

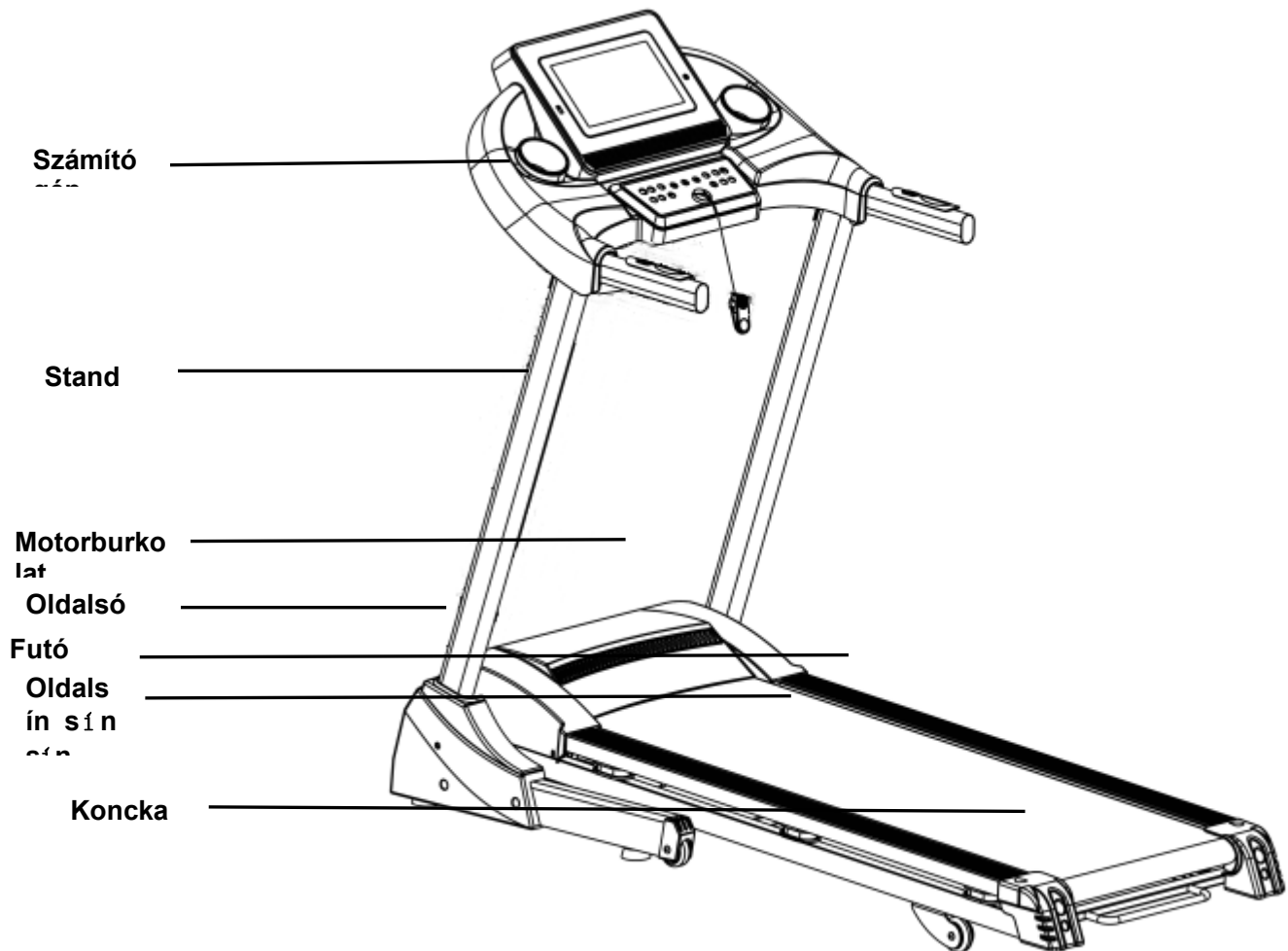
Futópad GB4250K

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



1. A termék rövid leírása

A. Termék neve: GB4250K



HOME

Kedves Ügyfél,

Gratulálunk e minőségi termék megvásárlásához, amelyet a legújabb műszaki ismereteknek megfelelően fejlesztettek ki és a legmodernebb technológiával gyártottak.

A mai, mozgáshiányos életmódban ez a gép elengedhetetlen kelléke a fizikai erőnlét és az egészség megőrzésének.

A termék üzembe helyezése előtt, kérjük, szánjon időt az alábbi összeszerelési és kezelési útmutató gondos elolvasására, még akkor is, ha a gépet összeszerelve vásárolta.

Ha a terméket az eredeti kartoncsomagolásban, azaz szétszerelt szállítási állapotban vásárolta, kérjük, fordítson különös figyelmet az összeszerelési utasításokra. Az összeszerelés megkezdése előtt óvatosan vegye ki az egyes alkatrészeket a dobozból, ellenőrizze, hogy azok hiánytalanok-e, és kövesse az összeszerelési utasításokat, hogy végiggondolja az összeszerelési eljárást.

Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel, és a gép hozzájárul egészségének és jólétének megőrzéséhez. Sok sikert, kitartást és erőt kívánunk Önnek sportcéljai eléréséhez.

Köszönöm.

Kubisport s.r.o., Nádražní 92, 513 01 Semily, Csehország, www.kubisport.cz

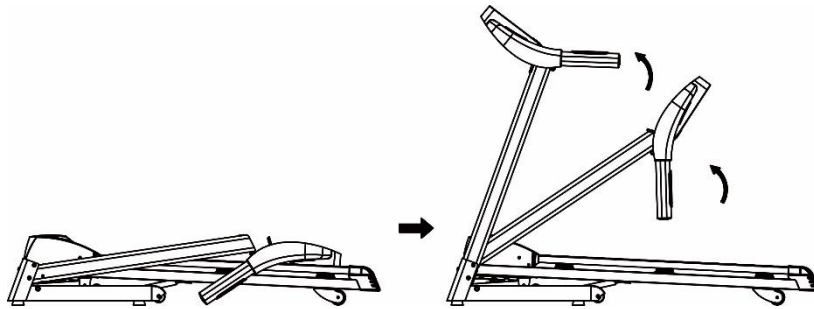
Fő paraméterek és alkatrészlista					
Főbb műszaki paraméterek					
Nem.	Paraméternevek	Leírás			
1	Bemeneti tápfeszültség	AC220-240V (50~60Hz)			
2	Motor teljesítménye	1.75HP			
3	Sebesség	0,8-16Km/h			
4	A futóterület mérete	420*1240 mm			
5	Maximális felhasználói súly	110 KG			
6	A termék méretei	1615*680*1270 mm			
Csomagolási lista					
Nem.	Név	Egységek	Mennyisé g		
1	Teljes gép	pc	1		
2	Oldalsó borítás	pc	2		
3	Táska a tartozékok számára	pc	1		
Szerszámtáska					
Nem.	Név	Mennyis ég	Nem.	Név	Mennyis ég
1	6 mm-es belső hatszögkulcs	1	7	Audio kábel	1
2	Belső hatszögkulcs 5mm	1	8	M8*22 csavar	4
3	Kombinációs kulcs	1	9	M8*45 csavar	2
4	Biztonsági kulcs	1	10	M8*25 csavar	2
5	Szilikonolaj	1	11	M8 anyák	2
6	Felhasználói kézikönyv	1	12		

2. Óvintézkedések és figyelmeztetések

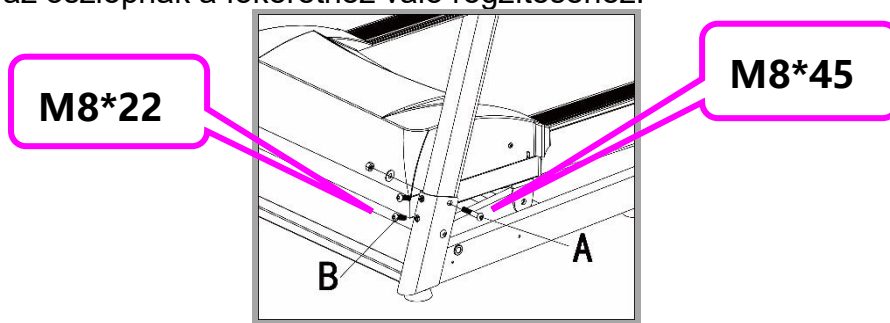
- a) Fontos, hogy a gép összeszerelése és használata előtt figyelmesen olvassa el ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítéséből és használatából eredő esetleges veszélyekről.
- b) Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról. Orvosi vélemény szükséges, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.
- c) Figyelje meg a teste reakcióját. **A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészségét!** Hagyja abba az edzést, ha a következőket érzi: fájdalom, mellkasi nyomás, szabálytalan szívverés, légzési nehézségek, szédülés, hányinger. Tájékoztassa orvosát, ha ezek a problémák jelentkeznek. Tartsa be az ivási rendet, miután 20 percnél hosszabb ideig végzett edzést.
- d) **Tartsa a gépet gyermekek (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatok elől elzárva!** Védje a gépet az időjárás viszontagságaitól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával. A fekete műanyag részek szilikonolajjal enyhén befújva kezelhetők.
- e) **A tanuló maximális súlya 110 kg!**
- f) A gépet mindig a jelen utasításoknak megfelelően használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan hangot hall, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát. **Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig!** A garancia nem terjed ki a felhasználó szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra, még harmadik fél által sem.
 - h) A gépet szilárd, sík felületen és a padlót vagy a szőnyeget védő alátétten használja (nagyon vastag szőnyegen azonban nem ajánlatos a szalagot használni, mivel a gép nem szellőzik jól). A biztonság érdekében a gép körül legalább 1 m szabad térre van szükség edzés közben.
- g) A felszerelés biztonságos szintjét csak úgy lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik a sérüléseket és az elhasználódást, például a köteleket, a csatlakozási pontokat stb. **A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!**
- h) 9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot és lábbelit, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe vagy korlátozhatja a mozgását. Ne használja az övet mezítláb. A gépet egyszerre csak 1 személy használja.
- i) 10. A gép mozgatasakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.
- j) 12. Az edzőgép megfelel a **H - (Otthoni) osztályba tartozó**, háztartásokban való használatra szánt edzőgépnek. **A gép nem alkalmas professzionális vagy kereskedelmi használatra, illetve rehabilitációs célokra! Pacemakerrel való használatra szintén nem rendelkezik tanúsítvánnyal.**
- k) 13. Az elektromos berendezéseket (számítógép) nem szabad a vegyes települési hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem az erre kijelölt helyen vagy visszavételi ponton kell elhelyezni, csakúgy, mint a számítógépekben használt akkumulátorokat.
- l) 14. Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!

3. Telepítési útmutató

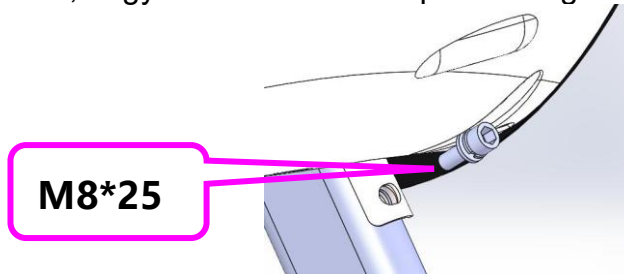
Szereléskor egyszerűen először rögzítse az összes csavart, majd a keret felszerelésének befejeztével húzza meg a csavarokat. Helyezze a gépet sík felületre.



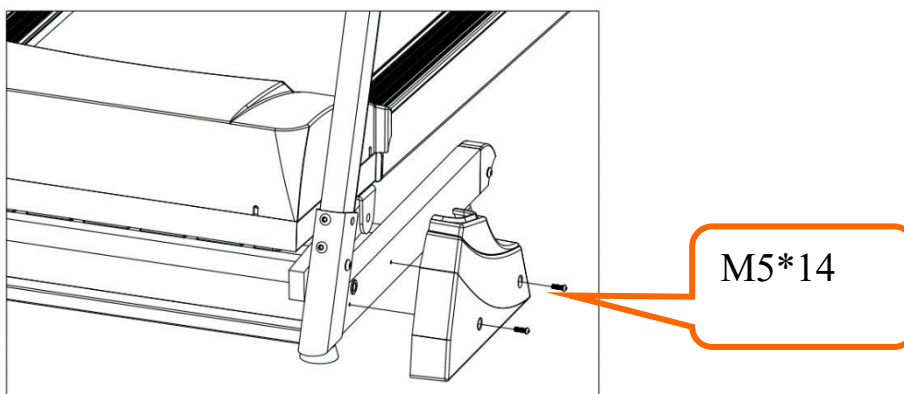
1. Használjon egy 5#-os belső hatlapos kulcsot és M8*45 csavart, valamint M8*22 csavart és M8 anyát az oszlopnak a főkerethez való rögzítéséhez.



2. A bal és jobb oldali oszlopok rögzítéséhez használjon egy 6#-os belső hatlapos kulcsot és egy M8*25 csavart, hogy a konzolt az oszlopokhoz rögzítse.

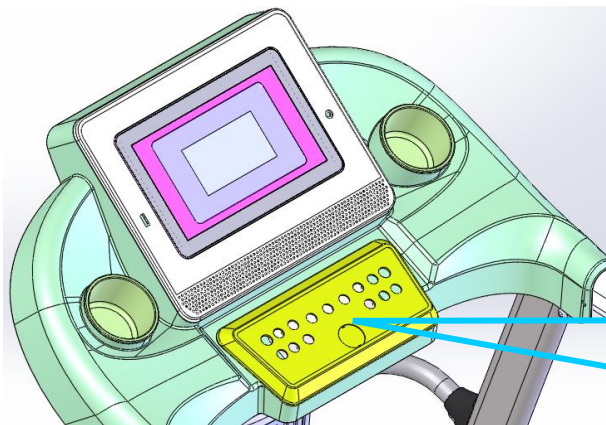


3. Egy Phillips csavarhúzóval távolítsa el az előre beszerelt M5*14-es csavart, és rögzítse vele az oldalsó burkolatokat a főkerethez.



Az egyik funkció telepítésének lépései a fentiekben vannak felsorolva

4. Helyezze be a biztonsági kulcsot a számítógép panelén lévő megjelölt helyre.



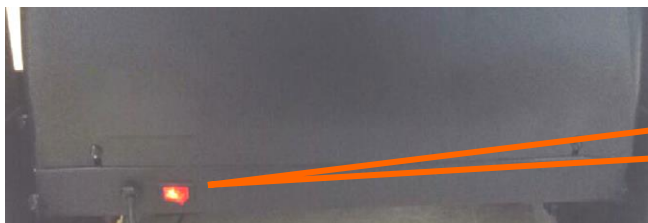
A biztonsági kulcs piros színű. Helyezze a kijelzőpanelen lévő sárga mezőbe, és nyomja meg a Start gombot a futópad elindításához.

MEGJEGYZÉS: A telepítés után ellenőrizze, hogy minden csavar az előírt módon van-e meghúzva, és mielőtt csatlakoztatja a tápegységhez. Ellenőrizze, hogy egyetlen alkatrész sem hiányzik.

4. A gép használata

A futópad használata

1) Helyezze be a dugót megfelelően, és kapcsolja be a kapcsolót (piros). Amikor kigyullad, egy hangjelzés hallatszik, majd a képernyő kigyullad.



2) Amikor nem használja a futópadot, tartsa a biztonsági kulcsot gyermekek számára elérhetetlen helyen.

Helyezze a szilikonolajos üveget olyan helyre, ahol a gyerekek nem férnek hozzá. Ha lenyelik, vagy véletlenül szembe kerül, vízzel öblítse ki, és azonnal forduljon orvoshoz.

3) Biztonsági kulcs

A futópad csak akkor indítható el, ha a biztonsági kulcsot a számítógéppanelen lévő helyre helyezik.

A futópad használatakor a balesetek elkerülése érdekében rögzítse a biztonsági kulcsot a ruhájához.

4) Összecsukási utasítások

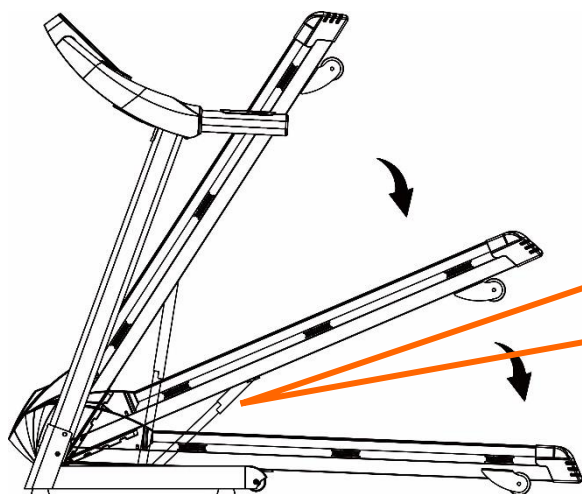
Hajtsa össze a futópadot:

A futópad összecsukásával helyet takaríthat meg.

Összehajtogatás előtt kapcsolja ki a hálózati kapcsolót, és húzza ki a dugót a konnektorból. Emelje a járófelületet a fogantyúk közé, amíg az szilárdan tartja magát.

Terítsd ki a futópadot:

Nyomja meg a narancssárga dugattyúzárát, tartsa a járófelületet, majd hagyja fokozatosan leereszkedni.



5) A számítógép kezelési útmutatója

Indulás

Általában 5 másodperc visszaszámlálás után indul el.

Program y

3 kézi program, 12 automatikus program, 1 FAT program.

Biztonsági kulcs funkció

Húzza ki a biztonsági kulcsot, a képernyőn megjelenik az "E7". A futópád azonnal leáll, és egy hangjelzés hallatszik. Tegye vissza a biztonsági kulcsot, az összes adat 2 másodpercen belül törlődik.

Alapfunkció Funkciók

Start gomb, Stop gomb:

START: Ha a készülék be van kapcsolva, nyomja meg a start gombot a futópád elindításához.

STOP: Nyomja meg a STOP gombot, minden adat törlődik, a futópád fokozatosan teljesen leáll, és visszatér a kézi üzemmódba.

Programozó gomb

Készenléti üzemmódban ezzel a gombbal a kézi üzemmódról a P1-P12 automatikus programokra válthat. A kézi üzemmód a rendszer alapértelmezett működési módja.

Mód gomb - visszaszámlálás

Készenléti üzemmódban ezt a gombot megnyomva válthat a 3 különböző visszaszámlálási mód között: idő visszaszámlálási mód, távolság visszaszámlálási mód és kalória visszaszámlálási mód.

Sebesség gomb + -

Ezekkel a gombokkal állíthatja be a sebességet. A sebesség növeléséhez nyomja meg a **SPEED +** gombot, a sebesség csökkentéséhez pedig a **SPEED -** gombot.

Gyors gombok

Amikor a futópád futóállapotban van, nyomja meg ezeket a gombokat a sebesség 3/6/9 km/h-val történő közvetlen módosításához.

Hangerőgomb + -

A **VOL+** gomb megnyomásával növelheti a hangerőt, a **VOL -** gombbal pedig csökkentheti. Ha a hang nem hallható, nyomja meg a **VOL +** gombot a hang bekapcsolásához.

Döntőgomb + -:

A paraméterértékek és a dőlésszög beállítására használható. A dőlés értéke eggyel növelhető vagy csökkenthető

minden egyes megnyomásakor, és ha 2 másodpercnél hosszabb ideig nyomja, a dőlés folyamatosan változhat.

Kijelző funkciók

Sebesség kijelző

Az aktuális futási sebesség értékének megjelenítése.

Idő kijelző

Kézi üzemmódban az idő és a visszaszámlálási idő kijelzése automatikus üzemmódokban és programokban. **Távolság kijelző**

Összesített távolság kijelzése kézi üzemmódban és programokban. A távolság visszaszámlálásának kijelzése automatikus üzemmódban.

Kalória kijelző

Az összesített kalóriák megjelenítése kézi üzemmódban és programokban. Kalóriaszámláló kijelző automatikus üzemmódban.

Szívritmus kijelző

A tesztelés során pulzusjelet érzékel, és egy szív alakú jelölő villog.

Szívritmus érzékelés

Ha a futópádra be van kapcsolva, tartsa egy pillanatra a pulzusmérő érzékelőt, és a kijelzőn megjelenik a pulzusszám értéke. (Ez a funkció csak tájékoztató jellegű. Nem tekinthető orvosi információnak.)

Automatikus program

Minden program 10 szegmensre van osztva, és az egyes programszegmensek futási ideje egyenletesen oszlik meg. A 12 program időbeli eloszlása a következő.

Idő Program		Beállított idő / 10 = az egyes időszakok futási ideje									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2

	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

3 Üzem mód paraméterek beállítása

A visszaszámlálás kezdeti időbeállítása 30:00 perc, 1:00 lépésekben. A kalóriaszámlálás kezdeti beállítása 50 kcal, 10-es lépésekben. A kezdeti távolság visszaszámláló beállítása 1,0 km, 1,0 lépésben. A gomb megnyomásával a manuális üzem mód, az idő visszaszámláló üzem mód, a távolság visszaszámláló üzem mód és a kalóriaszámláló üzem mód sorrendjében lehet váltogatni.

Fizikai alkalmassági teszt (FAT)

Készenléti üzem módban nyomja meg a "Program" gombot, hogy belépjen az emberi testtömegindex-érzékelő (FAT) ablakba, amely a "FAT" feliratot jeleníti meg. Nyomja meg a "Settings" gombot a beállítandó paraméterek kiválasztásához (F1-nem, F2-kor, F3-magasság, F4-testsúly), a "speed+" és "speed -" gombokkal állítsa be a nemet, majd nyomja meg az üzem mód gombot a következő paraméterek beállításához. Ha a beállítás befejeződött, tartsa lenyomva a kézi impulzust a fizikai érzékelésbe való belépéshez. A testtömegindex (FAT) egy személy magassága és súlya közötti viszony mérése, de nem a testarányokra vonatkozik. A FAT férfiak és nők számára egyaránt alkalmas, és más egészségügyi mutatókkal együtt alapul szolgál az emberek testsúlyának beállításához. Az ideális FAT-nak 20-25 között kell lennie, 19-nél kevesebb soványságot jelent, a 25 és 29 közötti tartomány túlsúlyosnak, 30 fölött pedig elhízottnak számít. A paraméterek tartománya a következő (Ezek a számok csak iránymutatásul szolgálnak, és nem tekinthetők orvosi adatoknak).

01 Nem férfi/nő

02 Kor 10-----99

03 Magasság 100----200 cm

04 Tömeg 20-----150 kg

05 FAT ≤ 19 Alulsúlyos

FAT = (20---25) Normál testsúly

FAT = (25---29) túlsúlyos

FAT ≥ 30 Elhízás

A hibaüzenetek jelentése

Hibakód	Leírás	Megoldás
E1	Rendellenes kommunikáció: bekapcsolt állapotban az alsó vezérlő és a konzol közötti kapcsolat rendellenes.	Lehetséges ok: Ellenőrizze a vezérlő és a konzol közötti egyes csatlakozásokat, hogy minden egyes mag teljesen csatlakoztatva van-e. Ellenőrizze az összekötő vezetékeket, ha sérült, cserélje ki.
E2	A motor nem jelez.	Lehetséges ok: Ok: Ellenőrizze, hogy a motorkábel jól van-e csatlakoztatva, ha nem, csatlakoztassa újra a motorkábelt. Ellenőrizze a motorkábel sérülését vagy égett szagát, ha igen, cserélje ki a motort. Ellenőrizze a sebességérzékelőt a megfelelő beszerelés vagy sérülés szempontjából.
E5	Túlfeszültségvédelem: Működés közben az alsó vezérlő több mint 3 másodpercig 6A-nál nagyobb áramot érzékel.	Lehetséges ok: a túlterhelés túlzott áramot eredményez, és a rendszer önvédelmi okokból leáll, vagy egy alkatrész megakad, ami a motor leállítását okozza. Állítsa be a futópaddot és indítsa újra. Ellenőrizze, hogy a motor működése közben nincs-e folyadék vagy égett szag, ha igen, cserélje ki a motort; ellenőrizze a vezérlőegységet égett szagra, ha igen, cserélje ki a vezérlőegységet; ellenőrizze a tápfeszültséget, ha nem felel meg az előírásoknak, állítsa át a megfelelő feszültségre, és tesztelje újra a gépet.
E6	Robbanás elleni védelem: a rendellenes feszültség vagy a motor a motort meghajtó áramkör meghibásodását okozza.	Lehetséges ok: ellenőrizze, hogy a hálózati feszültség 50%-kal alacsonyabb-e a normál feszültségnél, használja a megfelelő feszültséget, és tesztelje a gépet. ismét; ellenőrizze, hogy a vezérlőegységnek nincs-e égett szaga, és cserélje ki a vezérlőegységet; ellenőrizze, hogy a motorkábel csatlakoztatva van-e, és csatlakoztassa újra a motorkábelt.
E7	A biztonsági kulcs hiányzik	Helyezze a biztonsági kulcsot a megfelelő helyre.

5. Rutinszerű karbantartás

FIGYELMEZTETÉS: A termékek tisztítása vagy szervizelése előtt győződjön meg arról, hogy a tápkábel dugója

a futópadot kihúzzák.

Tisztítás: Az alapos tisztítás meghosszabbítja az elektromos futópad élettartamát.

Rendszeresen távolítsa el a port, hogy az alkatrészek tiszták maradjanak. Ügyeljen arra, hogy a futópad mindkét oldalán tisztítsa meg a szabadon lévő részt, hogy csökkentse a szennyeződések felhalmozódását. Ügyeljen arra, hogy tiszta sportcipőt viseljen, hogy a szennyeződés ne kerüljön a futópadba és a futószalagba. A futópadokat nedves ruhával és szappannal kell tisztítani. És vigyázzon, hogy az elektromos alkatrészek és a futópad ne legyenek nedvesek.

Megjegyzés: Győződjön meg róla, hogy a hálózati csatlakozó ki van húzva, mielőtt eltávolítja a motorburkolatot, és évente legalább egyszer tisztítsa meg a motort.

Speciális kenőanyag futópadhoz

Ennek az elektromos futópadnak a futófelülete és a futópadja gyárilag kenve van. A futópad és a futólemez közötti súrlódás nagyban befolyásolja az elektromos futópad élettartamát és teljesítményét, ezért azt rendszeresen kell kenni. Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a futólemezt. Ha a lemez felülete sérült, kérjük, forduljon ügyfélszolgálati központunkhoz.

Javasoljuk, hogy a futószalag és a futólemez között kenőanyagot használjon az alábbi ábra szerint:

Alkalmi felhasználó (heti 3 óránál kevesebb használat): havonta egyszer.

Erős használat (több mint 7 óra hetente) havonta kétszer.

1. Az elektromos futópad jobb védelme és élettartamának meghosszabbítása érdekében ajánlott a gépet két óra folyamatos használat után kikapcsolni, és 10 percig pihenni hagyni, mielőtt újra használná.

2. Ha a futópad túl laza, futás közben csúszás lép fel; ha túl szoros, csökkenhet a motor teljesítménye, és a görgő és a futópad kopása megkeményedhet. Megfelelő meghúzással a futópad mindkét oldala 50-75 mm-rel megemelhető.

Futás beállított igazítással és feszességgel

Ahhoz, hogy a futópadot jobban lehessen használni, és a funkciói jobban működjenek, a futópadot a legjobb állapotba kell állítani.

A futópad beállítása

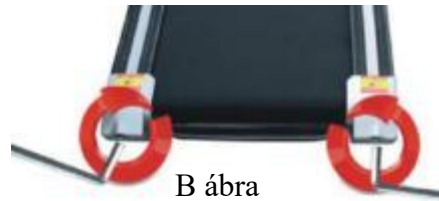
- . Helyezze az elektromos futópadot sík felületre.
- . Az elektromos futópad körülbelül 6-8 km/h sebességgel fut.

- . Ha a futópad közelebb van a jobb oldalhoz, fordítsa el a jobb oldali állítócsavart $1/2$ fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal oldali állítócsavart $1/2$ fordulatot az óramutató járásával ellentétes irányba. (A ábra)

Ha a futópad közelebb van a bal oldalhoz, fordítsa el a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, majd a jobb oldali állítócsavart 1/2 fordulatot az óramutató járásával ellentétes irányba. (B ábra)



A ábra



B ábra

Övfeszítés beállítása több szárnyal

Ha a futópadot hosszú ideig használják, a többszörösen bordázott öv a kopás miatt meglazul, akkor a biztonságos használat elősegítése érdekében megfelelő beállításokat kell végezni.

Ítélet: a futás érzése időnkénti szünet jelenséggel, ami azt jelzi, hogy a futópad vagy a többszárnyú öv kissé laza, és további megerősítésre van szükség.

Annak megállapításának módja, hogy melyik alkatrész laza: (javasoljuk, hogy a felhasználó saját testsúlyával lépjen a futópadra), majd álljon a futópadra, fogja meg a kartámaszokat, és lépjen könnyedén a futópadra.

A. Az azonnali lépés nem tudja megállítani az övet, a meghúzás megfelelő.

B. Ha az Ön pillanatnyi lépése megállítja a futópadot, de a többszörösen bordázott szíj és a korábbi görgő még mindig fut, ez azt jelenti, hogy a futópad meglazult, és a biztonságos használat elősegítése érdekében el kell végezni a megfelelő beállítást.

C. Ha azt tapasztalja, hogy a futópad szíja és a többpontos szíj megáll, amikor egy azonnali lépést tesz, de a motor még mindig működik, ez azt jelenti, hogy a többpontos szíj laza, és a biztonságos használat elősegítése érdekében el kell végezni a megfelelő beállítást.

2. lépés: Állítsa be a csavarkulccsal a motor alapjának csavarjait az állapotnak megfelelően. Eközben a címen óvatosan tekerje a többszárnyú szíjat a motortengely és az első henger között, ha túl laza, akkor a többszárnyú szíjat 100% -ban tekerheti; ha túl szoros, akkor a szíj tekerésének mértéke nagyon korlátozott. A beállítás után célszerű a többszárnyú szíjat 80%-kal felborítani. Állítsa be a többtengelyes szíj feszességét úgy, hogy az 80%-kal visszatekerhető legyen.

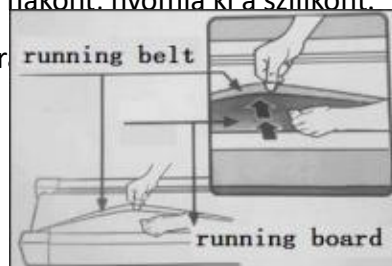
3. lépés: Végül rögzítse a motor alapját és szerelje fel az elülső burkolatot.

Szilikonolaj használata

1. lépés: Nyissa ki a futópadot.

2. lépés: Nyissa ki a szilikonolajos flakont. nyomja ki a szilikon-

olaj a kerékjáratok ív oldaláról



GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

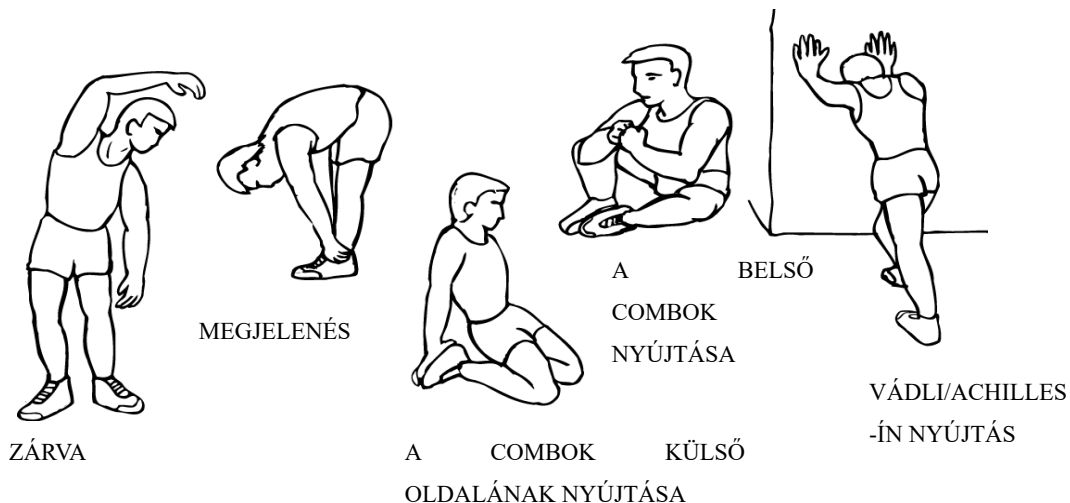
(fitneszgépek számítógéppel)

A Kubisport, s.r.o. fitneszgép használata számos előnnyel jár: javítja a fizikai állapotát, erősíti az izmait és segít a fogyásban, miközben ellenőrzi a kalóriabevitelt. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról.

1. BEMELEGÍTÉSI SZAKASZ

A bemelegítési fázisban a vér keringésbe kerül, felmelegszik és felkészíti az izmokat a megfelelő működésre. Ugyanakkor csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Ne hagyja ki ezt a fázist!

Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnál körülbelül 30 másodpercig tartsd ki, ne feszítsd meg az izmokat erőszakos mozdulattal, és ne nyújtsd túl - **ha fájdalmat érzel, hagyd abba!**



A GYAKORLAT 2. SZAKASZA

Ez az a szakasz, amikor a legtöbb erőfeszítést kell tennie. Rendszeres gyakorlással a lábizmok rugalmasabbá válnak. Gyakoroljon a saját tempójában, amelyet a gyakorlat során végig tart.

Kezdetben 15-20 perces edzés az optimális, néhány edzés után akár hosszabb ideig is lehet edzeni. Hetente legalább háromszor ajánlott edzeni, lehetőleg egyenletes időbeosztással. A táblázat a pulzusszámmal mért edzés ajánlott értékeit mutatja az életkortól függően. A sötét sáv jelzi azt a pulzustartományt, amelyben a leghatékonyabb az edzés. Nem ajánlott a szervezetet maximális értékekkel terhelni - csak kis százalékban. Igyekezzen a maximális edzésidőt az ajánlott értékeken belül tartani.

3. MEGNYUGTATÓ FÁZIS

Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy a szív- és érrendszer és az izmok fokozatosan ellazuljanak. Ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat, ismét emlékezve arra, hogy ne feszítse túl vagy ne feszítse meg hirtelen az izmait.

4. IZOMFORMÁLÁS

Ugyanakkor, ha a fizikai állapotodat próbálod javítani, meg kell változtatnod az edzésprogramodat. A bemelegítő és nyugalmi fázisban a szokásos módon eddz, de az edzésfázis vége felé növeld az ellenállást.

5. SÚLYCSÖKKENTÉS

A fogyás fontos tényezője a bevitt és leadott kalóriamennyiség. Minél hosszabb ideig és keményebben edzel, annál többet égetsz el. Ugyanakkor a bevitelledet is figyelned kell, különösen a zsíros, cukros ételekre és az adagok

méretére kell odafigyelned.

JÓTÁLLÁSI LEVÉL **(Fitnessgépek számítógéppel)**

A termékre a vásárló (fogyasztó) a vásárlás (átvétel) napjától számított 24 hónapig garanciát vállal. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati utasítással együtt gondosan őrizze meg!

PANASZOK

Felelősségi jogokat csak azzal az eladóval szemben lehet érvényesíteni, akitől a terméket vásárolták.

Rá kell mutatni a hibára - azaz kellő pontossággal azonosítani a hibát, illetve azt, hogy a hiba külsőleg hogyan jelentkezik. Egy általánosan megfogalmazott kijelentés, hogy a termék hibás, nem elegendő!

A bejelentésnek tartalmaznia kell a vevő által igényelt konkrét hiba felelősségi jogát is, és azt az eladó bélyegzőjével ellátott, kitöltött jótállási jeggyel és az eladás dátumával ellátott vásárlást igazoló bizonylattal (nyugtával) kell alátámasztani. A termékhez megfelelő csomagolást is mellékelni kell, lehetőleg az eredeti csomagolást.

A vevőnek joga van a hiba ingyenes, megfelelő módon és időben (a reklamációt követő 30 napon belül, kivéve, ha a vevő és az eladó hosszabb időtartamban állapodnak meg) történő eltávolítására vagy a termék kicserélésére.

A jótállási időbe nem számít bele a hibákért való felelősségi jog gyakorlásától addig az időpontig terjedő időszak, amikor a vevő a javítás befejezése után köteles volt átvenni a terméket (függetlenül attól, hogy a vevő mikor vette át ténylegesen a terméket).

Az áru hibáiért való felelősségi jogok megszűnnek, ha azokat a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási idő utolsó napján) nem gyakorolják.

A GARANCIA NEM TERJED KI:

A termék rendeltetésszerű használatából eredő kopás és elhasználódás (A rendeltetésszerű használat a termék rendeltetésének megfelelő használatot jelenti, a mellékelt használati utasításban leírt módon).

A GARANCIA NEM TERJED KI AZ ALÁBBIK ÁLTAL OKOZOTT HIBÁKRA:

Mechanikai sérülések; (pl. a termék vagy annak egy részének kicsomagolás közbeni elvágása által okozott hibák).

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó által, akár harmadik fél által;

Nem megfelelő kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A szükséges karbantartás elmulasztása a használati utasításban leírtak szerint;

Kedvezőtlen külső hatásoknak, alacsony/magas hőmérsékletnek, nem megfelelő tárolásnak való kitettség;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

FIZETETT JAVÍTÁS:

Ha olyan hibára hivatkoznak, amelyre a garancia nem terjed ki, vagy a garanciaidő lejárt, és a vevő javítást kér, a javítás fizetős javításnak minősül.

Az árat és a feltételeket a Kubisport, s.r.o. szervizközpontjával történő egyeztetés után határozzuk meg.

Az egyéb jogokat és kötelezettségeket a 40/1964. sz. törvény, a Polgári Törvénykönyv rendelkezései, különösen a 612. és azt követő szakaszok szabályozzák.

Az elektromos berendezések (számítógépek) környezetbarát ártalmatlanítása az ASEKOL kollektív rendszerén belül biztosított.

A fenti termék csomagolása után a csomagolásról szóló 477/2001. sz. törvény 10. és 12. §-a szerinti hasznosítási és visszavételi díjat az EKO-KOM rendszernek fizették be EK - F0020281 azonosító számon.

Terméktípus megnevezése:	Az értékesítés időpontja: Az eladó bélyegzője és aláírása:
---------------------------------	---

Az igénylés dátuma	Az állítólagos hiba	Szervizközpont nyilvántartása	Alkatrész cseréje	Megjegyzés:

Ha bármilyen kérdése van, kérjük, forduljon a Szolgáltatási Központhoz vagy a Panaszok Osztályához :

Kubisport, s.r.o.

92-es állomás

Panaszok osztálya - tel./fax: 777219421, e-mail: reklamace@kubisport.cz.

513 01 Semily

ID: 22793968

□ **EK/EU megfelelőségi nyilatkozat száma: 03052020/A**

□

□

□ Ezúton igazoljuk, hogy a gép megfelel az alábbi európai közösségi rendeletek, kormányrendeletek és szabványok valamennyi vonatkozó előírásának. Ezt a megfelelőségi nyilatkozatot a gyártó kizárólagos felelőssége mellett adjuk ki.

Importőr
(meghatalmazott
képviselő): Kubisport s.r.o., Nádražní 92, 513 01 Semily, Cseh Köztársaság

Gyártó: Zhejiang Lijiujia Sports Equipment co., Ltd., Ltd.

□ **Termék:**

Cím Futópad

típus **GB4250K**

Módosítások GB3650K, GG4050K, GB3700K, GB4450K

A termék funkciójának leírása és meghatározása:

A futópadot lassabb beltéri futásra használják. Sebesség 0,5-6 km/óra. Tápfeszültség 230 V AC. Az egyedi módosítások néhány műszaki paraméterben eltérnek. A tervezési elv és a felhasznált elemek azonosak.

Ellenőrzi:

A 2014/35/EU tanácsi irányelvvel egyenértékű 118/2016. sz. kormányrendelet, a 2014/30/EU tanácsi irányelvvel egyenértékű 117/2016. sz. kormányrendelet, a 170/2011. sz. és 229/2012. sz. kormányrendelettel, valamint a 320/2017. sz. kormányrendelettel módosított 176/2008. sz. kormányrendelet, amely egyenértékű a 2009/127/EK és a 2012/32/EU tanácsi irányelvvel módosított 2006/42/EK tanácsi irányelvvel, EN ISO 12100, EN 957-6 +A1, EN 60335-1 ed. 2, EN 61000-6-3 ed. 3, EN 55014-1 ed. 4, EN ISO 13849-1.

In Semily 05.02.2024-én