

TM-9060 Motoros futópad

Használati utasítás



STORMRED

Tartalomjegyzék

1	Rövid leírás - műszaki paraméterek.....	2-3
2	Biztonsági szabályok.....	3-4
3	Telepítés és tartozékok listája	5-6
4	Használat és működés	7-10
5	Karbantartás és tárolás	10-12
6	A lehetséges hibák okai és megoldásai	12-13
7	Öndiagnosztikai kijelző.....	13
8	Garancia	13
9	Edzés a futópádon.....	14

Kedves Ügyfeleink!

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Ez a futópad segít Önnek abban, hogy otthoni környezetében elérje a jó fizikai kondíciót és az izmok megfelelő fejlesztését.

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

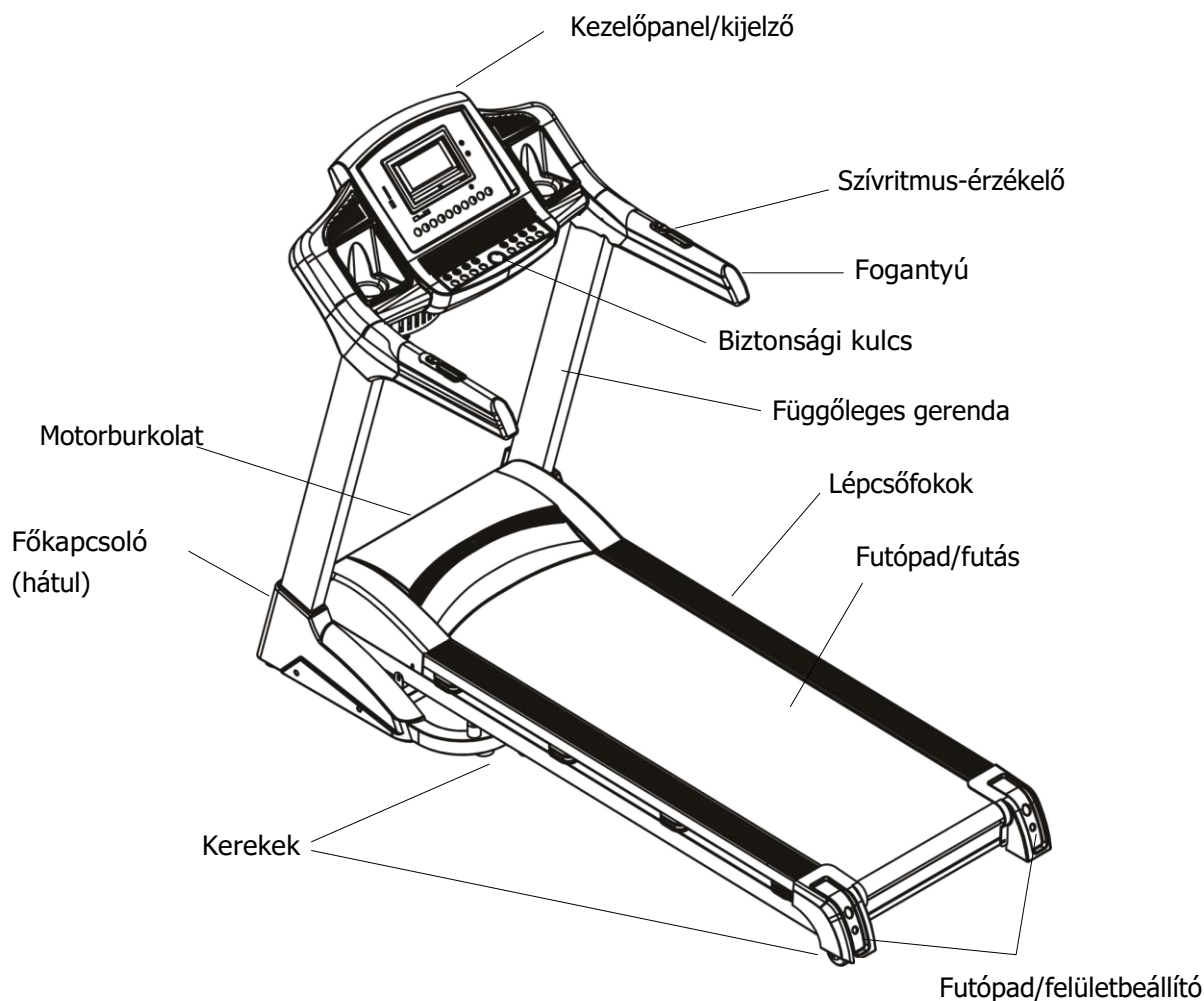
Ha a gépet az eredeti kartoncsomagolásban, azaz szétszerelt szállítási állapotban vásárolta, kérjük, vegye figyelembe az összeszerelési utasításokat. Az összeszerelés megkezdése előtt óvatosan vegye ki az egyes alkatrészeket a dobozból, ellenőrizze azok teljességét/károsodását, és kövesse az összeszerelési utasításokat.

Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel, és a gép hozzájárul az egészségének megerősítéséhez.

Sok sikert, kitartást és erőt kívánunk a sportcélok eléréséhez.

1. Rövid leírás - műszaki paraméterek

TM-9060 motoros futópad áttekinthető kezelőpanellel és az edzés előrehaladásáról szóló adatokat megjelenítő kijelzővel. Sebességtartomány 1-22 km/h, 20 emelkedési szint (elektronikus), pulzusszám-érzékelők, sebesség- és emelkedésszabályozás a fogantyúkon. Könnyen használható összecsucskható mechanizmus, hogy helyet takarítson meg a futópad tárolásakor.



H osztályú futópad az EN ISO 20957-1 szabvány szerint, azaz **kizárólag otthoni használatra**. A gépet nem kereskedelmi használatra és nagyobb teljesítményű terhelésekre tervezték. A gép nem használható terápiás vagy rehabilitációs eszközként. C pontossági osztály (alacsony).

Kijelző funkciók: sebesség, idő, távolság, pulzusszám, kalória, emelkedés Kijelző típusa: 5,5"

LCD kijelző

Bemeneti feszültség: 220-

240V Frekvencia: 50/60Hz

Teljesítmény: 3000W

Bemeneti áram: 16A (egypólusú C megszakító)

Motor teljesítménye: 3,5 LE

Üzemi hőmérséklet: 0-40 °C

Sebességkijelző tartomány: 1,0-22,0 km/h

Dőlésszögek: 20 - elektronikusan állítható

Idő kijelzési tartomány: 0:00-99:59 (percek:másodpercek)

Távolság kijelzési tartomány: 0.00-99.99 km

Szívrítmus kijelzési tartomány: 50-200 ütés/perc

Kalória kijelzési tartomány: 0-999

Maximális terhelhetőség: 150 kg

A gép méretei (hosszúság*szélesség*magasság): 1850 x 830 x 1330 mm

A gép súlya: 75 kg

2. Biztonsági szabályok

1. Helyezze a dugaszt közvetlenül a konnektorba, ne használjon hosszabbítót vagy elosztót.
2. A gép legfeljebb 2 órán keresztül lehet folyamatos üzemben.
3. Helyezze a gépet szilárd, vízszintes és tiszta felületre, és győződjön meg arról, hogy stabilan áll. Ajánlatos valamilyen védőréteget/párnát tenni a pad alá, hogy megelőzzük a padló esetleges sérülését. Ne használja a gépet:
 - a) kültéren (a készüléket kifejezetten beltéri használatra tervezték),
 - b) egyenetlen felületeken,
 - c) közvetlen napfényben vagy hőforrás közelében,
 - d) nedves vagy párás környezetben,
 - e) zárt térben, ahol a levegő nem kering (szellőztetlen helyiségek) vagy gyúlékony folyadékot vagy gázt tartalmazó területen.
4. Hagyjon legalább 0,6 m szabad területet a gép körül a hozzáférés irányában (lehetőleg minden oldalon). A szabad térben helyet kell biztosítani a gépből való vészki szállás esetére is. Ha a berendezés más berendezések közelében található, ez a szabad hely megosztható.
5. A gép nem állhat vastag szőnyegen (magas bolyhos), különben a szellőzés nem működik megfelelően.
6. Hibák akkor fordulhatnak elő, ha az áramellátás instabil. Kérjük, ne használja ugyanazt az elektromos csatlakozót, mint a számítógépek, légkondicionálók stb. számára.
7. Ha a tápkábel meghibásodik, cserélje ki a futópad gyártója/importőre által biztosított tápkábellel. A csere érdekében forduljon a helyi forgalmazóhoz.
8. **Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát, hogy megfelelően meg vannak-e húzva.** Rendszeresen ellenőrizze az összes alkatrészt, ha sérült, ne használja a gépet, és azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket, vagy lépjen kapcsolatba a beszállítóval. Győződjön meg róla, hogy egyik beállítóeszköz sem áll ki, mert akadályozhatja a mozgásban.

-
9. Mielőtt szükség esetén eltávolítaná a szíjvédőt, vagy karbantartást vagy alkatrészcserét végezne, győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a gép le van választva a hálózatról.
 10. Ha nem használja a futópadot, húzza ki a hálózatról, és a biztonsági kulcsot tartsa biztonságos helyen, gyermekek elől elzárva.
 11. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a futópad alá, és ne engedje, hogy a gyerekek vagy háziállatok az összecusokott gép közelében játszanak (megemelt alj).
 12. Ne kapcsolja be a készüléket, ha az össze van hajtva (alsó része felhajtva).
 13. A víz bejutása, különösen a motorba, a tápkábelbe vagy a dugaszba, áramütést vagy halált okozhat.
 14. Őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi használatra és a pótalkatrészek megrendeléséhez.
 15. A berendezés nem 14 év alatti gyermekek számára készült.
 16. A futópadot egyszerre csak egy személy használhatja.
 17. A kezdőknek a fogantyúba kell kapaszkodniuk, miközben a szalagon sétálnak és futnak, amíg teljesen el nem sajátítják a gépen végzett mozgást.
 18. A főkapcsoló bekapcsolása után álljon a szalag mentén futó oldallépcsőkre (ne közvetlenül a járófelületre), állítsa a biztonsági kulcsot a megadott állásba. Nyomja meg a "START" gombot, a futópad a legalacsonyabb sebességgel indul. Ezen a ponton beléphet magára a futófelületre, és elkezdhet sétálni/futni. A sérülések elkerülése érdekében lassan növelje a sebességet. Ne szálljon le a futópadról, ha a futópad mozgásban van.
 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 óvintézkedés lehetővé teszi a kulcs gyors eltávolítását olyan veszélyes helyzetekben, amikor a sérülések elkerülése érdekében váratlanul/azonnal meg kell állítani a szíjat.
 20. Ha a gépen végzett edzés közben tévét néz vagy más szórakozást folytat, kérjük, legyen különösen óvatos. Más, egyidejűleg végzett tevékenységek megzavarhatják a koncentrációját, és egyensúlyvesztéshez és sérüléshez vezethetnek.
 21. A nem megfelelő használat (pl. túlzott edzés, hirtelen mozdulatok bemelegítés nélkül, helytelen beállítások) károsíthatja az egészségét. Az **edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával az egészségi állapotáról** (szív-, vérnyomás-, ortopédiai problémák stb.), különösen, ha az alábbi betegségek valamelyikében szenved (magas vérnyomás, cukorbetegség, légzőszervi betegségek, egyéb krónikus vagy szövődményes betegségek), ha túlsúlyos, ha dohányzik, vagy ha a felhasználó terhes vagy szoptató nő. Ha az alábbiakban felsorolt tünetek bármelyikét tapasztalja edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához. Ilyen tünetek közé tartozik a mellkasi fájdalom/nyomás, szabálytalan szívverés, nagyon rövid légzés, ájulás, szédülés, hányinger.
 22. Gyermekek, idősek és terhes nők ne használják a gépet felügyelet nélkül vagy orvoshoz fordulás nélkül.
 23. A gyártó nem vállal felelősséget semmilyen sérülésért, kárért vagy meghibásodásért, amelyet a termék használata vagy a futópad nem megfelelő összeszerelése és karbantartása okoz.
 24. Forduljon fitneszedzőhöz a helyes edzésmódszerekkel kapcsolatban.
 25. Edzéskor kényelmes sportruházat és puha talpú sportcipő viselése ajánlott. A ruhák ne legyenek túl bőek, hogy ne akadjan el a gépben.
 26. Kérjük, tegye el az ékszereket (láncokat, gyűrűket stb.).
 27. Ne hagyja felügyelet nélkül a kezdő futókat, gyermekeket vagy háziállatokat a futópadon vagy annak közelében (különösen, ha az használatban van) az esetleges sérülések elkerülése érdekében. Ez a gép nem játék.
 28. Kérjük, gondoskodjon arról, hogy eleget igyon, ha 20 percnél hosszabb ideig edz a futópadon.

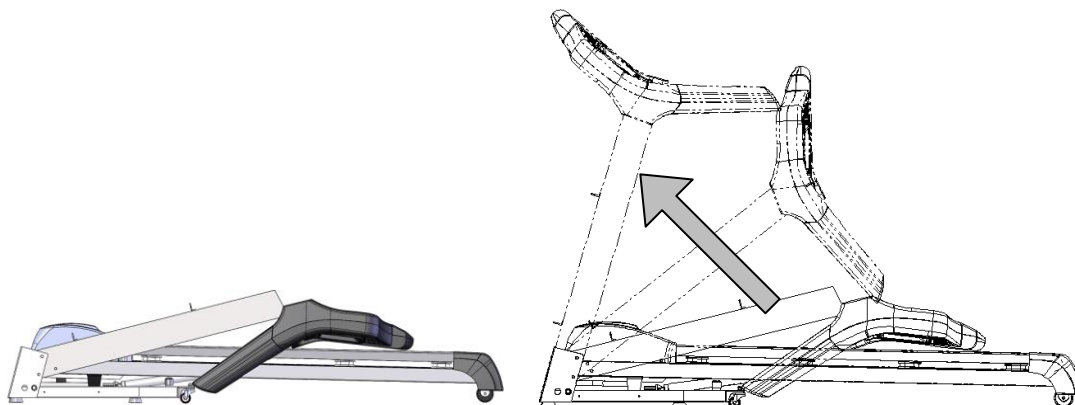
3. Beépítés és alkatrészlista

Futópád beállítása

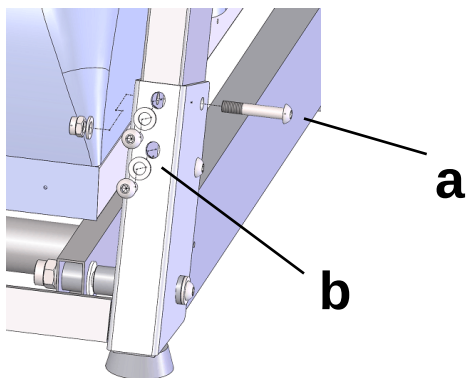
Óvatosan vegye ki a futópádot a szállítótartóból. Győződjön meg róla, hogy nem hiányzik egyetlen alkatrész sem.

A futópád összeszerelésekor addig ne húzza meg a csavarokat az ütközőig, amíg a teljes szerelés nem fejeződött be.

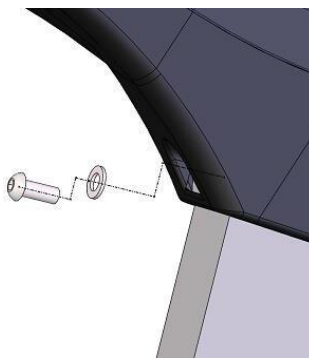
A) Helyezze a gépet egy sík felületre, és állítsa fel a függőleges gerendákat a vezérlőpanellel az alábbi képen látható irányba.



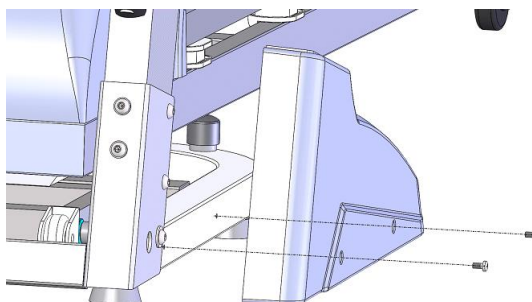
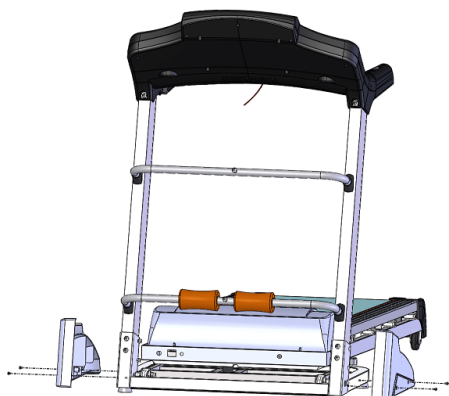
B) Használja az 5. számú villáskulcsot, és rögzítse a gerendákat a szíj aljához M8*55 csavarokkal (a). Rögzítse a gerendákat M8*22-es csavarokkal (b).



C) Használja az 5. számú villáskulcsot, és rögzítse a vezérlőpanelt a gerendához M8*22-es csavarokkal.



D) Használja a 6-os számú csavarkulcsot, és rögzítse a burkolatokat az alaphoz/gerendákhoz M8*22-es csavarokkal.





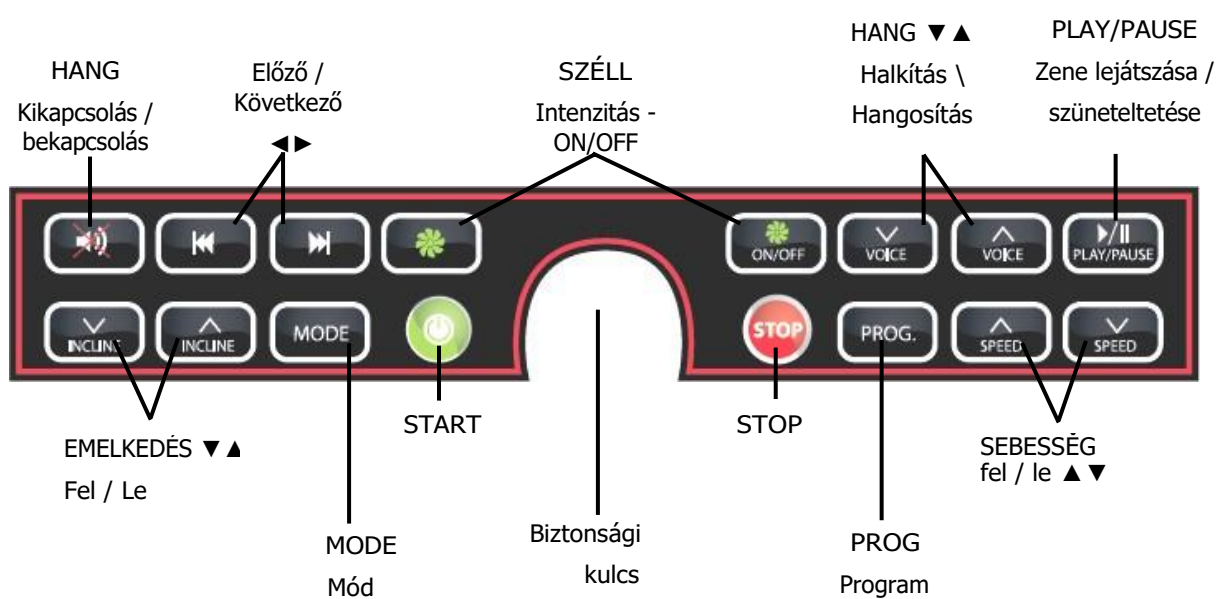
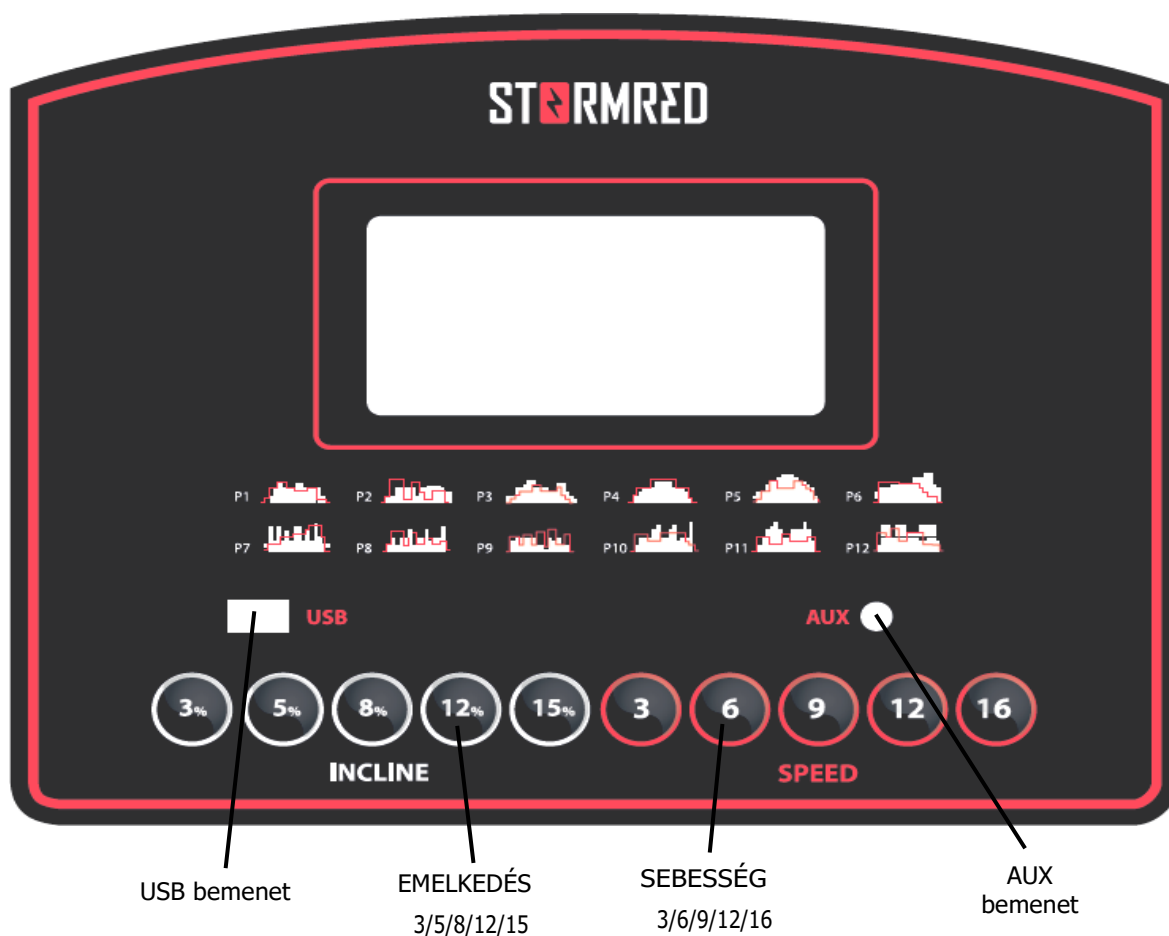
Biztonsági kulcs - a gép indításához helyezze a kulcsot a megfelelő pozícióba a kezelőpanelen.

A tartozékok listája

Szám	Név	A	Szám	Név	A
1	6 mm-es belső hatszögkulcs	1	5	Biztonsági kulcs	1
2	Belső hatszögkulcs 5 mm	1	6	Szilikonolaj	1
3	M8*55 csavar	2	7	Audiokábel	1
4	M8*22 csavar	6	8	Alapfedél	1

4. Használat és működés

4.1 Vezérlőpanel és funkciók



(1) **"START/STOP"**

Ha készen áll a futópád elindítására, nyomja meg a "START" gombot, és az öv 1,0 km/h sebességgel elindul. Nyomja meg a "STOP" gombot a szalag mozgásának leállításához. Ha a szíj fut és 3,5 km/h-nál nagyobb sebességgel halad, nyomja meg ezt a gombot, és a szíj lassítani kezd, amíg teljesen meg nem áll. A lassítás alatt a többi gomb nem reagál. Ha az öv 3 km/h-nál kisebb sebességgel halad, nyomja meg ezt a gombot, és azonnal megáll.

(2) **"INCLINE ▲ ▼"**

Amikor a szalag fut, nyomja meg a "▲" vagy "▼" gombot a szalag dőlésszögének növeléséhez vagy csökkentéséhez a kívánt értékre. A gombok beállítási módban is használhatók.

(3) **"SPDEED ▲ ▼"**

Amikor a szalag fut, nyomja meg a "▲" vagy "▼" gombot a sebesség növeléséhez vagy csökkentéséhez a kívánt értékre. A gombok beállítási módban is használhatók.

(4) **"SPDEED 3/6/9/12/16" (km/óra)**

Amikor a szalag fut, az 5 gomb valamelyikének megnyomásával a sebesség automatikusan a kívánt szintre állítható ("gyorsított sebességválasztás").

(5) **"DŐLÉS 3/5/8/12/15"**

Amikor a szalag fut, az 5 gomb valamelyikének megnyomásával a szalag dőlésszöge automatikusan a kívánt szintre állítható ("gyorsított dőlésszög kiválasztás").

(6) **"Biztonsági kulcs"**

Ha a kulcs nincs a megfelelő helyzetben, a futópád nem indítható el. Ha szükséges, húzza ki a kulcsot, és a futópád azonnal leáll (nagyobb sebességnél több másodpercre is beletelhet, amíg a futópád teljesen leáll).

(7) **"PROG" (addig nyomja meg és tartsa lenyomva, amíg a kívánt program meg nem jelenik)**

Nyomja meg a "PROG" gombot a 20 előre beállított program P1-P20 (lásd a 4.4. fejezetet) vagy a BODYFAT TESTING program kiválasztásához.

A "Prog" gomb utolsó megnyomásakor megjelenik a "FAT". Ebben az üzemmódban a gép segít megállapítani a testzsír hozzávetőleges értékét. Erősítse meg az üzemmód kiválasztását a "MODE" gomb megnyomásával. Ezután a "SPEED +/-" gombok segítségével adja meg a mérendő személy paramétereit (F1 - nem: férfi = 1 / nő = 2, F2 - életkor, F3 - magasság, F4 - súly), minden értéket a "MODE" gomb megnyomásával megerősítve. Közvetlenül az utolsó érték beírása és megerősítése után megjelenik az "F5 - - -" üzenet, ekkor helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelőkre. Egy pillanat múlva a kijelzőn megjelenik a mért személy testzsírjának értéke (százalékos értéke).

Teszt eredménye	≤19	Gebe
	20~25	Normál súly
	25~29	Túlsúlyos
	≥30	Elhízás

(8) **"MODE"**

A "MODE" gombbal válassza ki a kézi üzemmódot vagy a visszaszámlálási módok egyikét (idő, távolság vagy kalória). 0:00 = kézi üzemmód 30:00 = visszaszámláló üzemmód (5-99 perc)

1.00 = távolság visszaszámláló mód (1-99 km) 20.00 = kalória visszaszámláló mód (20-990)

Az egyes visszaszámlálási módokat (kezdeti értékeket) a SPEED vagy INCLINE gombok segítségével állíthatja be.

Miután kiválasztotta az egyik üzemmódot, nyomja meg a "START" gombot a választás megerősítéséhez, és a szíj elindul. Amikor a visszaszámlálás a kezdeti értékről nullára megy, a szíj hangjelzést ad és lassan leáll.

(9) **"PLAY/PAUSE"** (csak USB-ről lejátszott zene esetén)

Ha a zenelejátszó be van dugva, a zene kikapcsolható/szüneteltethető és újra bekapcsolható ennek a gombnak a megnyomásával.

(10) **" Previous/Next ◀▶ "** (csak USB-ről lejátszott zenék esetén)

Nyomja meg a gombokat a zenelejátszás vezérléséhez vagy a dalok közötti váltáshoz (előző/következő).

(11) **"VOICE ▲ ▼"**

Nyomja meg a gombokat a lejátszott zene hangerejének szabályozásához.

(12) **"SOUND"**

Nyomja meg a gombot a hang ki/be kapcsolásához.

(13) **"WIND"**

Nyomja meg a ON/OFF gombot a futópád vezérlőpanelébe épített ventilátor elindításához. A bal oldali gomb a ventilátor intenzitását szabályozza (a ventilátor sebességének egyszeri növelése lehetséges).

(14) **"USB bemenet"**

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

4.2 A gép első beindítása

1. Helyezze a dugót földelt aljzatba. Kapcsolja a főkapcsolót, amely a kereten található, az "1" állásba.
2. Az áramellátás bekapcsolásához helyezze be a biztonsági kulcsot a megfelelő pozícióba. Nyomja meg a "START" gombot, és hagyja a szalagot szabadon futni (terhelés nélkül). Ellenőrizze a futószalag állapotát (alacsony sebességről nagy sebességre), majd nyomja meg a "STOP" gombot.
3. Ha minden rendben van, elkezdheti használni a gépet.
4. Rögzítse a biztonsági kulcs másik végét a ruházatához, és álljon az oldalsó lépcsőfokokra.
3. Nyomja meg a "START" gombot, az öv rövid visszaszámlálást végez hangjelzéssel, és a legkisebb sebességgel (1,0 km/h) elindul.
4. Most már elkezdhet futni.
5. Az edzés biztonságos befejezéséhez először nyomja meg a "STOP" gombot. Hagyja, hogy az öv lassan magától megálljon, majd lépjen le. Kapcsolja ki a főkapcsolót.

4.3 Szívritmus mérés

Ez a futópád a fogantyúkon lévő érzékelők segítségével képes mérni a pulzusszámot. A mért adatok csak tájékoztató jellegűek. A pulzusszám ellenőrzéséhez helyezze mindkét kezét az érzékelőkre (fogja meg a fogantyút, ahol az érzékelők a tenyerénél vannak).

4.4 Előre beállított programok

A programok eredeti időbeállítása 10 perc. A program indítása előtt a program teljes hossza (futási idő) a SPEED vagy INCLINE gombok megnyomásával módosítható. A hosszbeállítási tartomány 5-99 perc (min-max). A programok 10 szakaszra vannak osztva, amelyek ugyanannyi ideig tartanak. Minél rövidebbre választja a program teljes hosszát, annál rövidebbek lesznek az egyes fázisok, és fordítva. Például egy 10 perces program fázisonként 1 percet vesz igénybe, míg egy 5 perces program mindössze 30 másodpercet. Ha a program fut, a program fázisának változásakor hangjelzés hallható.

		Szakaszok									
Program		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
P13	SPEED	2	4	7	7	8	7	9	8	6	3
	INCLINE	0	2	4	1	3	5	2	1	3	1
P15	SPEED	1	3	6	8	10	9	7	6	3	2
	INCLINE	3	1	2	2	3	4	5	3	4	3
P16	SPEED	2	5	7	9	8	7	9	8	5	3
	INCLINE	0	2	1	3	2	4	5	2	3	1
P17	SPEED	2	4	4	6	7	6	5	4	2	2
	INCLINE	0	1	2	3	4	6	4	2	5	3
P18	SPEED	1	2	4	6	8	9	10	7	5	3
	INCLINE	2	3	4	3	4	5	5	3	3	2
P19	SPEED	2	5	7	8	8	7	10	8	5	3
	INCLINE	0	2	0	1	3	4	2	1	3	1
P20	SPEED	2	5	6	7	8	7	8	6	4	3
	INCLINE	0	2	0	1	3	4	2	1	3	1

5. Karbantartás és tárolás

5.1 Ellenőrizze az ékszíj és a futópád beállításait.

Ha úgy tűnik, hogy a futópád csúszik, kövesse az alábbi lépéseket annak megállapításához, hogy melyik alkatrész laza és szorul meghúzásra, a futópád (felület) vagy a motoron lévő ékszíj.

- Kapcsolja ki a főkapcsolót, és válassza le a futópádot a tápegységről (a konnektorból). Lazítsa meg a motorvédő oldalsó csavarjait, és húzza le a védőt.
- Kapcsolja vissza a futópádot, és állítsa be a sebességet kb. 3 km/h-ra. Álljon rá a szíjra, és próbálja megállítani azt erős nyomással.
- Ha a futópád (felület) az első görgővel együtt megáll, ez azt jelenti, hogy a motor ékszóját meg kell feszíteni.
- Ha a futópád (felület) megáll, de az első görgő még mindig forog, ez azt jelenti, hogy a futószalagot (felületet) jobban meg kell feszíteni.
- Ha ez az ellenőrzés és beállítás befejeződött, csavarja vissza a motorvédőt.

5.2 Ékszíj beállítása

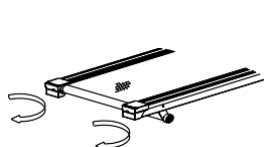
Válassza le a szíjat a tápegységről, és vegye le a motorvédőt. Lazítsa meg a motoron lévő négy csavart, majd forgassa el a speciális állítócsavart a beállításhoz. Csavarja az óramutató járásával megegyező irányba. Ezután csavarja vissza mind a négy csavart a motoron.

Csatlakoztassa az ékszíjat a tápegységhez, és az előzőekhez hasonlóan ismét ellenőrizze, hogy az ékszíj kellően megfeszült-e. Ha a szíjat még mindig meg kell húzni, ismételje meg a műveletet még egyszer.

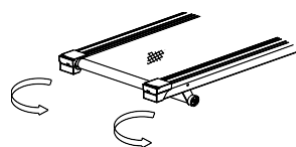
5.3 Futópád/felület módosítása

A szíj végén lévő két csavart fordítsa el ugyanabba az irányba fél fordulatot, ahogy az alábbi képeken látható. Ha a szíj/felület még mindig csúszik, ismételje meg az előző lépést.

Ezzel a módosítással a szíj körülbelül 5-6 km/h sebességgel futhat.



Szíjfeszítés - csavar az óramutató járásával megegyező irányban



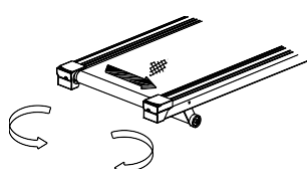
Szíjlazítás - csavar az óramutató járásával ellentétes irányban

5.4 A futópád eltéréseinek beállítása

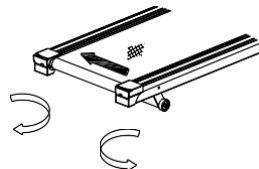
Az öv használata közben a futófelület oldalirányba kezdhet dőlni. Ebben az esetben a futópádot a következő lépések szerint kell újra központosítani:

- Helyezze a szíjat vízszintes felületre, és állítsa be a sebességet kb. 5-6 km/h-ra.
- Ha a futópád jobbra dől, fordítsa el a futópád végén lévő jobb oldali csavart fél fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, a bal oldali csavart pedig fél fordulatot az óramutató járásával ellentétesen.
- Ha a futópád balra kitér, fordítsa el a szíj végén lévő bal oldali csavart fél fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, a jobb oldali csavart pedig fél fordulatot az óramutató járásával ellentétes irányba.

Ha az öv még mindig oldalirányban kitér, ismételje meg az előző lépések egyikét.



Jobbra lengő öv.



Balra lengő öv.

5.5 A futópad kenése

A futópad alja/felülete vagy a futópad alatti futófelület rendszeres karbantartást igényel szilikonolajjal történő kenés formájában. A futópad élettartamára nagy hatással van a szíj és a lemez közötti megfelelő feszültség fenntartása.

A következőképpen járjon el:

- Kapcsolja ki a főszíjkapcsolót, és kissé lazítsa meg a futóövet.
- Tiszta ruhával törölje le a port és a szennyeződések a szíj és a lemez között.
- Egyenletesen vigyen fel egy kis mennyiségű szilikonolajat felülről a szíj és a lemez közé a szíj elején.
- Feszítse újra a futóövet, és indítsa el, hogy az olaj a teljes futófelületen eloszoljon.

Javasoljuk, hogy a mellékelt kenőanyagot körülbelül az első 40 üzemóra után alkalmazza. Javasoljuk továbbá a platform kenését az alábbi ütemterv szerint:

- mérsékelt használat esetén (heti 3 óránál kevesebb), 5 havonta kenje be a készüléket.
- mérsékelt használat esetén (heti 4-7 óra) 2 havonta kenje be a készüléket.
- gyakori használat esetén (heti 7 óránál több) 14 naponként kenje be.

A maximális teljesítmény fenntartása érdekében rendszeresen kenje be az első és a hátsó görgőket is. A rendszeres karbantartás meghosszabbítja a gép élettartamát, és megelőzheti a sérüléseket.

5.6 Tisztítás

Tisztítás előtt győződjön meg róla, hogy a futópad le van választva a hálózatról.

Rendszeresen törölje le a port és a szennyeződések a futópad teljes felületéről egy puha, nedves ruhával. Tisztítás után törölje szárazra a futópadot.

A motortérből és a szomszédos alkatrészekből is folyamatosan (kb. 2 havonta) el kell távolítani a port. Csavarja le a motor műanyag fedelét, és vagy porszívóval porszívózza ki az egész területet (VIGYÁZZON, hogy ne érintse meg és ne sértse meg a nyomtatott csatlakozókat és az összes elektromos alkatrészt), vagy ha nem akar porszívót használni, akkor egy puha kefével óvatosan tisztítsa le a port. Ezután tegye vissza a fedelet a helyére. **NE FELEDJE, HOGY A TISZTÍTÁS SORÁN A FUTÓPADOT LE KELL VÁLASZTANI AZ ÁRAMFORRÁSRÓL.**

5.7 Tárolás

A gép hidraulikus mechanizmussal van felszerelve, amelynek köszönhetően a futópad/platform könnyen függőleges helyzetbe emelhető, így jelentős helyet takarít meg, amikor a gép nincs használatban.

A futópad dőlésszögének a kiindulási helyzetben (azaz "0") kell lennie az ilyen felszínemelés előtt. Kapcsolja ki a gépet, és húzza ki a tápkábelt. Egyszerűen emelje fel a felületet, az magától a megfelelő pozícióban tartja magát. A gép kezelése előtt győződjön meg arról, hogy a lemez valóban rögzítve van. Ne működtesse a gépet összehajtott állapotban.

A felület vízszintes helyzetbe való visszafordításához egyszerűen nyomja meg a lábával (az öv felé) az öv alján található függőleges rúd "bütykét". A felület ekkor spontán és lassan elkezd lefelé dőlni.

Tárolja az övet zárt térben, tiszta, száraz helyen. Védje a közvetlen napfénytől és a magas hőmérséklettől. Ne helyezzen semmilyen tárgyat az övre. Kerülje a magas statikus elektromossággal terhelt szíj kezelését, amely zavarhatja a mérőműszerek megfelelő működését, vagy akár meg is károsíthatja azokat. Télen az övet megfelelő páratartalmú helyiségben tárolja és használja.



6. A lehetséges hibák okai és megoldásai

SZ.	Hiba	Ok	Megoldás
1	A futópadot nem lehet leengedni.	A biztonsági kulcs nem a megfelelő pozícióban van.	Állítsa be a biztonsági kulcsot a megfelelő pozícióba.
		A főkapcsoló ki van kapcsolva ("O" állásban).	Fordítsa a főkapcsolót az "1" állásba.
2	A kezelőpanel/ kijelző nem jelenít meg semmilyen információt.	Vezérlőpanel és vezérlés egységet meghibásodott.	Forduljon a szervizközponthoz. (Vegye ki a motorburkolatot, és csatlakoztassa vissza a panelt a készülékhez).
3	A pulzusszám nem jelenik meg.	Az érzékelők nem eléggé nedvesek.	Az érzékelőket enyhén nedvesítse be vízzel.
		Az érzékelést zavarja egy másik elektromágneses mező.	Helyezze át a szalagot egy másik helyre. Kerülje az elektromágneses hullámoknak való kitettséget.
4	A dőlésbeállítás nem működik.	A motorkábel nincs megfelelően csatlakoztatva.	Forduljon a szervizközponthoz. (Vegye ki a motorburkolatot, és csatlakoztassa a kábelt megfelelően.).
5	A futópad/felület megcsúszik.	A futóöv nem elég szoros.	Húzza meg a futópadot a 5.2/5.3 fejezetben leírtak szerint.
6	A futóöv/futópad felülete elhajlik oldalra.	A futóöv nincs beállítva.	Állítsa be a futópad eltérését a 5.4. fejezetben leírtak szerint

Ha a fenti megoldásokkal sem sikerül kijavítani a hibát, kérjük, minél hamarabb vegye fel a kapcsolatot szakszervizünkkel.

7. Öndiagnosztika megjelenítése - Hibaüzenetek a kijelzőn

Ha a futópaddal bármilyen probléma van, a hiba típusa megjelenik a kijelzőn. Ha ilyen hiba lép fel, kérjük, ne habozzon kapcsolatba lépni szervizközpontunkkal.

Hibakód	Hiba leírása (ok)	Hibaelhárítás
E-01	Kommunikációs hiba a vezérlőegység és a kezelőpanel/kijelző között.	Sérült összekötő kábel - javítás vagy csere szükséges. A kábel vége kihúzódik a csatlakozókból - nyomja vissza határozottan a helyére. Sérült vezérlőegység - javítás szükséges vagy Csere.
E-02	Rossz kapcsolat a motor és a vezérlőegység között (nincs jel a motortól)	Vegye fel a kapcsolatot a szervizközponttal. Ellenőrizze a motorkábel kábelezését. Sérült csatlakozókábel - javítás szükséges vagy Csere.
E-05	Túlfeszültségvédelem - feszültségingadozás a hálózatban. A feszültség meghaladta a megjelölt 220-240V-ot.	Ellenőrizze a tényleges feszültséget - kapcsolja vissza a szalagot, amikor az eléri a normál, körülbelül 220-240 V-os szintet. Ellenőrizze a motor és a vezérlőegység állapotát (ha szag stb., csere vagy javítás szükséges).
E-06	Túlterhelés / a motor vagy a vezérlés károsodása	Motor vagy vezérlőegység meghibásodása - javítás szükséges.

	egységek.	
E-07	A biztonsági kulcs nincs bedugva.	Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a megjelölt mágneses helyre.

8. Garancia

A termékre az értékesítés helye szerinti országban érvényes jótállási idő vonatkozik. Ez a garancia minden gyártási hibára kiterjed. Nem vonatkozik a termék normál használatból eredő elhasználódására, a nem megfelelő kezelés, tárolás és használat (pl. a termék rendeltetésétől eltérő felhasználása) okozta hibákra és elhasználódásra, valamint a terméken végzett bármilyen módosításra. A lepecsételt eladási bizonylat jótállási jegyként szolgál.

Szervizközpont:

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

9. Edzés a futópadon

A futópád használatával javíthatja fittségét, feszesítheti izmait, és segíthet a fogyásban, miközben ellenőrzi a kalóriabevitelt.

1. BEMELEGÍTÉSI FÁZIS

Minden gyakorlat előtt fontos bemelegíteni és nyújtani a megfelelő dinamikus és statikus gyakorlatokkal, hogy a testet felkészítsük a gyakorlatra. Ez nem csak a későbbi fizikai teljesítményt növeli, de ami még fontosabb, csökkenti a sérülés kockázatát maga az edzés során. A bemelegítő fázis során jobban megmozgatja a vérkeringését, bemelegíti és felkészíti az izmait a megfelelő működésre. Ez csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát. Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Minden egyes nyújtásnál körülbelül 20-30 másodpercig tartsa ki, ne nyújtsd az izmokat éles mozdulattal, és ne nyújtsd túl őket.



2. GYAKORLATI FÁZIS

Ez az a szakasz, amikor a legtöbb erőfeszítést kell tennie. A rendszeres testmozgással a lábizmok erősebbé és rugalmasabbá válnak. Gyakoroljon a saját tempójában. Kezdetben 15-20 perces edzés az optimális, néhány alkalom után hosszabb. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor eddünk, lehetőleg egyenletes időbeosztásban.

3. NYUGTATÓ FÁZIS

Az edzés után ne felejtsen el újra nyújtani, és megfelelő statikus gyakorlatokkal nyugtassa le a testét/melegedési ütemét, lazítsa el az izmait.

Ez a fázis szükséges ahhoz, hogy a szív- és érrendszer és az izmok fokozatosan ellazuljanak. Ismételje meg a nyújtógyakorlatokat, és ne feledje, hogy ne feszítse túl az izmait, és ne feszítse meg hirtelen.

4. SÚLYCSÖKKENTÉS

A fogyás fontos tényezője a bevitt és leadott kalóriamennyiség. Minél hosszabb ideig és keményebben edz, annál többet éget el. Ugyanakkor figyelnie kell a táplálékbevitelre is, különösen a zsíros, cukros ételekre és az adagok méretére.

A szerző fenntartja a jogot, hogy nem vállal felelősséget a közölt információk időszerűségéért, pontosságáért, teljességéért vagy minőségéért. A szerzővel szembeni, a megadott információk felhasználása vagy nem felhasználása, illetve a hibás vagy hiányos információk felhasználása által okozott anyagi vagy nem anyagi természetű károkért való felelősségre vonás kizárt, kivéve, ha a szerző szándékosan vagy súlyos gondatlansággal járt el.

Ha a megvásárolt (valódi) termék nem teljesen egyezik az útmutatóban szereplő termékkel, akkor a valódi termék a végleges és helyes termék.

A jelen kézikönyvben található fényképek a termék részleteiben némileg eltérhetnek az eredetitől.

Kérjük, olvassa be a QR-kódot az utasítások frissített változatának megtekintéséhez.



Verzió: 2020/04-1