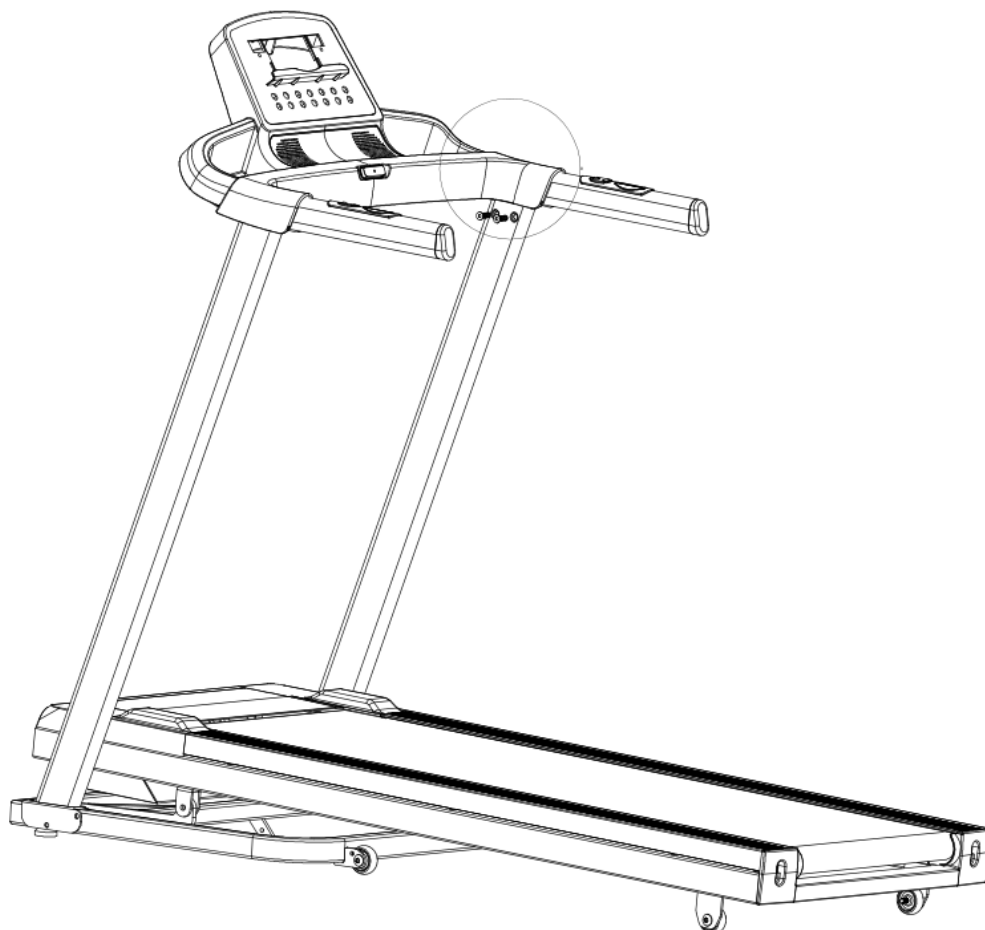


MOTOROS FUTÓPAD



OMA

5101EA

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Őrizze meg a felhasználói kézikönyvet,
mert később még szüksége lehet rá!

Olvassa el és kövesse a felhasználói kézikönyvben leírtakat!

Köszönjük!

Köszönjük, hogy az új OMA futópad terméket megvásárolta. A 5101EA futópad segítségével a leghatékonyabban végezhet fitneszedzést megszokott nyugodt, otthoni környezetben.

Garancia

A OMA Metal Industrial Co. az első tulajdonosnak garantálja a termék hibamentességét mind anyagban és működésben, ha a kézikönyvben leírtak szerint szerelik azt össze és otthoni körülmények között használják. A szakszerűtlen használat és/vagy a nem megfelelő szállítás, összeszerelés is érvényteleníti a garanciát, valamint azon meghibásodások, melyek edzőtermi használatra utalnak.

Az **OMA FORGALMAZÓJÁNAK** kötelessége a meghibásodott alkatrészek díjmentesen cserélni és javítani amennyiben azok **GARANCIÁLIS IDŐN BELÜL** a normális otthoni használat során károsultak! A vásárlás időpontjától a termék 1 (12 hónapos) éves garanciát élvez. A garancia az első tulajdonost illeti meg és az nem adható tovább! A vásárlás tényét a futópad tulajdonosának igazolni kell! Hiba esetén, kérjük lépjen kapcsolatba ügyfélszolgálatunkkal (záró oldalon található). A garancia a következő alkatrészekre vonatkozik (amennyiben szerepelnek az alkatrész listában): váz, kábel, elektronikai eszközök, szivacs, kerekek (kivéve kopó alkatrész).

A garancia nem vonatkozik:

1. külső erőhatás által keletkezett sérülésre.
2. illetéktelen személyek beavatkozásakor.
3. a termék helytelen használatából.
4. forgó, kopó alkatrészekre és fogyóeszközökre (mint például a futószalag).

A készüléket saját otthoni felhasználásra szánt. A garancia nem vonatkozik közösségi használat.

Alkatrészek, ha szükségesek Ügyfélszolgálatunknál (záró oldalon található) lehet megrendelni. Cserealkatrész rendeléshez és szervizeléshez a következő dolgokra lesz szükség:

1. Használati útmutató
2. Modell száma (amelyek a használati utasítás fedőlapján megtalálható)
3. Leírási melléklet
4. Alkatrész száma
5. A vásárlás időpontját és a vásárlót igazoló számla és garancia papír.

Kérjük, ne küldje el a készüléket, cégünk számára anélkül, hogy erre felkérte szervizes csapatunk. A kéretlen küldemények költségét a feladót terheli.

Fontos biztonsági óvintézkedések

Az futópad úgy lett megtervezve és megalkotva, hogy a maximális biztonságot garantálja. Mégis, nagyon fontos, hogy szigorúan tartsák be a következő biztonsági óvintézkedéseket a futópad használata során! Olvasson el minden utasítást, figyelmeztetést a futópad használata előtt! A OMA Metal Industrial Co. és forgalmazói nem vonhatóak felelősségre azon balesetekért, amelyeket a biztonsági óvintézkedések figyelmen kívül hagyása okozza.

Saját biztonsága és a balesetek elkerülése érdekében, kérjük használat előtt, körültekintően olvassa el a kézikönyv utasításait! Hasznos információkat tartalmaz a futópad biztonságos használatával és karbantartásával kapcsolatban. Az edzőgép használata során mindig figyelembe kell venni az alábbi óvintézkedéseket!

- 1 Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultáljon szakorvossal! Érdemes egy teljes testet érintő fizikai vizsgálatot elvégeztetni! Csak olyan edzésprogramot végezzen, melyet orvos is jóváhagyott, ne terhelje túl a szervezetét!
- 2 A futópadot egyszerre csak egy személy használja!
- 3 Szellemileg, fizikailag sérült személy a futópadot csak szakképzett felügyelő jelenlétében használhatja!
- 4 Edzéséhez kényelmes, megfelelő sportöltözetet és edzőcipőt viseljen! A futópadot ne használja mezítláb, zokniban vagy szandállal! Ruházata ne legyen bő, mert az beleakadhat az edzőgépbe!
- 5 Ha edzés közben szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, légzési nehézséget, ízületi fájdalmat vagy bármilyen más problémát észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz! Ne folytassa addig a tréninget, amíg a probléma okára fény nem derül! A szédülés első jelére feküdjön a földre, amíg jobban érzi magát!
- 6 Gyermeket vagy házi kedvenceket mindig tartsa távol az edzőgép használatától! Soha ne hagyja őket felügyelet nélkül abban a szobában, ahol az edzőkerékpár el van helyezve!
- 7 A futópad használata előtt ellenőrizze azt, hogy a futószalag középre van helyezve a futófelületen. Miután a sporteszközt az üzemeltetési utasításnak megfelelően állította be, győződjön meg róla, hogy a rögzítő elemek (csavarok, anyák) kellőképp meg vannak húzva!
- 8 Ne használja a készüléket sérülten vagy üzemképtelenül.
- 9 Helyezze a futópadot kemény síkfelületre és gondoskodjon legalább 1 m szabad területről a futópad körül! Ne használja a futópadot a szabadban vagy víz mellett! Ne használja az edzőgépet nedves vagy párás környezetben! Az edzőgép közelébe éles vagy hegyes tárgyat ne helyezzen! Ha szükséges, tegyen védő szőnyeget (opcionálisan vásárolható) a készülék alá a padló védelme érdekében!
- 10 Fogja meg a konzolmarkolatokat a futópadra való fellépéshez vagy a róla történő lelépéskor és ha a futószalag sebességét, a futópad dőlésszögét megszeretné változtatni! Soha ne ugorjon rá a mozgó futószalagra! Álljon két oldalsó sínre, amikor a futópad elindul!
- 11 Kezeit tartsa távol a futópad mozgó részeitől! Kezeit, lábait soha ne dugja a mozgó futószalag alá! Ne helyezzen semmilyen tárgyat a futópad nyílásaihoz!
- 12 A mozgó futószalagon mozdulatlanul ne álljon!
- 13 A futópadot hosszabb ideig ne tárolja nedves környezetben, mert megrozsdásodhat!
- 14 A futópadot csak a kézikönyvben leírtak szerint használja! Ne használjon a

- futópadhoz olyan kiegészítőket melyeket a gyártó nem javasol!
- 15 A futópad biztonsági kulccsal van ellátva. Ha ez nincs felhelyezve a konzolra, a futópad nem fog működni. A futópad használata során a biztonsági kulcs csipeszes végét helyezze fel ruházatára. Az edzés végén távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye el azt biztonságos helyre!
 - 16 Probléma esetén lépjen ki az oldalsínekre és álljon addig, így amíg a futószalag le nem áll!
 - 17 Ne használja a futópad közelében takaró vagy egyéb textilanyagot! A túl nagy hőmérséklet tüzet, áramütést vagy személyi sérülést okozhat!
 - 18 Soha ne indítsa el úgy a futópadot, hogy rajta áll a futószalagon, indításkor álljon a lábtartókar. A futópad használata közben fogja a kapaszkodókat.
 - 19 Ha a tápkábel megsérült, úgy soha ne használja a gépet a veszélyek elkerülése érdekében. Cseréltesse ki szervizes munkatárssal.
 - 20 Futás után megállíthatja a futópadot a biztonsági kulcs kihúzásával vagy a „stop” gomb megnyomásával.

Figyelem: bármilyen edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon szakorvossal! Különösen fontos ez olyan esetben, ha a felhasználó betöltötte 35. életévét vagy korábban egészségügyi problémája volt! Őrizze meg ezeket a biztonsági óvintézkedéseket!

Különleges biztonsági óvintézkedések

- A futópadnak olyan helyet válasszon, amely távol van a konnektortól!
- A futópadot csak olyan hálózati feszültségről szabad üzemeltetni, mely megfelel annak működtetéséhez szükséges feszültség értékkel! A futópad hálózati kábelének dugójának teljesen kompatibilisnek kell lenni a fali aljzattal!
- A futópad hálózati kábelét földelt fali aljzatba kell dugni! Javasoljuk, hogy ne használjon hosszabbítót.
- A hibás földelés a készülék áramütés kockázatát növeli! Kérje szakképzett villanyszerelőt véleményét!
- A hirtelen feszültség-ingadozás súlyosan károsíthatja a futópad. Az időjárás-változás, egyéb készülékek ki- és bekapcsolása csúcsfeszültséget, túlfeszültséget vagy zavarófeszültséget okozhat. Csökkenthető a kár, hogyha a futópadot egy túlfeszültség védő eszközzel (nem tartozék) látják el.
- A hálózati kábelt ne helyezze hőforrás közelébe! Ne használja az edzőgépet meghibásodott vagy elhasznált hálózati kábellel!
- Tartsa a tápkábelt távol a szállító görgőktől! Ne hagyja a tápkábelt a futópad alatt!
- A futópad hálózati kábelét mindig húzza ki a fali aljzattól ha már nem használja az edzőgépet vagy azon tisztítást vagy karbantartást végez! Karbantartás felhatalmazott szakember engedélyével végezhető! Ezen utasítás figyelmen kívül hagyása automatikusan érvényteleníti a garanciát!
- Minden használat előtt vizsgálja meg a futópadot, győződjön meg arról, hogy minden része működik!
- Ne használja az edzőgépet nedves vagy párás környezetben! Ne használja a futópadot a szabadban, garázsban, vagy bármilyen fajta fa lombkoronája alatt!
- Soha ne hagyja a gépet felügyelet nélkül!
- A termék használatakor, kivételekor, visszahelyezésekor vagy mozgatásakor ügyeljen arra, hogy senki vagy háziállat ne legyen körül.

Ellenőrizze, hogy a futószőnyeg mindig feszes legyen. Indítsa el a futószőnyeget, mielőtt fellép rá!

Ne használhja a futópadot

- ha hátfájással rendelkezik, vagy sérülést szenvedett a lábán, a derekán és a nyakon. A lábak, a derék, a nyaka és a kezek zsibbadása esetén se.
- ha deformációs artritiszben, reumában vagy köszvényben szenved.
- ha Osztroporózisos beteg.
- ha a keringési rendszere nem stabil, például szívbetegség, érrendszeri rendellenességek vagy magas vérnyomás.
- ha légzési zavarban szenvedő beteg.
- ha szívritmuszavarban szenvedő beteg.
- ha rosszindulatú daganatokban szenvedő beteg.
- ha trombózis van.
- cukorbetegség okozta zavar esetén.
- ha bőrkárosodott személy.
- ha a láza 38°C felett van.
- ha terhes vagy menstruációs időszakban lévő személy.
- ha szellemileg, fizikailag sérült személy.

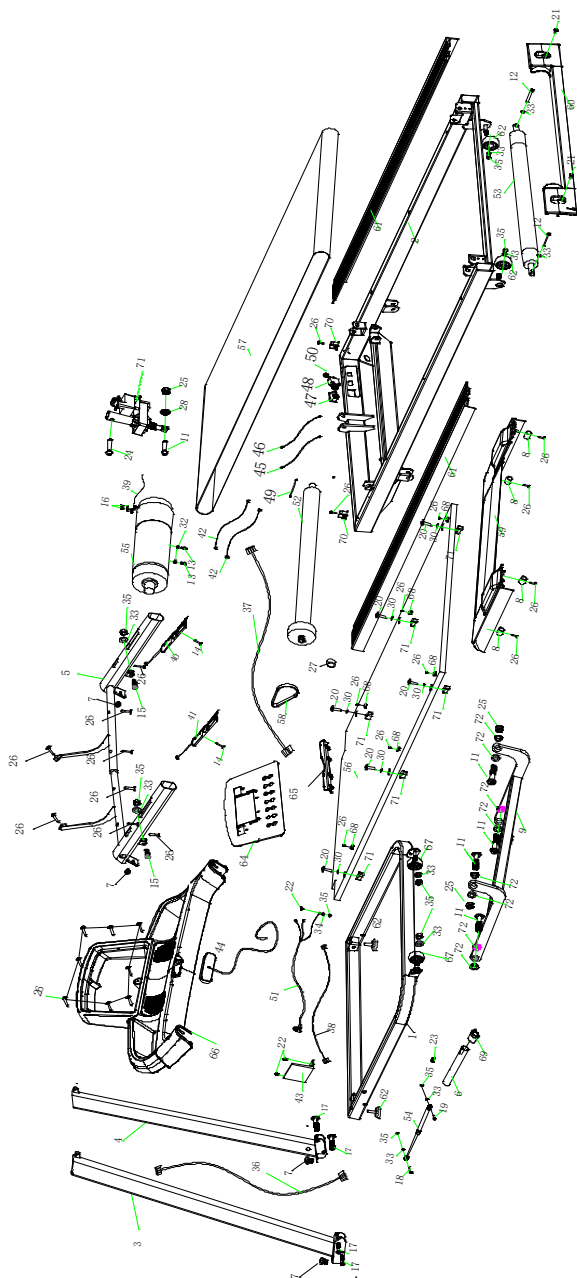
Összeszerelési instrukciók

- Összeszerelés megkezdése előtt, figyelmesen olvassa el a szerelés összes lépés! Javasoljuk továbbá, hogy szerelés előtt az összeszerelési rajzokat is tekintse át!
- Távolítsa el az összes csomagolóanyagot és tegye az egyes részeket, átlátható szabad felületre. Ez az Ön számára egyszerűsítheti az összeszerelést!
- Kérjük, minden lépésnél fontolja meg, a sérülések kockázatát! Óvatosan használja a szerelési eszközöket végrehajtás során! Kérjük, óvatosan végezze el a termék összeállítását.
- Győződjön meg róla, hogy a munkakörnyezet veszély nélküli, például: ne hagyja a szerszámokat szerteszét heverni! Csomagolóanyagot különítse el oly módon, hogy az ne jelentsen veszélyt! Fólia/műanyag zacskók potenciális fulladásveszélyt okozhatnak gyerekek számára!
- A készüléket óvatosan kell összeszerelni! Az összeszereléshez egy második személy segítsége is szükséges!
- Szánjon rá időt, hogy megtekintse az összeszerelés ábráit, majd eszerint illessze össze a készüléket! Az ábrák illusztrációk.

Megjegyzés: ha ezeket az instrukciókat figyelmen kívül hagyja akkor az személyi sérüléshez, anyagi kárhoz vagy az edzőgép meghibásodásához vezethet!

FIGYELEM: Vegye ki az alkatrészeket a dobozból, csomagolja ki, helyezze azokat a padlóra és ellenőrizze! Győződjön meg arról, hogy épségben találja meg az elemeket! Ha bármely alkatrész hiányzik, kérjük lépjen kapcsolatba a termék forgalmazójával vagy kereskedelmi partnerével.

Robbantott ábra:

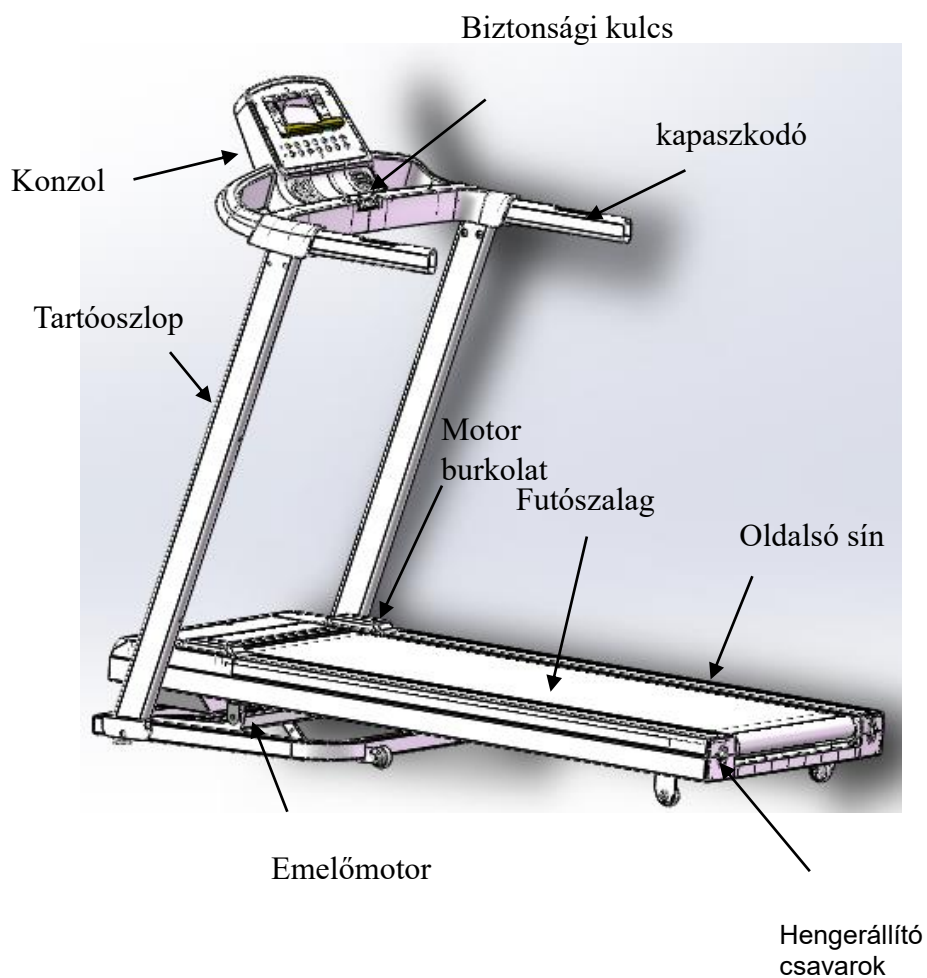


Alkatrész lista

Szám	Megnevezés	Db.	Szám	Megnevezés	Db.
1	Váz	1	43	Vezérlés	1
2	Keret	1	44	Biztonsági kulcs	1
3	Bal oldali tartóoszlop (L)	1	45	Vezeték	1
4	Jobb oldali tartóoszlop (R)	1	46	Vezeték	1
5	Konzol váz	1	47	Billenőkapcsoló	1
6	Ezfit összekötő alkatrészek	1	48	Kapcsoló	1
7	Hatlapfejű csavar M8×10	4	49	Kátcsatlakozó vezeték	1
8	Tartróoszlop burkolat	1	50	Kábelvezető	1
9	Festési alkatrész a vázhoz	1	51	Tápkábel	1
11	Hatlapfejű csavar M10×25×15	2	52	Elülső henger	1
12	Hatlapfejű csavar M8×75	2	53	Hátsó henger	1
13	Hatlapfejű csavar M10×35×20	3	54	Henger	1
14	Süllyesztett fejű csavar ST4×40	2	55	Motor	1
15	Hatlapfejű csavar M8×25	4	56	Futófelület	1
16	Süllyesztett fejű csavar ST3×10	2	57	Futószalag	1
17	Hatlapfejű csavar M8x35×20	4	58	Hajtósíj	1
18	Hatlapfejű csavar M8×50×20	1	59	Motor burkolat	1
19	Hatlapfejű csavar M8×30×20	1	60	Hátsó burkolat	1
20	Hatlapfejű csavar M6×55×Φ16	6	61	Oldalsó sín	2
21	Süllyesztett fejű csavar M5×10	2	62	Párnázat	6
22	Süllyesztett fejű csavar M4×10	3	63	Kúpos talp	2
23	Shrapnel	1	64	Panel	1
24	Hatlapfejű csavar M10×45×16	1	65	IPAD tartó	1
25	Hatlapfejű anya M10	3	66	Konzol	1
26	Süllyesztett fejű csavar ST4×15	3	67	Kerék	2
27	Mágnesgyűrű	1	68	Vezető	6
28	Lapos alátét Φ8	1	69	Kettős dugó	1

29	Műanyag lapos tömítés Φ18×Φ10.5×t2.0	2	70	Cső	2
30	Műanyag lapos tömítés (PVC)Φ12×Φ6×t1.0	6	71	Emelőmotor	1
31	Rugós alátét Φ8	2	72	Emelőmotor tengely	8
32	Rugós alátét Φ5	3	73	Kerék	2
33	Lapos alátét Φ8	8	74	Önmetsző csavar	18
34	Fogazott alátét Φ5	3			
35	Hatlapfejű anya M8	8			
36	Kommunikációs vezeték	1			
37	Kommunikációs vezeték	1			
38	Kommunikációs vezeték	1			
39	Elektromos érzékelő L-300	1			
40	Pulzusérzékelő szett	1			
41	Dőlésszög/ pulzus kapcsoló	1			
42	Pulzusérzékelő vezeték	2			

Futópad alkatrész azonosító

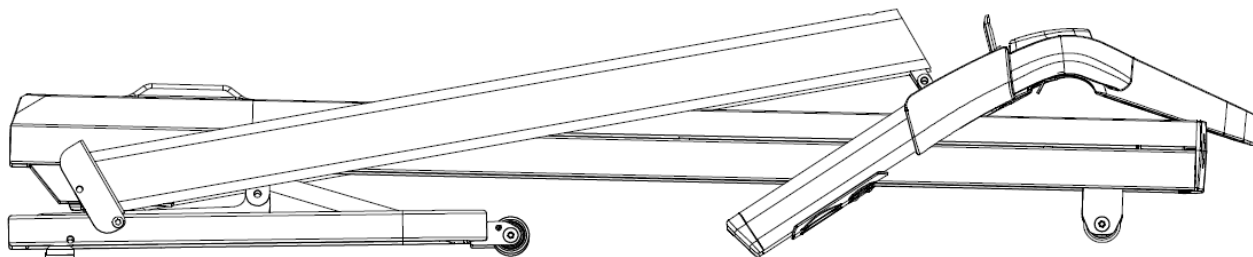


Technikai információk

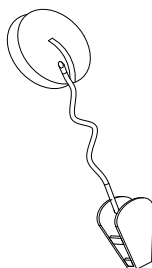
Méret	Dobozolt: 935x677x1306
	Szerelt : 1489x677x1306
Futófelület	1250x420
Sebesség	1.0 – 16.0km/h

Megjegyzés: A műszaki jellemzők figyelmeztetés nélkül módosulhatnak.

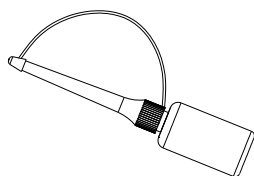
Főalkatrészek listája



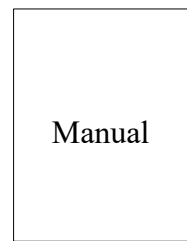
Váz



Biztonsági kulcs

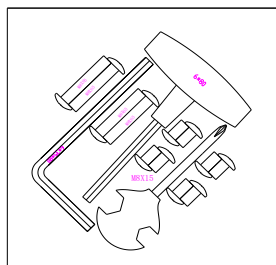


Szilikon olaj



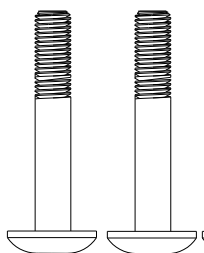
Manual

Használati utasítás

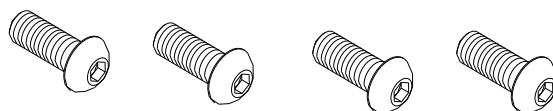


Szerelő készlet

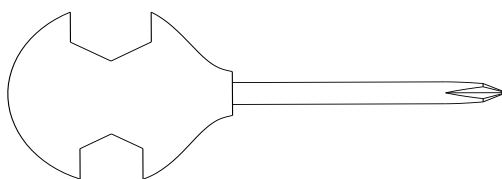
Szerelő készlet



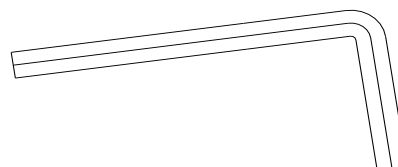
Hatlapfejű csavar (M8*35*20) 2 db



Hatlapfejű csavar (M8*10) 4 db

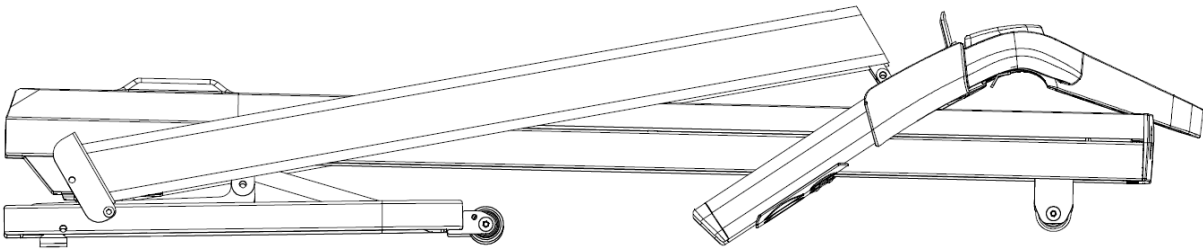


Imbuszkulcs
csavarhúzóval

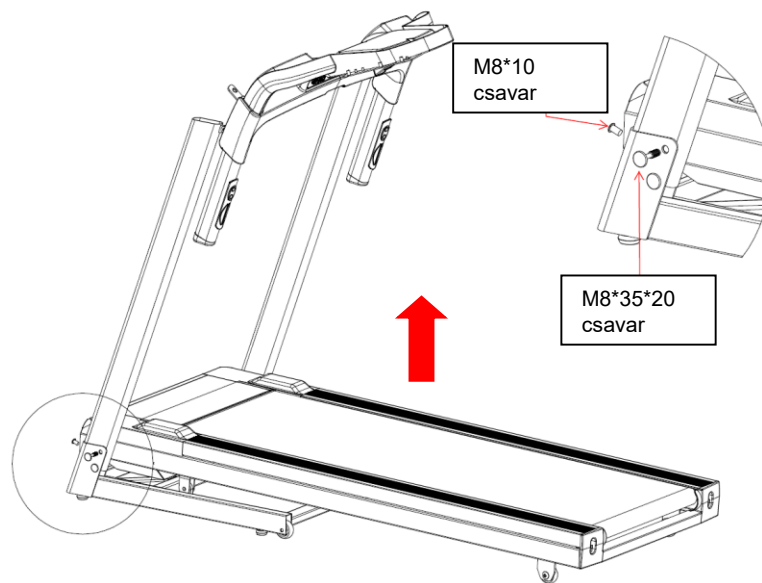


L alakú imbuszkulcs
S6 1 db

ÖSSZESZERELÉS

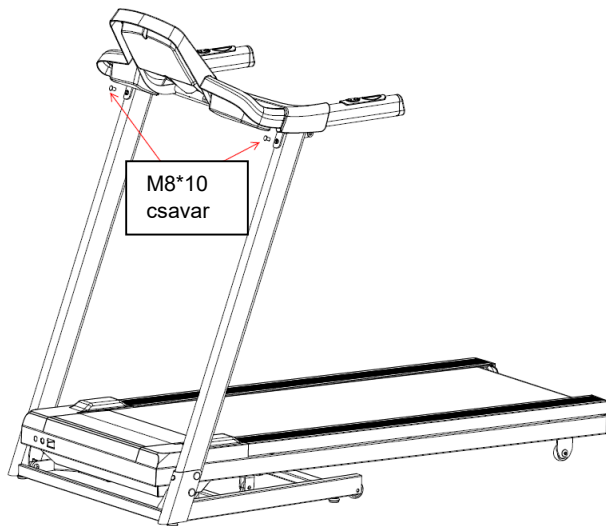


- LÉPÉS:** Vegye ki a futópadozt a kartondobozból, és helyezze azt sima felületre (lásd a fenti ábrát), távolítsa el az összes csomagolóanyagot. **Megjegyzés: Mindig vegye igénybe egy másik személy segítségét, ha a futópadozt kiveszi a csomagolásból!**

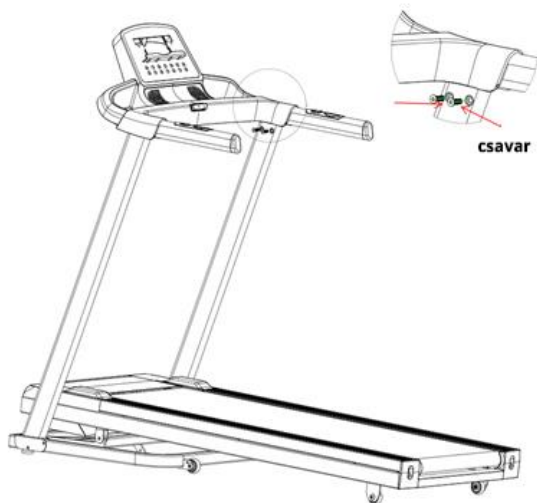


- LÉPÉS:** Kérje egy másik személy segítségét. Emelje fel lassan, 70 fokig a bal és a jobb oldali tartóoszlopot úgy, hogy egyik kezével a kapaszkodót tartja (ügyeljen arra, hogy a függőleges oszlopokat ne lehessen tovább előre tolni, és a csavarfuratok egymásra illeszkedjenek). Ügyeljen arra, hogy ne csípje be a vezetékét.

Ezután a másik személy fogja és tartsa meg a tartóoszlopokat, hogy megakadályozzák annak elfordulását. Ha megfelelően beállította a futópadozt bal és jobb oldali tartóoszlopait, akkor rögzítse azokat előlről és föntről a vázhoz 2db hatlapfejű csavar (M8*35*20) és 2 db hatlapfejű csavar (M8*10) segítségével. Győződjön meg arról, hogy minden csavar rendesen meg van húzva. Ha nem illeszkednek egymásra a furatok, kérjük kissé nyomja előre a tartóoszlopokat.



- 3. LÉPÉS:** Állítsa a konzolt a tartóoszlopok tetejére az ábra alapján. Csatlakoztassa a vezetéleket (nem látható az ábrán). A vezeték csatlakoztatása után rögzítse a konzolt a tartóoszlophoz hatlapfejű csavar (M8 × 10) segítségével a konzol oldalán lévő rögzítőfuratokon keresztül. Végül ellenőrizze, hogy minden csavar rendesen meg van húzva. Helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot.



Edzés tipp

A futópádon elengedhetetlen a fokozatosság, így az edzés ideje alatt naponta, illetve hetente célszerű emelni a futás intenzitását, a dinamikusabb szakaszok időtartamát, illetve a futópád dőlésszögét. Lassan kezdjen el edzeni a futópádon. Először rövid ideig használja minden második nap. Növelje az edzés intenzitását hétről hétre.

Az edzés előtt, után, illetve szükség szerint közben is ügyelj a megfelelő folyadékpótlásra!

Győződjön meg róla, hogy edzés során nyugodtan és egyenletesen lélegzik. Figyeljen az optimális edzés pulzusra.

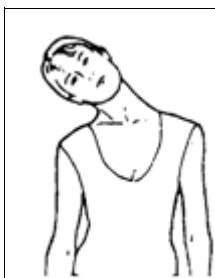
Edzés során mindig viseljen könnyű és kényelmes ruházatot, valamint sportcipőt. Ne hordjon laza ruhát, amely könnyet beakadhat edzés közben a készülékbe.

Bemelegítő és levezető gyakorlatok

A bemelegítés nagyon fontos része az edzésnek. A bemelegítés célja az edzésre való felkészülés és a sérülések esélyének minimalizálása. Aerob edzés előtt végezzen 2-5 perc bemelegítést! Minden edzést bemelegítéssel kell kezdeni, ez készíti fel az izmokat az edzésre, nyújtja az izmokat és fokozza a vérkeringést és emeli a pulzust, több oxigént juttat az izmokhoz.





A levezetés minden edzés végén javasolt, így elkerülhető az izmok fájdalma. A levezetés célja, hogy a felhasználó visszakerüljön az edzés előtti nyugalmi állapotába és csökkentse a vérnyomást és a pulzust.




Mindig alaposan melegítéssel kezdje az edzést. Ehhez legalább öt perces nyújtó vagy tornagyakorlatokat végezzen, az izomhúzódás és sérülések elkerülése érdekében.



Fejkörzések

Egy másodpercig forgassa a fejét jobbra, érezni kell a nyak bal oldalán a nyújtó érzést! Ezután egy másodperc alatt forgassa vissza a fejét, az áll a plafon felé nézzen és száját nyissa ki! Egy másodpercig forgassa a fejét balra, majd végül egy másodperc alatt ejtse le a fejét a mellére!

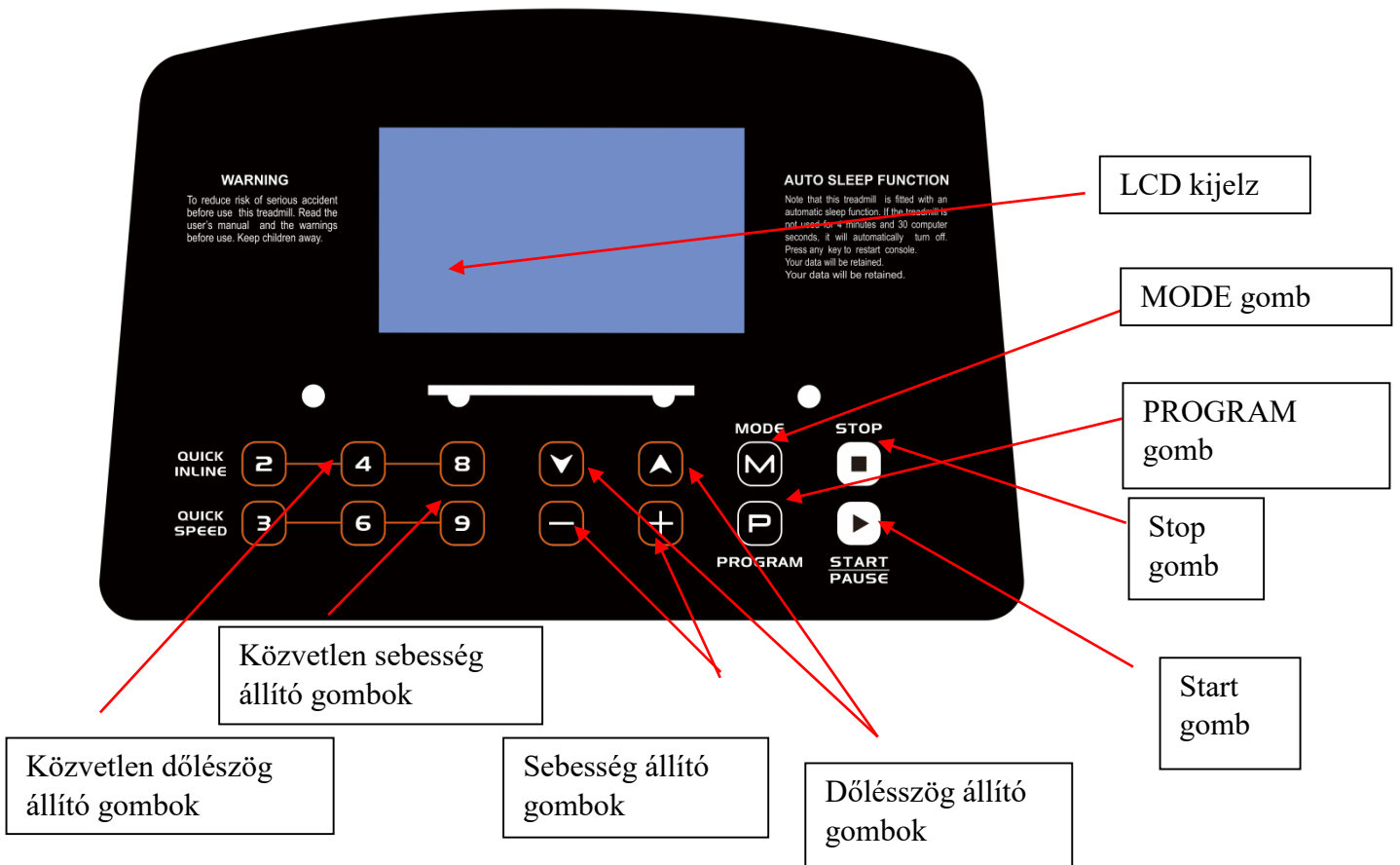
	<p>Vállemelések</p> <p>Emelje fel a jobb vállát a füléhez egy másodpercig, majd emelje fel a jobb vállát is ugyanennyi idő alatt miközben a jobb vállát leengedi.</p>
	<p>Oldalirányú nyújtások</p> <p>Tegye ki kezeit oldalra, majd emelje őket a feje fölé: Érje el a jobb karját egy másodperc alatt olyan magasan ahogy csak tudja. Ismétlje meg ugyanezt a bal karjával is!</p>
	<p>Combnyújtás</p> <p>Az egyensúly megőrzés érdekében az egyik kezével támaszkodjon az előtte lévő falnak, majd a másik kezével nyúljon hátra és fogja meg a jobb sarkát és húzza azt a fenekéhez amilyen közel csak tudja! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával!</p>
	<p>Belső comb nyújtás</p> <p>Üljön le a földre és talpait helyezze egymáshoz úgy, hogy a térdek kifelé nézzenek! Húzza lábait a medencéje felé ahogy csak tudja majd térdeit finoman nyomja le a talaj felé! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig!</p>

	<p>Lábujj érintés</p> <p>Lassan hajoljon előre derékből, a hát és a vállak legyenek lazák miközben megérinti a lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig!</p>
	<p>Térdín nyújtás</p> <p>Nyújtsa ki a jobb lábát, bal talpát helyezze a jobb comb belső részéhez! Hajoljon előre ahogy csak tud, érje el a jobb lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal!</p>
	<p>Vádli/Achilles nyújtás</p> <p>Hajoljon a falnak és bal lábát helyezze a jobb elé és kezeit nyújtsa ki! A jobb láb legyen egyenes és a bal láb érintse a talajt! Hajlítsa a bal lábat és hajoljon előre testből, hogy a csípő közeledjen a falhoz! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával!</p>

Konzol működtetése

(Konzol funkciók leírása, futópád használati utasításokkal)

Konzol:



Konzol funkciók:

1. P0: manuális program: P1 - P36: előre beállított edzésprogramok; U01 - U03: saját szerkesztésű programok; TESTTÖMEG-INDEX funkció (opcionális);
2. 5" LCD kijelző, 14 működtető gomb, bal és jobb oldali gyorsbillentyűk;
3. Sebesség tartomány: 1,0 ~ 16,0 KM/H;
4. Túlterhelés, túláramvédelem, robbanásbiztos, sebességcsökkentő, elektromágneses zavarok és egyéb biztonsági védelmi funkciók;
5. Rendszer önellenőrző és hanggal történő hibajelző funkció;
6. Három egyedi funkció;

Biztonsági útmutató:

- Dugja be a tápkábel dugóját a biztonságos földeléssel ellátott 10A-es dugaszolóaljzatba, majd kapcsolja be a hálózati kapcsolót. a konzol kijelzője felvillan;
- Helyezze a biztonsági kulcsot a konzolra, és rögzítse a ruhacsipeszt a ruházatához;
- Az elektronikus vezérlőrendszer folyamatos biztonsági ellenőrzést végez. Ha a rendszer bármilyen rendellenességet észlel, a futópad azonnal leáll, és a képernyőn hibaüzenet jelenik meg hangjelzés kíséretében;
- Ha a képernyőn hibaüzenetek jelennek meg, akkor húzza ki a biztonsági kulcsot vagy kapcsolja le a futópadot a hibaüzenetek törléséhez.

Kijelző és gomb információk:

1. Kijelző instrukciók: 5-inch LCD kijelző.

- "DISTANCE" ablak: megjeleníti a távolság értékét;
- "CALORIES" ablak: megjeleníti a kalória értékét;
- "TIME" ablak: megjeleníti az edzés idő értékét;
- "PULSE" ablak: megjeleníti a pulzus értékét;
- "SPEED" ablak: megjeleníti a sebesség értékét;

2. Gomb utasítások:

- A. Program gomb "P" - Program választó gomb: amikor a futópad álló helyzetben van, nyomja meg a P gombot és válasszon a következő programok közül: "P0-P36 (előre beállított edzésprogramok). Az alapértelmezett sebessége manuális programban: minimum sebesség: 1.0 km/h, maximum sebesség: 16 km/h.
- B. Mode gomb "M" - üzemmód gomb: Manuális program használata előtt a MODE gomb megnyomásával állíthatja be a következő céladatokat: Idő (beállított edzésidő visszaszámlálás) → távolság (beállított távolság visszaszámlálás) → kalóriát (beállított kalória érték visszaszámlálás). A SPEED + és SPEED - gomok megnyomásával állíthatja be a céladatok értékét. Ha a beállításokat elvégezte a futópad elindításhoz nyomja meg a START gombot.

- C. START - Start / Szünet gomb: A futópadoat a START gomb megnyomásával tudja elindítani (edzés indítás). Edzés közben a "START" gomb megnyomásával megállítja a futópadoat, szünetelteti az edzést. A "START" gomb újbóli megnyomásával folytathatja az edzést.
- D. STOP gomb: Az edzés közben, vagy szüneteltetésnél a STOP gomb megnyomásával az edzést befejezheti, minden adat visszaáll alap értékre.
- E. Speed (sebesség) gomb "SPEED+" és "SPEED -": Növelheti vagy csökkentheti a futópado sebességét, edzés közben. A futópado használata közben ha megnyomja a sebesség állító gombok egyikét, akkor a sebességét 0,1 km/h lépésenként változtathatja meg. Ha több mint 2 másodpercig lenyomva tartja a gombot, akkor automatikusan gyors ütemben növekszik vagy csökken a sebesség nagysága.
- F. Inclination (dőlésszög) gomb "INCLINE+" és "INCLINE-": Növelheti vagy csökkentheti a futópado dőlésszögét, edzés közben. A futópado használata közben ha megnyomja a dőlésszög állító gombok egyikét akkor a dőlésszöget szintenként változtathatja meg. Ha több mint 2 másodpercig lenyomva tartja a gombot, akkor automatikusan gyors ütemben növekszik vagy csökken a dőlésszög nagysága.
- G. Közvetlen sebesség állító gombok "QUICK SPEED" 2 km/h, 4 km/h, 8 km/h: Edzés közben a futópado sebessége a megnyomott gomb numerikus értékére változik: 2, 4, 8.
- (a) Jobb oldali kapaszkodó "SPEED+" gomb: Edzés közben a futópado sebességét növeli.
- (b) Jobb oldali kapaszkodó "SPEED-": Edzés közben a futópado sebességét csökkenti.
- H. Közvetlen dőlésszög állító gombok: Edzés közben a futópado dőlésszöge a megnyomott gomb numerikus értékére változik: 3, 6, 9.
- (a) Bal oldali kapaszkodó "INCLINE-" gomb: Edzés közben a futópado dőlésszögét csökkenti.
- (b) Bal oldali kapaszkodó "INCLINE+" gomb: Edzés közben a futópado dőlésszögét növeli meg.

3. Biztonsági kulcs működése:

A biztonsági leállító rendszer áll egy mikrokapcsolóból, egy ruhára rögzíthető csipeszből és egy nylon kötélből. Ha kihúzza a biztonsági kulcsot, akkor a futópad áramellátása megszakad és letiltja az összes funkciót, közben a kijelzőn E-07 jelzés jelenik meg egy sípoló hang mellett. Ha visszateszi a biztonsági kulcsot, akkor 2 másodperc múlva a kijelző újra világítani kezd és újra aktiválódik a manuális üzemmód.

3. Mértékegység testreszabása:

- a) A biztonsági kulcs kihúzása után nyomja meg egyszerre a „PROGRAM” és a „MODE” gombot. A kijelzőn az „M” felirat látható, így a metrikus értékek kilométerről mérföldre váltanak.
- b) A biztonsági kulcs kihúzása után nyomja meg egyszerre a „PROGRAM” és a „MODE” gombot. A kijelzőn az „KM” felirat látható, így a metrikus értékek mérföldről kilométerre váltanak.

Program / indítási utasítások:

A: Programok leírása:

- 1: Manuális program - P0: normál alap üzemmód, idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás, kalória visszaszámlálás mód.
- 2: 36 előre beprogramozott edzésprogram: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36;
- 3: Saját szerkesztésű program: U01~U03;

B: Indítási utasítások:

- 1 : Helyezze a biztonsági kulcsot a konzolra. A kijelzőn 2 másodperc múlva megjelennek az adatok. A futópad automatikusan manuális programba kapcsol.
- 2 : Nyomja meg a START gombot, az idő ablakban megjelenik egy visszaszámlálás (5-4-3-2-1), hangjelzés kíséretében. Ha a visszaszámlálás eléri az egyet, akkor a futópad elindul 1 km/h sebességgel.

3: A futópad leállításához nyomja meg a STOP gombot. Az edzés adatok törlődnek.

Manuális edzés mód:

1 : Belépés a manuális edzés módba:

A: Kapcsolja be a főkapcsolót, és helyezze fel a biztonsági kulcsot a manuális edzés módba történő belépéshez

B: Stop állapotban nyomja meg egyszer a program gombot a manuális edzés módba történő belépéshez.

2: Manuális edzés módban 3 célértéket lehet beállítani: célidő, céltávolság, célkalória;

Miután belépett a manuális edzés módba, nyomja meg a „MODE” mód gombot a cél értékek kiválasztásához. Az értékek beállítás befejezése után nyomja meg a “START” gombot a futópad elindításához; az edzés sebességét manuálisan állítja be.

Alapértelmezett sebesség: 1 km/h.

Egy edzéshez csak egy célértékkel lehet beállítani vagy az idő visszaszámlálást vagy a távolság visszaszámlálást vagy a kalória visszaszámlálást. Csak a kiválasztott célérték számol visszafelé.

A: A manuális edzés mód indításakor az idő ablakban megjelenik a 0:00 felirat. Az idő, a távolság és a kalória érték folyamatosan számlálódik edzés közben, ha nincs beállítva célérték. Amint megnyomja a „STOP” gombot, a futószalag lelassul, majd megáll. Minden adat visszaáll nulla értékre.

B: A célidő beállításához nyomja meg manuális edzés módban a „MODE” gombot. Az idő ablakban megjelenik és villogni kezd a 30:00 felirat. A "SPEED+" és "SPEED-" gombok segítségével betudja állítani a megfelelő célidő értéket. A célidő beállítási tartomány: 5:00 - 99:00 perc. Lépésnagyság: 1:00 perc.

C: A céltávolság beállításához nyomja meg manuális edzés módban többször a „MODE” gombot, amíg a távolság ablakban megjelenik és villogni kezd az 1 km felirat. A "SPEED+" és "SPEED-" gombok segítségével betudja állítani a megfelelő céltávolság értéket. A céltávolság beállítási tartomány: 1,0 - 99 km. Lépésnagyság: 1 km.

D: A célkalória beállításához nyomja meg manuális edzémódban többször a „MODE” gombot, amíg a kalória ablakban megjelenik és villogni kezd az 50 kcal felirat. A "SPEED+" és "SPEED-" gombok segítségével betudja állítanani a megfelelő célkalória értéket. A célkalória beállítási tartomány: 20 - 990 kcal. Lépésnagyság: 10 kcal.3:

Manuális edzémód műveletek:

- A: Nyomja meg a start gombot, az idő visszaszámol, majd a futószalag 1 km/h sebességgel elindul.
- B: Edzés közben nyomja meg a „SPEED+”, „SPEED-” vagy „QUICK SPEED” gombok egyikét a futópad sebességének beállításához.
- C: Ha a célidő érték nullára csökken, a futószalag lassúlvá megáll. A kijelző vissza áll manuális edzémódra.
- D: Ha a célkalória érték nullára csökken, a futószalag lassúlvá megáll. A kijelző vissza áll manuális edzémódra.
- E: Ha a céltávolság érték nullára csökken, a futószalag lassúlvá megáll. A kijelző vissza áll manuális edzémódra.

Programok

- 1 : “P1—P36” előre beállított program profilok. Csak az edzési időt lehet beállítani. A megfelelő edzés profil kiválasztáshoz nyomja meg a "PROGRAM" gombot. Az idő ablakban megjelenik és villogni kezd a 30:00 felirat. A "SPEED+" és "SPEED-" gombok segítségével betudja állítanani a megfelelő edzés idő értéket. Az edzés idő beállítási tartomány: 5:00 - 99:00 perc. Lépésnagyság: 1:00 perc.
- 2 : A program beállítása után nyomja meg a „START” gombot, a futópad elindításához; az idő visszaszámol, majd a futószalag 1 km/h sebességgel elindul és felgyorsul a a kijelzett sebességig.
- 3 : A "SPEED+" és "SPEED-" gombok segítségével tudja edzés közben a sebességet állítani.
- 4 : Ha a program befejeződik, a futószalag lassúlvá megáll. A kijelző vissza áll

manuális edzémódra. A "STOP" gomb megnyomásval bármikor befejezheti a programot.

5: Az "INCLINE+" és "INCLINE-" gombok segítségével tudja edzés közben a dőlészöget változtatni.

TESTTÖMEG-INDEX program (opcionális):

Lehetőséget ad a felhasználónak arra, hogy a megadott adatai alapján (nem, magasság, súly, pulzus) megtudja a testzsír százalék adatát. Ha a futópad leáll, nyomja meg a "PROG" gombot, amíg meg nem jelenik a „FAT” program, majd nyomja meg a "MODE" gombot a felhasználó adatok megadásához.

- 1: Ha a futópad leáll, nyomja meg a "PROG" gombot, amíg meg nem jelenik a „FAT” program, majd nyomja meg a "MODE" gombot a felhasználó adatok megadásához.
- 2: Miután belépett a testzsír-teszt programba, a „Pulse” ablakban megjelenik az F1 adat és a „Calories” ablakban a 01 felirat. Nyomja meg a "SPEED+" és "SPEED-" gombokat a megfelelő adat kiválasztásához: 01 (férfi), 02 (nő).
- 4: Nyomja meg a „MODE” gombot, a következő adat megadásához. A „Pulse” ablakban megjelenik az F2 adat és a „Calories” ablakban a 25 felirat. Nyomja meg a "SPEED+" és "SPEED-" gombokat az életkor adat beállításához (beállítási tartomány: 1-99 év).
- 5: Nyomja meg a „MODE” gombot, a következő adat megadásához. A „Pulse” ablakban megjelenik az F4 adat és a „Calories” ablakban a 170 felirat. Nyomja meg a "SPEED+" és "SPEED-" gombokat a testmagasság adat beállításához (100- 220cm (39-87inch)).
- 6: Nyomja meg a „MODE” gombot, a következő adat megadásához. A „Pulse” ablakban megjelenik az F4 adat és a „Calories” ablakban a 70 felirat. Nyomja meg a "SPEED+" és "SPEED-" gombokat a testsúly adat beállításához 20 -150kg (44-330 lbs)).
- 7: Nyomja meg a „MODE” gombot, a következő adat megadásához. A „Pulse” ablakban megjelenik az F5 adat és a „Calories” ablakban a --- felirat. Kérjük, tegye a kezét mindkét pulzusérzékelőre. 8 másodpercen belül megjeleníti a testzsírérték (BMI). Az ázsiai méret szabványok alapján a zsírteszt eredményei:

NEM/Testzsír %	Alacsony	Normál	Magas	Elhízott
	<18	18-24	25-28	>29%

Ezeket az adatokat csak tájékoztató jellegűek.

USER (saját szerkesztésű program):

Futópad három felhasználói móddal rendelkezik: USER01, USER02 és USER03. A beállításhoz nyomja meg a " PROG " gombot míg meg nem jelenik a U01 ~ U03 felhasználói mód. A "MODE" gomb segítségével beállítható a program 16 szegmens sebesség paraméterei.

3 USER (felhasználói programprofil) móddal rendelkezik: U01-U03-ig. USER módban a beállíthatja a saját edzésprogramját. A beállításhoz nyomja meg a "PROG" gombot míg meg nem jelenik a U01-U02-U03 felhasználói mód. A MODE és "SPEED+" és "SPEED-" gombok segítségével állítsa be az edzésidőt 5:00-99:00 perc között.

A "MODE" gomb segítségével beállítható a program 16 szegmens sebesség és a dőlésszög paraméterei. Nyomja meg a Speed "SPEED+" és "SPEED-" gombot a szegmens sebesség és a dőlésszög kívánt mértékének beállításához, majd nyomja meg a "Mode" gombot a következő szegmens beállításához. A rendszer automatikusan elmenti a felhasználói programot az utolsó szint beállítása után. Ezután nyomja meg a "START" gombot az edzés elindításához. A felhasználói programok automatikusan mentve lesznek, így fel lehet használni őket a következő edzésnél is.

Pulzusmérés

A pulzus mérése a futópadon található markolati pulzusmérő segítségével történik úgy, hogy tenyereit a érzékelőkre helyezi legalább 30 másodpercig. Rövidesen a mért pulzus megjelenik a kijelzőn. A kezdeti érték az 50-200/perc tartományba esik.

Megjegyzés: mivel a pulzusmérő nem orvosi eszköz, ezért a mért pulzus csak irányadó, tájékoztató értékű!

Futópad be- és kikapcsolása

Figyeljen és óvatosan mozogjon a futópad be- és kikapcsolásakor. Legyen óvatos, amikor feláll a futópadra, illetve amikor leszáll arról. Fogja meg a kapaszkodót, miközben rá-, vagy lelép róla vagy ki- és bekapcsolja a gépet. Ha használni szeretné a futópadot, bekapcsolás előtt elsőként nem a futószőnyegre, hanem a futófelület mellett, a futópad szélén található sínekre lépjen. A futószőnyegre csak akkor lépjen, ha már kis sebességgel elindította a futópadot, és a kezével stabilan meg tudott kapaszkodni. Használat közben folyamatosan nézzen előre. Ha mozog a futószőnyeg, akkor közben soha ne forduljon oldalra. Használat után a piros STOP gomb megnyomásával állítsa le a futópadot. Várjon addig, ameddig a futószőnyeg teljesen meg nem áll, mielőtt megpróbál leszállni a futópadról.

Adatinformáció

	Alap beállítás	Alap érték	Állítási tartomány	Kijelzési tartomány
TIME (IDŐ) (00:00)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
SPEED (SEBESSÉG) (Km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—16.0km/h
Dőlésszög	0	N/A	N/A	0—12
Távolság (km)	0.0	1.00	1.0—99.9	0.0—99.9
Kalória (Kcal)	0	50	20—9990	0—9999

P1-P36 proram beállítások

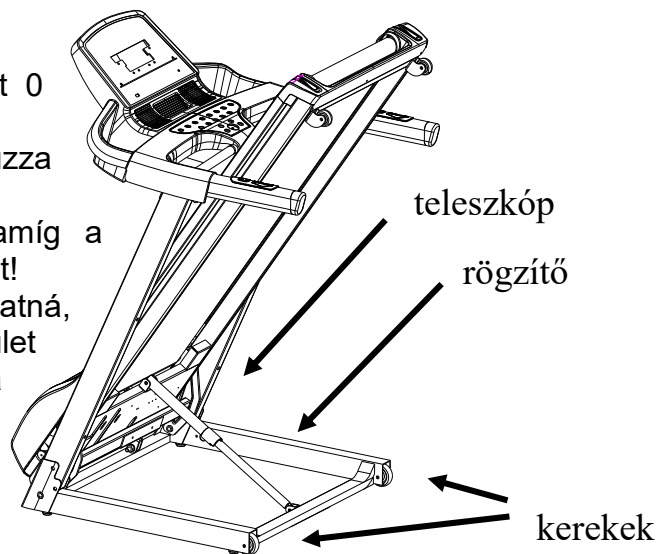
SZINT ÉRTÉK		PROGRAM															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	km/h	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
P2	km/h	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	km/h	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P4	km/h	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	km/h	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	km/h	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	km/h	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	km/h	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	km/h	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	km/h	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	km/h	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	km/h	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
P13	km/h	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P14	km/h	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
P15	km/h	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
P16	km/h	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P17	km/h	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
P18	km/h	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
P19	km/h	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P20	km/h	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P21	km/h	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
P22	km/h	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
P23	km/h	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
P24	km/h	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
P25	km/h	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P26	km/h	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0

P27	km/h	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
P28	km/h	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P29	km/h	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
P30	km/h	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
P31	km/h	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P32	km/h	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
P33	km/h	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
P34	km/h	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
P35	km/h	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
P36	km/h	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0

Összecsukása és mozgása

Futópad felhajtás

1. Először állítsa a futópad dőlésszögét 0 (vízszintes) pozícióba!
2. Majd kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a hálózati kábelt
3. Ezután emelje fel a futófelületet, amíg a teleszkóp eléri a felső rögzítő pozícióját!
4. Figyelem! Mielőtt a futópadot mozgatná, győződjön meg arról, hogy a futófelület teleszkóp stabilan rögzült-e. Felhajtása és rögzítése sikeres volt.

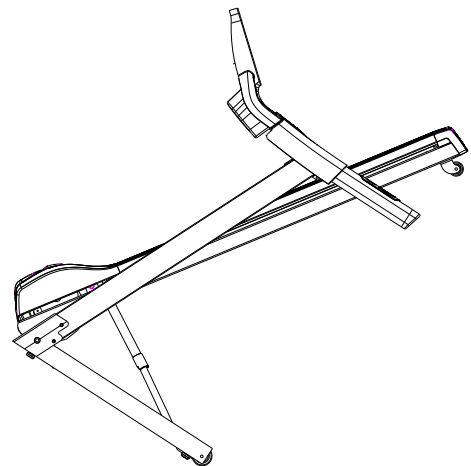


Futópad leengedés

1. Válasszon egy sima helyet, közel a távkábel vezetékhez.
2. Ehhez a művelethez az előzőhöz képest ellentétesen kell eljárni. A leengedés során ügyeljen arra, hogy a futófelület semmilyen akadályba nem ütközik! Egyik kezével fogja meg a kapaszkodót, a másikkal pedig kissé tolja előre a futófelületet. Egyik lábával kissé tolja előre a teleszkóp közepét, hogy kiakassza a rögzítő mechanizmusát! Engedje le lassan a futófelületet.

Futópad mozgatás

1. Először állítsa a futópad dőlésszögét 0 (vízszintes) pozícióba! Majd kapcsolja ki az edzőgépet! És húzza ki a hálózati kábelt!
2. Amikor a futófelület fel van hajtva, (a záróretesz aktív) fogja meg erősen mindkét kezével a futópad hátsó részét, majd döntse (40-50°) addig az edzőgépet amíg az nem képes a kerekein gördülni. A futópadot lassan húzza vagy tolja. Mivel a futópad nehéz, javasoljuk hogy az edzőgép mozgatását egy másik személy segítségével végezze! Ne próbálja meg a futópadot leengedett futófelület mellett mozgatni!



FÖLDELÉS

A futópadot megfelelő földelésű aljzatba (220-240V) lehet csak bedugni, amely kompatibilis a helyi szabályokkal. Kérje ehhez szakember segítségét.

Futópad karbantartás

Figyelem! Az elektromos áramütés elkerülése érdekében mindig kapcsolja ki az edzőgépet ha azt tisztítja vagy a futópadon karbantartást végez! A megfelelő karbantartás nagyon fontos, hogy biztosítsa a futópad hibátlan működését. Helytelen karbantartás kárt okozhat vagy megrövidíti a futópad élettartalmát. Minden alkatrész kopását ellenőrizzen a futópadon. Kopott alkatrészeket azonnal pótolja.

Olajozás

A futópad gyárilag kenve van. Ugyanakkor javasoljuk, hogy ellenőrizze a futópad kenését, így biztosítsa az optimális működését.

Használat gyakorisága <3 óra/hét, 5 havonta egyszer kenje

Használat gyakorisága 4-7 óra/hét, 2 havonta egyszer kenje

Használat gyakorisága >7 óra/hét, havonta egyszer kenje

Megjegyzék: ne kenje túl a futópadot! Az esetlegesen kifolyó szilikonolajat gondosan fel kell törölni!

1. Hogyan lehet a kenést ellenőrizni? .

Emelje fel a futószalag egyik oldalát amennyire csak lehetséges és tapintsa meg a futófelületet. Ha az síkos tapintású, akkor nem szükséges a kenés. Ha azonban a futófelület száraz tapintású, a kenés elvégzése javasolt.

2. Hogyan használja a szilikonolajat (mellékelt kép)?

Állítsa le a futószőnyeget, és hajtsa le a futópadot. Emelje meg a futószalag egyik oldalát amennyire csak lehetséges és öntsön szilikonolajat a futószalag és a futófelület közé úgy, hogy az lehetőleg a középső részt érintse! Spray esetében mindkét oldalán körülbelül 4 másodpercig fújja. Várjon 1 percet, hogy a szilikon olaj elterjedjen, az üzembe helyezés előtt. Ezután kis sebességgel sétáljon a futópadon 3-5 percet!



3. Hogyan tudom a futószalagot beállítani?

A futószalagot a gyárilag beállítják, de a szállítás vagy használat során a szalag feszessége megváltozhat. Hosszabb használat után, az felhasználói testsúlyok és a futási stílusok különbözősége miatt a futószalag kinyúlhat. Ha ezt tapasztalja, állítsa le a futópadot! A terhelés nélkül futópad néhány percig megoldhatja az ember által okozott rendellenességet.

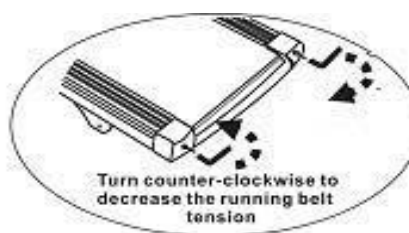
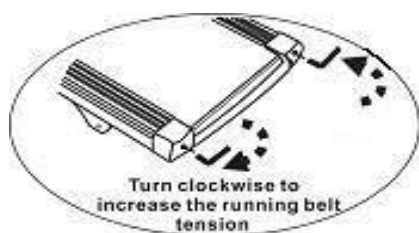
Ha azt tapasztalja, hogy a futószalag csúszik mozgás közben, kapcsolja ki a futópado! A 6 mm-es imbuszkulcs segítségével mindkét állítócsavaron állítson ¼ fordulatot az óra járásával egyező irányba, mindig ugyanannyit fordítson az állítócsavarokon! Ezután kapcsolja be a futópado, állítsa a sebességet 2-3 km/h értékre és kezdjen el rajta sétálni! Ha a futószalag továbbra is csúszik, ismétlje meg addig ezt a folyamatot amíg a csúszás meg nem szűnik!

A futószalag balra mozdul el

Ennek a problémának a kezelése nagyon fontos folyamat, a következő lépések mutatják a megoldást. Ha a futószalag balra mozdul el, kapcsolja be a futópado, anélkül, hogy bárki ráállna. Állítsa a futószalag sebességet 6 km/h értékre és az edzőgéphez adott imbuszkulccsal állítson a hátsó henger bal oldali állítócsavarján ¼ fordulatot az óra járásával egyező irányba! Jegyezze meg a futószalag pozícióját! A futószalag elkezd majd középre helyeződni. Ismétlje meg addig ezt a folyamatot amíg a futószalag tökéletesen középre nem kerül. Miután a futószalag középre került, növeljük a sebességet 16kph és ellenőrizze, hogy a futópado simán és középen fut. Ismétlje meg a fenti lépéseket, ha szükséges.

A futószalag jobbra mozdul el

Ha a futószalag jobbra mozdul el, az edzőgéphez adott imbuszkulccsal állítson a hátsó henger jobb oldali állítócsavarján ¼ fordulatot az óra járásával egyező irányba! Ismétlje meg addig a folyamatot, amíg a futószalag középre nem kerül! Miután a futószalag középre került, növeljük a sebességet 16kph és ellenőrizze, hogy a futópado simán és középen fut. Ismétlje meg a fenti lépéseket, ha szükséges.



Tisztítás:

A rendszeres tisztítás biztosítja a futópado hosszú élettartamát. Tisztításkor a futópado ki kell kapcsolni, az elektromos áramütés elkerülése érdekében. A tápkábelt ki kell húzni a konnektorból, mielőtt a tisztítást vagy karbantartást elkezdené. Törölje le a konzolt és az egyéb felületeket egy tiszta, puha ruhával, távolítsa a verejték nyomokat.

Figyelem: Ne használjon súrolószert vagy oldószert. A konzol károsodásának elkerülése érdekében, tartsa távol folyadékoktól. Ne tegye ki a futópado közvetlen napsugárzásnak.

Heti egyszeri rendszerességgel a cipő által hagyott szennyeződéstől tisztítsuk meg a futófelületet és a futópado alatti részt.

Tárolás:

Az edzőgépet tiszta száraz helyen tárolja! Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló az OFF pozícióba van kapcsolva és a hálózati kábel ki van húzva a fali aljzatból!

Megjegyzés:

A túlfeszített futószalag sebessége csökkenni fog az edzések során és meg is nyúlhat! Amikor a futószalagon állítunk, tudni kell hogy a bal oldali állítócsavar $\frac{1}{4}$ állítása az óra járásával egyező irányba teljesen egyenlő a jobb oldali állítócsavar $\frac{1}{4}$ állítása az óra járásával ellentétes irányba! Ebből következik, hogy a futószalag középére helyezését bármelyik állítócsavar segítségével meglehetősen oldani.

Edzési tipp

A futópádon elengedhetetlen a fokozatosság, így az edzés ideje alatt naponta, illetve hetente célszerű emelni a futás intenzitását, a dinamikusabb szakaszok időtartamát, illetve a futópáddal dőlésszögét. Lassan kezdjen el edzeni a futópádon. Először rövid ideig használja minden második nap. Növelje az edzés intenzitását hétről hétre.

Az edzés előtt, után, illetve szükség szerint közben is ügyeljen a megfelelő folyadékpótlásra! Győződjön meg róla, hogy edzés során nyugodtan és egyenletesen lélegzik. Figyeljen az optimális edzés pulzusra. Edzés során mindig viseljen könnyű és kényelmes ruházatot, valamint sportcipőt. Ne hordjon laza ruhát, amely könnyet beakadhat edzés közben a készülékbe.

Használjon önálló áramkört

Javasoljuk, hogy a futópádot önálló áramkörre csatlakoztassa. Olyan csatlakozó aljzatot használjon, ahova más érzékeny elektromos berendezés, mint például a számítógép vagy a TV nincs rákötve.

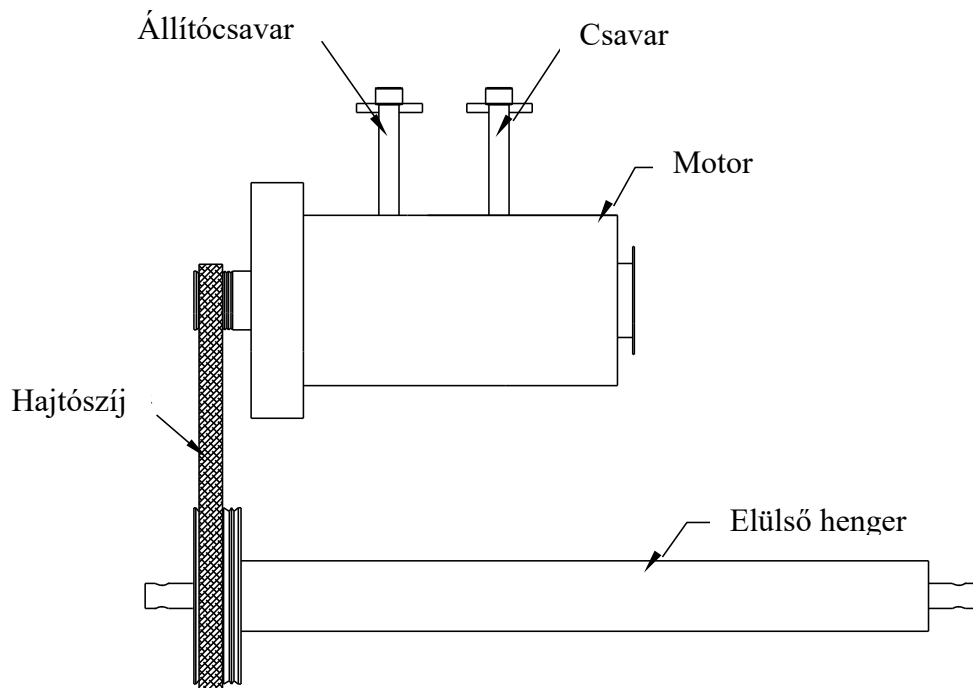
Motor ékszij beállítása

A futópad ékszíját gyártás során beállítják. Használat során azonban előfordulhat, hogy meglazulhat vagy csúszhat.

Ékszij beállítási lépései:

Csavarozza az állítócsavart az óramutató járásával ellentétesen a csavarkulccsal. A beállítási tartománya attól függ, hogy a futószalag mennyire csúszik terhelés alatt.

Megjegyzés: Az ékszij és a ékszíjtárcsa érdemes rendszeresen tisztítani



Hibakezelés

Futópad hibák		
Probléma / kód	Lehetséges okok	Megoldás
Konzol vagy a futópad nem működik	Nincs bedugva	Dugja be a hálózati kábelt a fali aljzatba!
	Nincs felhelyezve a biztonsági kulcs.	Helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra!
	A lakás áramköri megszakítója bekapcsolt.	Várjon öt percet és kapcsolja be újra a
	A futópadot nincs bekapcsolva.	Kapcsolja be a futópadot.
	Kiégett a biztosíték	Cseréljen biztosítékot.
Futópad hirtelen megáll	Biztonsági kulcs nincs a helyén	Tegye fel a biztonsági kulcsot.
	Elektronikus rendszer probléma	Kérdezze meg a szervizt.
A futószalag nem megy rendsen (tapad)	Nincs olajozva	Olajozza be a futószalagot
	A futószalag túl szorosra van húzva	Állítson a feszességen
A futószalag csúszik	A futószalag túl laza	Állítson a feszességen
	Az ékszíj túl laza	Állítson a feszességen
Kulcs hibás	Biztonsági kulcs nem reagál.	Cseréltesse ki a kulcsot.
	Mikrokapcsoló hiba.	Cserélje ki a konzolt vagy a mikrokapcsolót.
A futópad hirtelen megáll	A biztonsági kulcs leeset.	Helyezze vissza a biztonsági kulcsot
	A rendszerben hiba lépett fel.	Kérdezze meg a szervizt.
Konzol hibák		
E1 A kijelzőn megjelenik a hibakód háromszori csipogás	A. Vezeték hiba.	Ellenőrizze vagy cserélje ki a vezetéket.

kiséretében.	B. Kijelző hiba.	Cserélje ki a kijelzőt.
	C. Transzformátor hiba.	Cserélje ki a transzformátort.
	D. Alaplap hiba.	Cserélje ki az alaplapot.
E3	A. Motor / motorvezeték hiba.	Cserélje ki a motort.
	B. Alaplap hiba.	Cserélje ki az alaplapot.
E4	A. Emelőmotor vezetékek hiba.	Ellenőrizze az emelőmotor vezetéket.
	B. Sebességmérő szenzor hiba.	Ellenőrizze a csatlakozást.
	C. Sebesség szenzor hiba.	Cserélje ki a sebesség szenzort.
	D. Sebesség szenzor vezetékek.	Cserélje ki a vezetéket .
	E. Alaplap hiba.	Cserélje ki az alaplapot.
E5 A futópad leáll a kijelzőn megjelenik a hibakód kilencszeri csipogás kíséretében.	A. Vezérlő hiba	Cserélje ki a vezérlőt
	B. Túláramvédelem	10 másodperc után indítsa újra a gépet. Ha nem indul újra kérdezze meg a szervízt.
	C. Motor hiba	Cserélje ki a motort
E6 A futópad leáll a kijelzőn megjelenik a hibakód kilencszeri csipogás kíséretében	A. Tápfeszültség hiba	10 másodperc után indítsa újra a gépet. Ha nem indul újra kérdezze meg a szervízt.
E7	Biztonsági kulcs hiba. Nincs biztonsági kulcs zárás jel.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a biztonsági kulcsot. Cserélje ki a konzolt. 2. Ellenőrizze a biztonsági kulcs érintkezőket. 3. Cserélje ki a kijelzőt.
Nem mér pulzust	A. Kézi pulzuszámoló vezeték nincs jól összedugva.	Csatlakoztassa újra a vezetéket
	B. Konzol áramkör hiba	Cserélje ki a konzolt
Konzol nem működik	A. A csavarok lazák.	Húzza meg jól a csavarokat
	B. Rendszer probléma	Cserélje ki a konzolt

Fontos megjegyzések

- A készülék megfelel a jelenlegi biztonsági előírásoknak. A készülék csak otthoni használatra alkalmas. Bármilyen más módú felhasználás tilos és veszélyes. Nem vállalunk felelősséget a nem megfelelő használat által okozott károkért.
- Kérjük, konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést, hogy megbizonyosodjon arról, hogy megfelelő fizikai állapotban van-e a futópadon történő edzéshez. Kérjük, hogy az orvos diagnózison alapuljon a megfelelő edzésprogram kiválasztása. A helytelen vagy túlzott edzés káros lehet az egészségre.
- Olvassa el figyelmesen az általános edzési tippeket. Ha fájdalom, légszomj, rossz közérzet vagy egyéb fizikai panaszt észlel, azonnal szakítsa meg az edzést. Ha fájdalma folyxamatossá válik, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez a futópad nem alkalmas közületi, orvosi vagy terápiás célokra.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Kizárólag tájékoztatási célokat szolgál. Az eltérő környezeti és emberi tényezők miatt nem tudja minden alkalommal pontosan mérni az pulzust.

GARANCIA

FELHASZNÁLÁSI FELTÉTELE

A garanciális igény csak az alábbi feltételek teljesülése mellett érvényesíthető. A garanciális igény csak az alábbi három feltétel mellett teljesíthető:

- A készülék az első vásárló tulajdonában van, és be tudja mutatni a vásárlást igazoló bizonylatot (számlát).
- A hiba nem balesetből, helytelen használatból, szándékos károkozásból, helytelen karbantartásból, vagy annak hiányából, illetve szakszerűtlen módosításból ered.
- A termékre a gyártó 12 hónapos garanciális időtartamot biztosít.

Kizáró tényezők: A garancia kizárólag otthoni használatra érvényes. Semmilyen körülmények között nem biztosítunk garanciát közületi, szállodai, vagy edzőtermi használat esetén. A jelen termékre biztosított garancia gyártási, vagy anyaghibákra vonatkozik. A garancia csak és kizárólag a hibás motor, elektronikai alkatrészek, vagy hibás alkatrészek cseréjére vonatkozik.

A gyártó nem felel a normál kopásból, elhasználódásból, a helytelen beállításból, vagy karbantartásból (esetleg annak hiányából), helytelen alkatrészek beépítéséből eredő hibákért. A garancia nem fedezi a balesetből, helytelen használatból, korrózióból eredő meghibásodásokat. A gyártó nem vállal felelősséget a balesetből, vagy a szándékos károkozásból eredő károkért.

Őrizze meg a vásárlást igazoló okmányokat (számla, garancialevél). Ezekre a későbbi esetleges garanciális ügyintézésnél szükség!

Az OMA fenntartja azon jogát, hogy a termék specifikációját minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathassa!



OMA HUNGARY

Sport8 – Hungary Kft.

1116 Budapest Fehérvári út 168-178

Tel: + 36 1 877 - 4841

Fax: +36 1 877 - 4865

e-mail: info@sport8.hu

<http://www.sport8.hu>