1	3	4	5	7	6	5	4	3	2
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P14	SEBESSÉG	2	4	6	8	9	8	6	5	4	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P15	SEBESSÉG	1	3	5	7	10	7	7	5	3	1
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P16	SEBESSÉG	2	3	4	5	7	6	5	4	3	1
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P17	SEBESSÉG	2	5	7	9	8	7	9	8	5	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P18	SEBESSÉG	1	2	3	6	9	8	10	7	5	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P19	SEBESSÉG	2	3	4	5	7	8	6	4	3	2
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P20	SEBESSÉG	2	4	6	8	7	8	6	4	4	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P21	SEBESSÉG	1	3	5	7	9	7	5	3	2	1
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P22	SEBESSÉG	2	3	4	5	6	7	8	6	3	2
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P23	SEBESSÉG	2	5	7	9	8	7	9	8	5	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P24	SEBESSÉG	1	2	4	6	8	9	10	7	5	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P25	SEBESSÉG	2	5	6	8	8	7	10	8	4	3
	DÖNTÉS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P26	SEBESSÉG	2	3	4	6	7	6	5	4	3	2
	DÖNTÉS	0	3	6	4	3	1	4	5	2	1
P27	SEBESSÉG	2	4	6	8	8	8	6	5	4	3
	DÖNTÉS	1	0	2	5	3	4	6	4	3	1
P28	SEBESSÉG	1	3	5	7	10	7	7	5	3	1
	DÖNTÉS	3	3	2	2	0	4	0	3	3	1

P29	SEBESSÉG	2	3	4	6	7	6	5	4	3	1
	DÖNTÉS	2	0	3	2	3	5	2	4	3	2
P30	SEBESSÉG	2	5	7	9	8	7	10	8	5	3
	DÖNTÉS	0	2	1	3	2	4	5	2	3	1
P31	SEBESSÉG	1	2	4	6	9	9	10	7	5	3
	DÖNTÉS	2	3	4	3	4	5	5	3	3	2
P32	SEBESSÉG	2	3	4	6	8	6	5	4	3	2
	DÖNTÉS	0	3	6	4	3	1	4	5	2	1
P33	SEBESSÉG	2	4	5	7	8	9	6	5	4	3
	DÖNTÉS	1	0	2	5	3	4	6	4	3	1
P34	SEBESSÉG	1	3	5	7	8	7	6	5	3	2
	DÖNTÉS	3	3	2	2	0	4	0	3	3	1
P35	SEBESSÉG	1	3	4	6	7	6	5	4	3	2
	DÖNTÉS	2	0	3	2	3	5	2	4	3	2
P36	SEBESSÉG	2	5	7	9	8	7	6	8	5	2
	DÖNTÉS	0	2	1	3	2	4	5	2	3	1
P37	SEBESSÉG	1	2	4	5	9	9	8	7	5	3
	DÖNTÉS	2	3	4	3	4	5	5	3	3	2
P38	SEBESSÉG	1	3	4	5	7	6	5	4	3	2
	DÖNTÉS	0	3	6	4	3	1	4	5	2	1
P39	SEBESSÉG	2	4	6	8	9	8	6	5	4	3
	DÖNTÉS	1	0	2	5	3	4	6	4	3	1
P40	SEBESSÉG	1	3	5	7	10	7	7	5	3	1
	DÖNTÉS	3	3	2	2	0	4	0	3	3	1
P41	SEBESSÉG	2	3	4	5	7	6	5	4	3	1
	DÖNTÉS	2	0	3	2	3	5	2	4	3	2
P42	SEBESSÉG	2	5	7	9	8	7	9	8	5	3
	DÖNTÉS	0	2	1	3	2	4	5	2	3	1
P43	SEBESSÉG	1	2	3	6	9	8	10	7	5	3
	DÖNTÉS	2	3	4	3	4	5	5	3	3	2
P44	SEBESSÉG	2	3	4	5	7	8	6	4	3	2
	DÖNTÉS	0	3	6	4	3	1	4	5	2	1
P45	SEBESSÉG	2	4	6	8	7	8	6	4	4	3
	DÖNTÉS	1	0	2	5	3	4	6	4	3	1
P46	SEBESSÉG	1	3	5	7	9	7	5	3	2	1
	DÖNTÉS	3	3	2	2	0	4	0	3	3	1
P47	SEBESSÉG	2	3	4	5	6	7	8	6	3	2
	DÖNTÉS	2	0	3	2	3	5	2	4	3	2
P48	SEBESSÉG	2	5	7	9	8	7	9	8	5	3
	DÖNTÉS	0	2	1	3	2	4	5	2	3	1

5. Karbantartás és tárolás

5.1 Az ékszíj és a futópád beállításának ellenőrzése

Ha úgy tűnik, hogy a futópád csúszik, a következő lépések határozzák meg, hogy melyik alkatrész laza és meg kell húzni, legyen az a futópád (felület), vagy a motor ékszíja.

- Kapcsolja ki a főkapcsolót, és húzza ki az övet a tápegységből (aljzatból). Lazítsa meg a motorvédő oldalsó csavarjait, és húzza le a védőburkolatot.
- Kapcsolja be újra a szíjat, és állítson be kb. 3 km/h sebességet. Álljon az övre, és próbálja megállítani úgy, hogy az öv mozgása ellen enyhén lép.
- Ha a futópád (felület) az első görgővel együtt megáll, az azt jelenti, hogy a motor ékszíját meg kell feszíteni.
- Ha a futópád (felülete) leáll, de az első görgő tovább forog, az azt jelenti, hogy a futópádnak (felületnek) nagyobb feszítésre van szüksége.
- Az ellenőrzés és beállítás befejezése után csavarja vissza a motorvédő fedelet.

5.2 Ékszíj beállítás

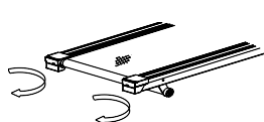
Válassza le a szíjat a tápfeszültségről, és távolítsa el a motor védőburkolatát. Lazítsa meg a négy csavart a motoron, majd forgassa el a speciális beállítócsavart a beállításhoz. Csavarja az óramutató járásával megegyező irányba. Ezután csavarja vissza mind a négy csavart a motorra.

Csatlakoztassa az ékszíjat az áramforráshoz, és ismét kövesse az előző eljárást annak ellenőrzésére, hogy az ékszíj kellően meg van-e feszítve. Ha a szíjat továbbra is meg kell húzni, ismételje meg a műveletet még egyszer.

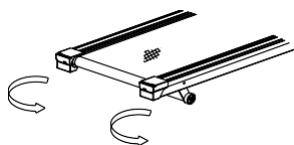
5.3 Futópád/felület módosítása

Forgassa el mindkét csavart a szíj végén ugyanabba az irányba fél fordulattal, ahogy az alábbi képeken látható. Ha az öv/felület továbbra is csúszik, ismételje meg az előző lépést.

Ezzel a beállítással a szíj kb. 5-6 km/h sebességgel futhat.



Szíjfeszesség -
csavarja az
óramutató
járásával
megegyező
irányba

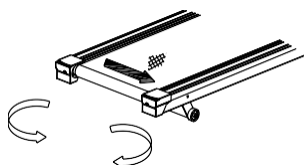


Szíjkioldó - csavar az
óramutató járásával
ellentétes irányba

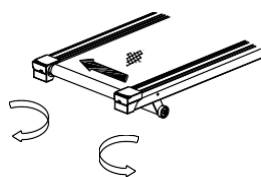
5.4 A futópád eltérésének beállítása

Az öv használata során előfordulhat, hogy a futófelület oldalra kezd kitérni. Ebben az esetben újra kell központosítani a következő lépések szerint:

- Helyezze a hevedert vízszintes felületre, és állítson be kb. 5-6 km/h sebességet.
 - Ha a futópád jobbra elhajlik, forgassa el a jobb oldali csavart az öv végén fél fordulattal az óramutató járásával megegyezően, a bal csavart pedig fél fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba.
 - Ha a futópád balra elhajlik, fordítsa el a bal oldali csavart az öv végén fél fordulattal az óramutató járásával megegyezően, a jobb oldali csavart pedig fél fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba.
- Ha az öv továbbra is oldalra hajlik, ismételje meg az előző lépések egyikét.



Jobbra elhajló öv.



Balra elhajló öv.

5.5 Futópad kenése

A futópad/felület alsó, ill az öv alatti futódeszka rendszeres karbantartást igényel szilikonolajjal történő kenés formájában. Az öv és a lemez közötti megfelelő feszültség fenntartása nagy hatással van a futópad élettartamára.

A következőképpen járjon el:

- Kapcsolja ki az öv főkapcsolóját, és kissé engedje le a futópadot/felületet.
- Egy tiszta ruhával törölje le a port és a szennyeződést az öv és a lemez között.
- Vigyen fel egy kis mennyiségű szilikonolajat egyenletesen felülről az öv és az öv elején lévő lemez közé.
- Feszítse meg a futópadot, és futtassa, hogy az olaj eloszlassa az egész futópadon.

Javasoljuk, hogy a mellékelt kenőanyagot körülbelül az első 40 üzemóra után használja fel. Javasoljuk továbbá a platform kenését a következő ütemezés szerint:

- mérsékelt (heti 3 óránál kevesebb) használat esetén 5 havonta kenje meg
- mérsékelt használat mellett (heti 4-7 óra) 2 havonta kenje.
- gyakori (heti 7 óránál több) használat esetén 14 naponta kenje meg

Ezenkívül rendszeresen kenje meg az első és a hátsó görgőket a maximális teljesítmény megőrzése érdekében. A rendszeres karbantartás meghosszabbítja a gép élettartamát és megelőzi a sérüléseket.

5.6 Tisztítás

Tisztítás előtt győződjön meg arról, hogy az öv ki van húzva.

Időnként törölje le a port és a szennyeződést a teljes futópad felületéről egy puha, nedves ruhával. Tisztítás után törölje szárazra az övet.

Folyamatosan (kb. 2 havonta) is el kell távolítani a port a motortérből és a szomszédos részekből. Csavarja le a motor feletti műanyag fedelet, és vagy porszívóval porszívózza fel az egész területet (VIGYÁZAT, hogy ne érintse meg és ne sértse meg a nyomtatott csatlakozásokat és az összes elektromos alkatrészt), vagy ha nem szeretne porszívót használni, használjon finom porszívót. Kefével alaposan megtisztít mindent a portól. Ezután tegye vissza a fedelet az eredeti helyére. **NE felejtse el, HOGY A TISZTÍTÁS ALATT AZ SZÍJAT LE KELL LESZABADÍTANI AZ ÁRAMFORRÁSRÓL.**

5.7 Tárolás

A gép hidraulikus mechanizmussal van felszerelve, melynek köszönhetően a futópad/felület könnyen függőleges helyzetbe emelhető, így jelentős hely takarítható meg, amikor a gép nem használatban.

A felület ilyen megemelése előtt a futópad dőlésszögének a kiindulási helyzetben kell lennie (azaz "0"). Kapcsolja ki a gépet, és húzza ki a tápkábelt. Egyszerűen emelje fel a felületet, a megfelelő helyzetben magától meg fog tartani.

A gép kezelése előtt győződjön meg arról, hogy a lemez valóban rögzítve van. Ne helyezze üzembe az összeszerelt gépet.

A felület vízszintes helyzetbe történő visszahajtásához egyszerűen nyomja meg a lábával (az öv felé) a rugóstag „csuklóját”, amely az öv alján található. A felület ezután automatikusan és lassan elkezd lefelé billenni.

Tárolja az övet beltéri, száraz és tiszta helyen. Óvja a közvetlen napfénytől és a magas hőmérséklettől. Ne helyezzen semmilyen tárgyat az övre. Kerülje a túlzott statikus elektromosságot a szíjjal, amely megzavarhatja a mérők megfelelő működését, vagy akár károsíthatja azokat. Télen az övet megfelelő páratartalmú helyiségekben tárolja és használja.



6. Az esetleges meghibásodások okai és megoldásai

szám	Rendellenesség	Ok	Megoldás
1	A futópado nem lehet elindítani.	Nincs biztonsági kulcs a megfelelő helyzetben.	Állítsa be a biztonsági kulcsot a megfelelő pozíció.
		A főkapcsoló ki van kapcsolva ("O" állásban).	Fordítsa a főkapcsolót "1" állásba.
2	A kezelőpanel/kijelző nem mutat semmilyen információt.	A vezérlőpanel és a vezérlőegység az lekapcsolva/lekapcsolva.	Forduljon a szervizközpontoz. (Vegye le ismét a motorfedele és az egység burkolatát csatlakozni.)
3	A pulzusszám nem jelenik meg.	Nincs elég érzékelő nedves.	Enyhén nedvesítse meg vízzel az érzékelőket.
		A beolvasást mások megszakítják elektromágneses mező.	Helyezze át az övet egy másik helyre. Megelőzni érintkezés elektromágneses hullámokkal.
4	A dőlésszög beállítása nem működik.	A motorkábel nem megfelelő magában foglal.	Forduljon a szervizközpontoz. (Eltávolítás a motor fedelét és megfelelően csatlakoztassa a kábelt.)
5	A futópado/felület csúszik.	A futópado nem elég szoros.	Fejezet szerint húzza meg a futópado 5.2/5.3.
6	A futópado/felület elhajlik az oldalakra.	A futópado nincs beállítva.	Állítsa be a futópado eltérését a szerint fejezet 5.4.

Ha a hibát a fenti megoldások szerint sem sikerül elhárítani, kérjük, mielőbb vegye fel a kapcsolatot szakszervizünkkel.

7. Egyéni diagnosztika megjelenítése - Hibaüzenetek a kijelzőn

Ha bármilyen probléma adódik a futópado működésében, a hiba típusa megjelenik a kijelzőn. Ha ilyen hiba jelentkezik, ne habozzon kapcsolatba lépni szervizközpontunkkal.

Hibakód	A hiba leírása (ok)	Hibaelhárítás
E-01	Hiba a vezérlőegység és a vezérlőpanel/kijelző közötti kommunikációban.	Sérült csatlakozókábel – javítás vagy csere szükséges. A kábel vége ki van tova a csatlakozókból – erősen helyezze vissza a megfelelő pozícióba. Sérült vezérlőegység - szükséges javítás ill csere.
E-02	Rossz kapcsolat a motor és a vezérlőegység között (nincs jel a motortól).	Forduljon a szervizközpontoz. Ellenőrizze a motorkábel csatlakozását. Sérült csatlakozókábel – javítás szükséges ill csere.
E-05	Túlfeszültség-védelem - feszültségingadozások a hálózatban. A feszültség meghaladta a jelzett 220-240V-ot.	Nézze meg a tényleges feszültséget - miután elérte a normál 220-240 V körüli szintet, kapcsolja vissza a szíjat. Ellenőrizze a motor és a vezérlőegység állapotát (ha szag stb., csere vagy javítás szükséges).
E-06	A motor vagy a vezérlő túlterhelése/károsodása egységek.	Motor vagy vezérlőegység meghibásodása – javítás szükséges.
E-07	A biztonsági kulcs nincs bekapcsolva.	Helyezze a biztonsági kulcsot a megjelölt mágneses kulcsra kerék a kijelző alatt.

8. Garancia

A terméket az értékesítés helye szerinti országban érvényes jótállási idő védi. Ez a garancia az esetleges gyártási hibákra vonatkozik. Nem jár a termék rendeltetésszerű használatból eredő elhasználódása, valamint a nem megfelelő kezelésből, tárolásból és használatból (pl. a terméktől eltérő célra) okozott hibák és kopás, valamint a termék bármilyen módosítása esetén. A lepecsételt vásárlási bizonylat jótállási jegyként szolgál.

Szolgáltatóközpont:

Rulyt s.r.o., Lounská 891, 438 01 Žatec / Tel: +420 777 736 214 / e-mail: reklamace@rulyt.cz

9. Gyakorlás futópadon

A futópád használata javítja fizikai állapotát, erősíti az izmokat és segít a fogyásban, miközben szabályozza a kalóriabevitelt.

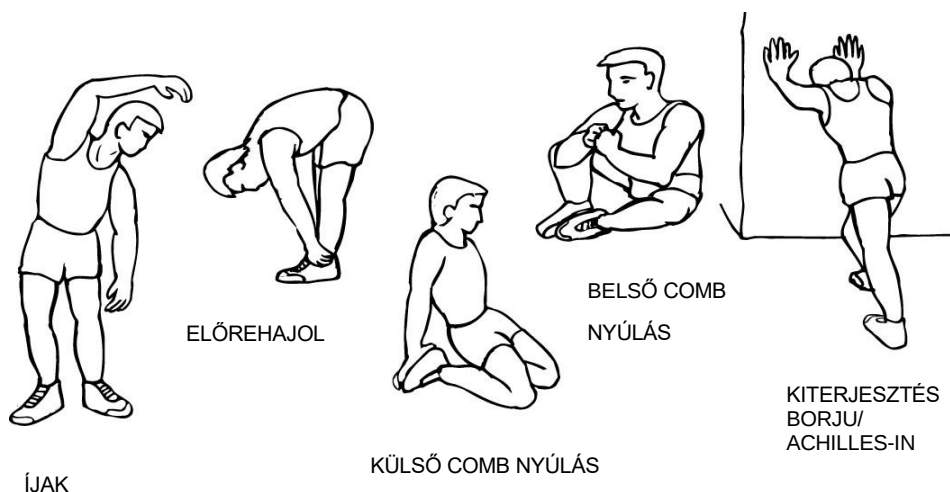
1. MELEGÍTÉSI FÁZIS

Minden gyakorlat előtt fontos bemelegítés és nyújtás megfelelő dinamikus és statikus gyakorlatokkal, hogy felkészítsük a testet a teljesítményre. Nemcsak a későbbi fizikai teljesítményét növeli, de mindenekelőtt maga az edzés során is csökkenti a sérülések kockázatát.

A bemelegítési szakaszban fokozza a vérkeringést, bemelegít és felkészíti izmait a megfelelő működésre.

Ez csökkenti az izomgörcsök és sérülések kockázatát.

Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnál körülbelül 20-30 másodpercig kell tartania, ne feszítse meg az izmokat hirtelen mozdulatokkal, és ne kapcsolja át őket.



2. GYAKORLAT FÁZIS

Ez az a szakasz, ahol a legtöbb erőfeszítést kell tennie. A rendszeres testmozgás erősebbé és rugalmasabbá teszi a láb izmait. Gyakoroljon a saját tempójában. Optimális az elején 15-20 percig gyakorolni, több edzés után tovább. Hetente legalább háromszori edzést javasolunk, lehetőleg egyenletes időelosztással.

3. NYUGATÁSI FÁZIS

Az edzés után ne felejtsen el ismét nyújtózkodni, és megfelelő, meglehetősen statikus gyakorlatokkal megnyugtatja testét/pulzusát és lazítsa meg izmait.

Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy szív- és érrendszere és izmai fokozatosan ellazuljanak. Ismételje meg a nyújtó gyakorlatokat, ügyelve arra, hogy ne feszítse túl vagy feszülje meg az izmokat.

4. SÚLYCSÖKKENTÉS

A fogyás egyik fontos tényezője a bevitt és kivitt kalóriák mennyisége. Minél tovább és keményebben gyakorolsz, annál többet égetsz el. Ugyanakkor figyelni kell a bevitelüket is, különös tekintettel a zsíros, édes ételekre és az adagok nagyságára.

A szerző fenntartja a jogot, hogy nem vállal felelősséget a közölt információk időszerűségéért, helyességéért, teljességéért vagy minőségéért. Kizártak a szerzővel szembeni felelősségi igények, amelyek a közölt információ felhasználásából vagy nem felhasználásából, illetve téves és hiányos információ felhasználásából eredő tárgyi vagy immateriális jellegű károkra vonatkoznak, ha a szerző nem ily módon jár el. szándékosan, vagy nem durva hiba.

Ha a megvásárolt (valódi) termék nem teljesen egyezik a kézikönyvben ábrázolt termékkel, akkor a valódi termék minősül végleges és helyes terméknek.

Az ebben a kézikönyvben található fényképek a termék részleteit tekintve kissé eltérhetnek az eredetitől.

Kérjük, olvassa be a QR-kódot a kézikönyv bármely frissített verziójának megtekintéséhez.



Változat: 2023/08-1