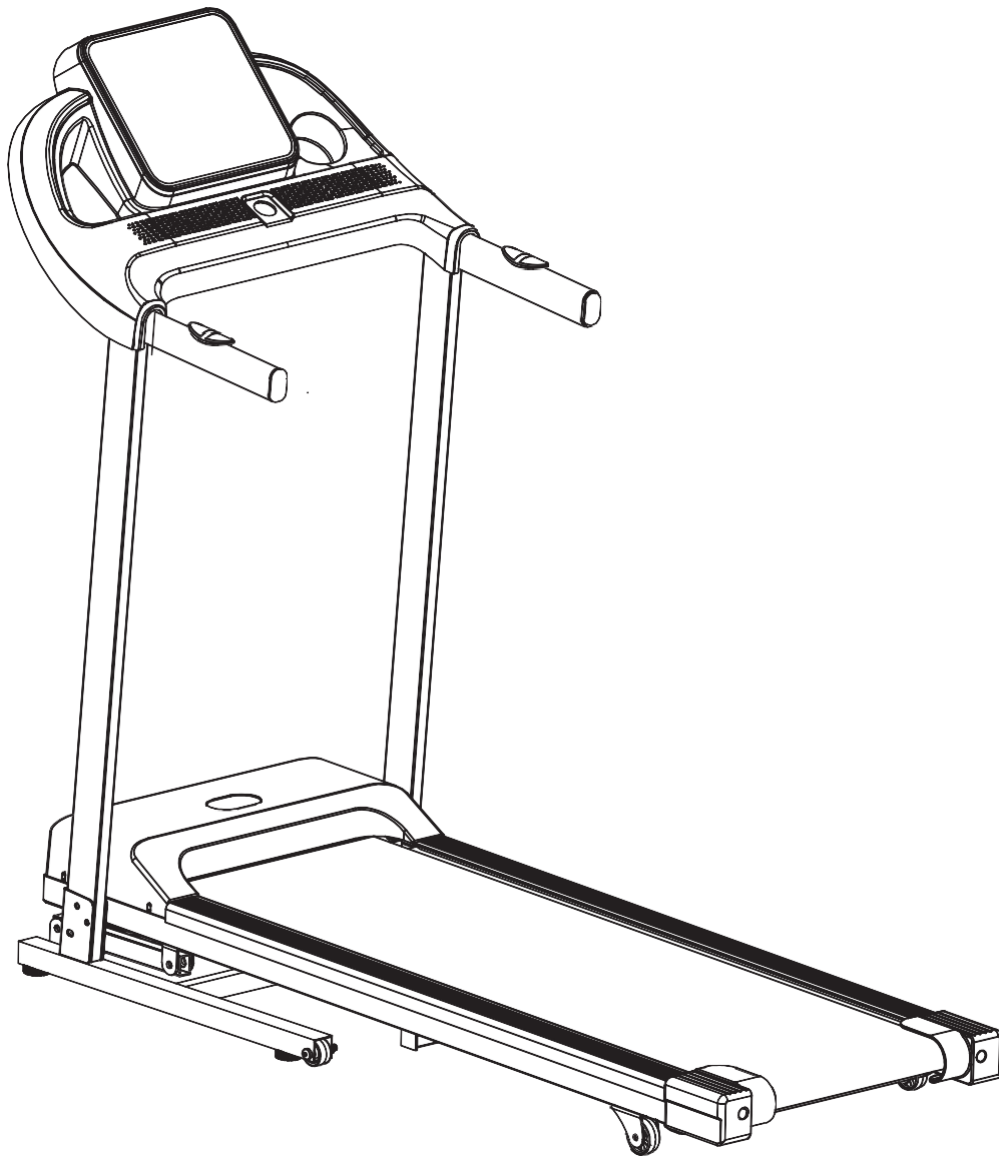


A5 PLUS



Kedves vásárlóink

Örülünk, hogy a **Bcube** futópad mellett döntött. Kérjük, hogy a futópad összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást. A futópadot csak a jelen használati utasításban leírtak szerint használja.

Az Ön **DUVLAN** csapata

Garancia

Az eladó 2 év garanciát vállal a termékre.

A garancia nem terjed ki a nem megfelelő telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, az alkatrészek normál használat során történő elhasználódása, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozás, nem megfelelő kezelés vagy nem megfelelő elhelyezés által okozott károkra. Reklamáció esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.

A garanciaidő az eladás napjától kezdődik (kérjük, őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot).

Ügyfélszolgálat

Annak érdekében, hogy a futópaddal kapcsolatos esetleges problémák esetén a lehető legjobban tudjunk segíteni Önnek, kérjük, jegyezze fel a termék pontos nevét.

Utasítás a berendezés használatból való kivonás utáni kezelésére vonatkozóan

A Bcube berendezések újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy a berendezéseket a hasznos élettartamuk végén a hulladékgyűjtő ponton (vagy az erre kijelölt helyen) helyezze el.

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Utasítások

Ez a használati utasítás kizárólag a vásárló számára készült. A DUVLAN nem vállal felelősséget a fordításból vagy a termék műszaki változtatásából eredő hibákért.

Fontos biztonsági figyelmeztetés

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat tudhat meg a biztonságról, a berendezés megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati útmutatót arra az esetre, ha később javításra, karbantartásra vagy pótalkatrészek megrendelésére lenne szüksége.

1. Ezt a berendezést nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya meghaladja a 120 kg-ot.
2. A berendezést felnőttek edzéséhez tervezték. Ne hagyjon gyerekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gép melletti helyiségben.
3. A gépet csúszásmentes felületre helyezze. Ha védeni szeretné a padlót, helyezzen védőbetétet a gép alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a gép biztonságos használatához. Hagyjon szabadon min. 0,6 m területet.
5. Használja a gépet zárt térben, és védje a nedvességtől és portól. Ne helyezze a gépet fedett tornácon vagy víz közelében.
6. A berendezést otthoni használatra tervezték. Használati és hatékonysági osztály H (STN EN 957-1/6HB). Kereskedelmi használatra a berendezésre a gyártó garanciája nem vonatkozik.
7. A készülék nem alkalmas terápiás használatra.
8. Orvosi komplikációk és korlátozások esetén forduljon kezelőorvosához.
Ő fogja megmondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
9. A nem megfelelő edzés és a képességeinek túlbecsülése károsíthatja az egészségét.
10. Ha edzés közben hányingert, mellkasi fájdalmat vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem győződött meg arról, hogy a felszerelés megfelelően össze van szerelve és be van állítva.
12. A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti Bcube alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Minden mozgó alkatrészt szorosan húzzon meg, hogy azok ne lazuljanak meg az edzés során.
15. Ne használja a berendezést mezítláb vagy laza cipőben. Ne viseljen laza ruházatot edzés közben. Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden ékszert. Tartsa a haját megfelelően rendezett állapotban, hogy ne legyen útban edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anyacsavart és csavart, hogy biztosítsa azok szilárdságát.
18. A berendezés bármilyen összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. A berendezés emelésekor vagy mozgztatásakor fokozott óvatossággal járjon el, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig a megfelelő emelési technikákat használja, vagy szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.
21. A berendezés súlya: 32 kg.
22. A berendezés teljes méretei (h x sz x m): 152 x 64 x 124 cm.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A készülék összeszerelése vagy üzembe helyezése előtt figyelmesen olvassa el a teljes használati utasítást.
2. A készüléket csak az utasításokban leírtak szerint használja.
3. A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva.
4. Tartsa kezeit távol a mozgó alkatrészekről.
5. Tartsa a gyermekeket és háziállatokat távol a készüléktől. Soha ne hagyjon gyermekeket egyedül a készülékkel.
6. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a készülék minden alkatrésze megfelelően van-e összeszerelve.
7. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
8. A készüléket szilárd, sík felületre szerelje fel és üzemeltesse. A készülék körül mindig hagyjon egy méter szabad helyet.
9. Ne használja a készüléket víz közelében vagy kültéren.
10. Ügyeljen arra, hogy folyadék ne kerüljön a készülékbe.
11. Tartsa a hegyes tárgyakat a készüléktől távol.
12. Soha ne használja a készüléket, ha nem működik megfelelően.
13. Ne próbálja meg saját kezűleg megjavítani a készüléket anélkül, hogy előzetesen konzultált volna szervizközpontunkkal.
14. A készülék kizárólag otthoni használatra készült, kereskedelmi célokra nem használható. A készülék megfelel az **EN 957-1/6 HB szabványnak**, és nem alkalmas terápiás célokra.
15. A készülék nem alkalmas **120 kg**-nál nagyobb testsúlyú személyek számára.

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT: Sérülés vagy hiányzó alkatrészek esetén vegye fel a kapcsolatot szervizközpontunkkal az eredeti pótalkatrészek beszerzése érdekében. Addig ne használja a készüléket.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK AZ EDZÉSHEZ

FIGYELMEZTETÉS Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos azoknak a felhasználóknak, akiknek már vannak egészségügyi problémáik.

1. Az edzés megkezdése előtt alaposan melegítsen be.
2. Helyezze be a biztonsági kulcsot, és rögzítse a másik végét a ruházatához. Ha gyorsan le kell állítania a motort, egyszerűen húzza meg a biztonsági kulcs zsinórját, hogy az elváljon a konzolról; a padlófekvés azonnal leáll. Ha folytatni szeretné az edzést, helyezze vissza a biztonsági kulcsot a konzolba.
3. Ha a zsinór megsérült, vegye fel a kapcsolatot szervizközpontunkkal.
4. Vegye ki a biztonsági kulcsot, és tárolja biztonságos helyen, amikor nem használja a készüléket. A biztonsági kulcsot tartsa gyermekektől elzárva.
5. Edzés közben mindig viseljen megfelelő ruházatot, amely nem akadhat be a készülékbe. Ne használja a készüléket mezítláb, mindig viseljen tornacipőt. Ne viseljen laza cipőt lógó cipőfűzővel vagy bőr talpú cipőt.
6. Tartsa távol a futópadról az összes lógó ruhadarabot és törülközőt. Ha valami beszorul, azonnal kapcsolja ki a készüléket.

1. Legyen óvatos az edzés megkezdésekor és befejezésekor. Ha lehetséges, mindig használja a fogantyúkat. Nagyon alacsony sebességű futás közben fogja meg a fogantyúkat. Ne szálljon le a futópadról, amíg az működik.
2. Helyezze mindkét lábát az oldalsó korlátokra, indítsa el a futópadot, és csak akkor lépjen fel rá, amikor a futópad lassú, de stabil sebességgel fut. Először az egyik, majd a másik lábát helyezze a futópadra.
3. Ne próbáljon megfordulni, amikor a futópadon áll, és az működik. Arcát és kezeit mindig tartsa előre fordítva.
4. Soha ne használja a készüléket, ha rajta van egy másik személy.
5. Ne hintázzon és ne ugorjon a futópadon.
6. Ha rosszullét, szédülés, fájdalom vagy más szokatlan fizikai tünetek jelentkeznek, azonnal szakítsa meg az edzést és forduljon orvoshoz.
7. Fogytékkel élő személyek csak képzett személyzet vagy orvos jelenlétében használhatják a készüléket.
8. Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatja a készüléket.
9. Ha rosszullét, mellkasi fájdalom vagy más rendellenes tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.

ELEKTROMOS BIZTONSÁG

Ez a készülék 220 V + 5 % feszültségre van tervezve. Ne használjon hosszabbító kábelt, a tápkábelt közvetlenül csatlakoztassa a konnektorhoz.

Fontos: Ne módosítsa a futópadhoz mellékelt tápkábelt. Ha nem tudja csatlakoztatni, használjon megfelelő aljzatot, amelyet szakképzett technikus szerelt be.

Túlfeszültség: Ez a készülék túlfeszültségvédelemmel van ellátva. Túlfeszültség esetén a készülék automatikusan kikapcsol. Ha a készülék kikapcsol, állítsa a kapcsolót „ki” állásba, majd kapcsolja be újra.

ÁRTALMATLANÍTÁSI ÚTMUTATÓ



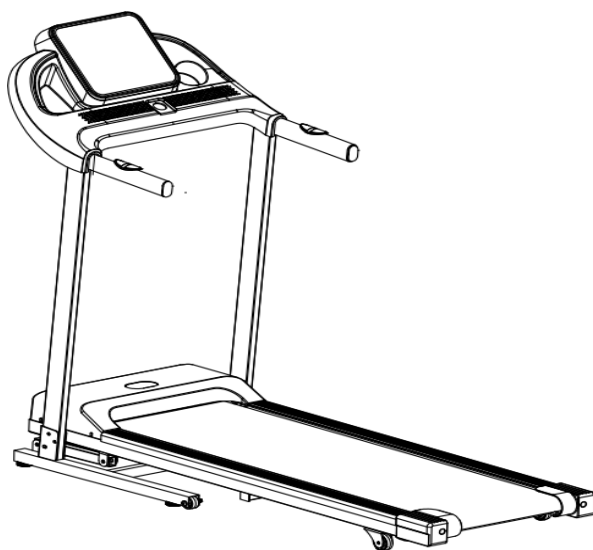
A csomagolóanyagok újrahasznosíthatók.



A csomagolást környezetkímélő módon semmisítse meg.

Ne dobja az elektromos készülékeket a háztartási hulladékba. Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló 2002/96/EK európai irányelv és annak nemzeti jogba való átültetése szerint a használt elektromos berendezéseket külön kell gyűjteni és környezetkímélő módon újrahasznosítani. Ha a termékek nem állandóan beépített elemeket vagy újratölthető elemeket tartalmaznak, azokat a hulladékkezelés előtt ki kell venni és külön kell ártalmatlanítani, mint az elemeket.

A CSOMAG TARTALMA, EGYES ALKATRÉSZEK ÉS SZERSZÁMOK

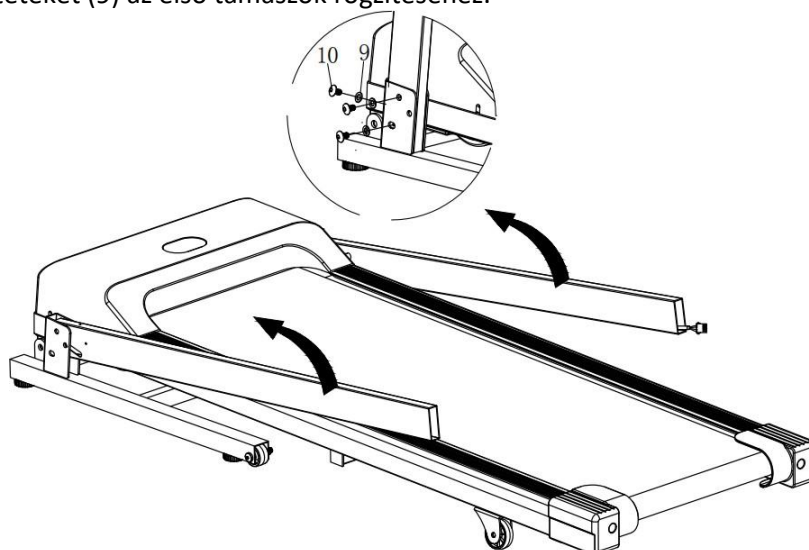


Leírás	Db	Leírás	Db
Csavar M8x16 mm	10	Szilikonolaj	1
Alátét $\phi 9-\phi 16 \times 1.6$	10	Biztonsági kulcs	1
		Imbuszkulcs	1

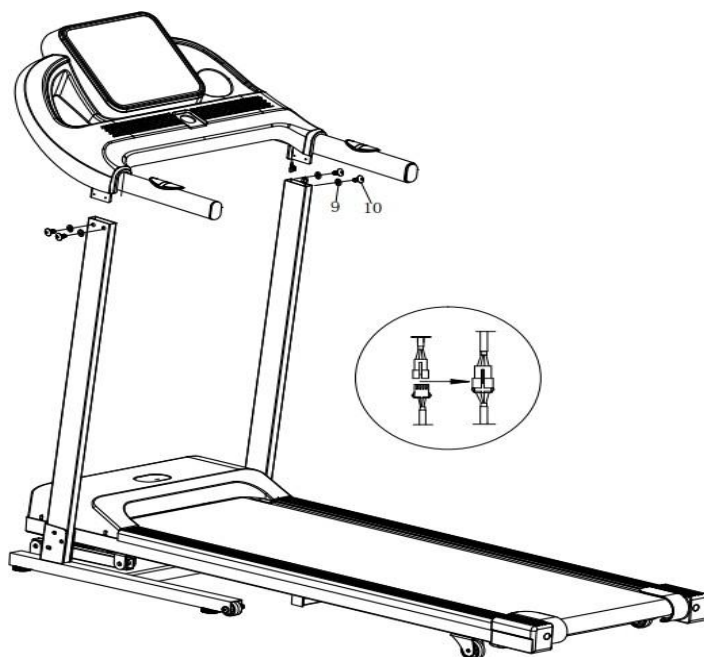
ÖSSZERELÉSI ÚTMUTATÓ

A futópád összeszerelésének megkezdése előtt ellenőrizze, hogy minden megadott alkatrész megvan-e. Egyes szerelési lépések nehéz súlyok emelését igénylik. Javasoljuk, hogy a termék beállításához kérjen segítséget egy másik személytől.

1. lépés: Emelje meg a két első támaszt a jelzett nyilak irányába, ahogy az alábbi ábrán látható. Használja az M8x16 (10) csavarokat és alátéteket (9) az első támaszok rögzítéséhez.



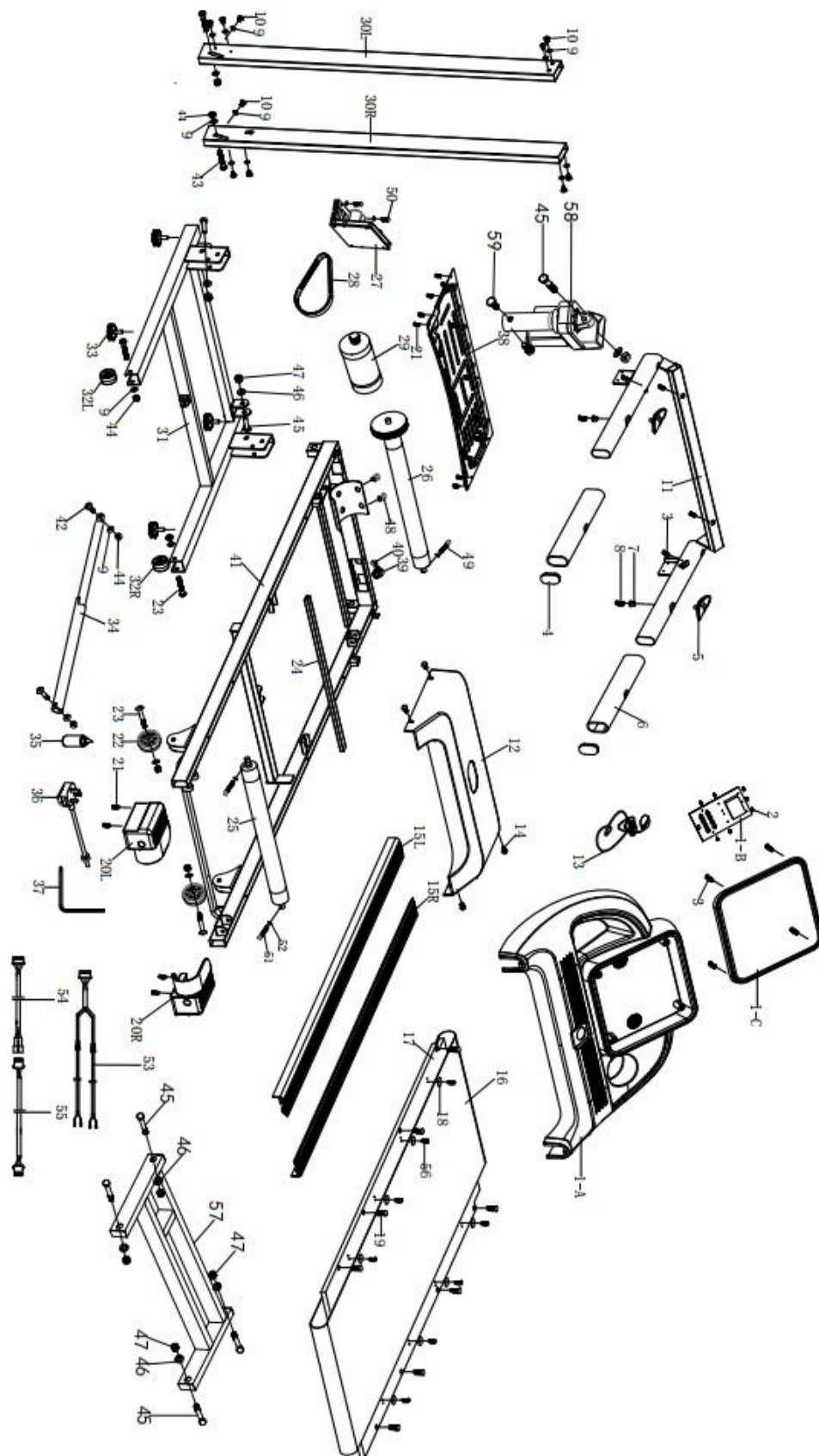
2. lépés: Csatlakoztassa a jobb első támaszban lévő kábelt a konzolhoz. Csatlakoztassa a konzolt a két első támaszhoz – **Figyelem! Ne sértse meg és ne vágja el a jobb oldalon található kábelt.** Rögzítse a konzolt 2 db M8x16 (10) csavarral és alátétekkel (9) a jobb és bal oldalon.



3. lépés: Helyezze be a biztonsági kulcsot (13) a konzolba, most már elindíthatja a készüléket.



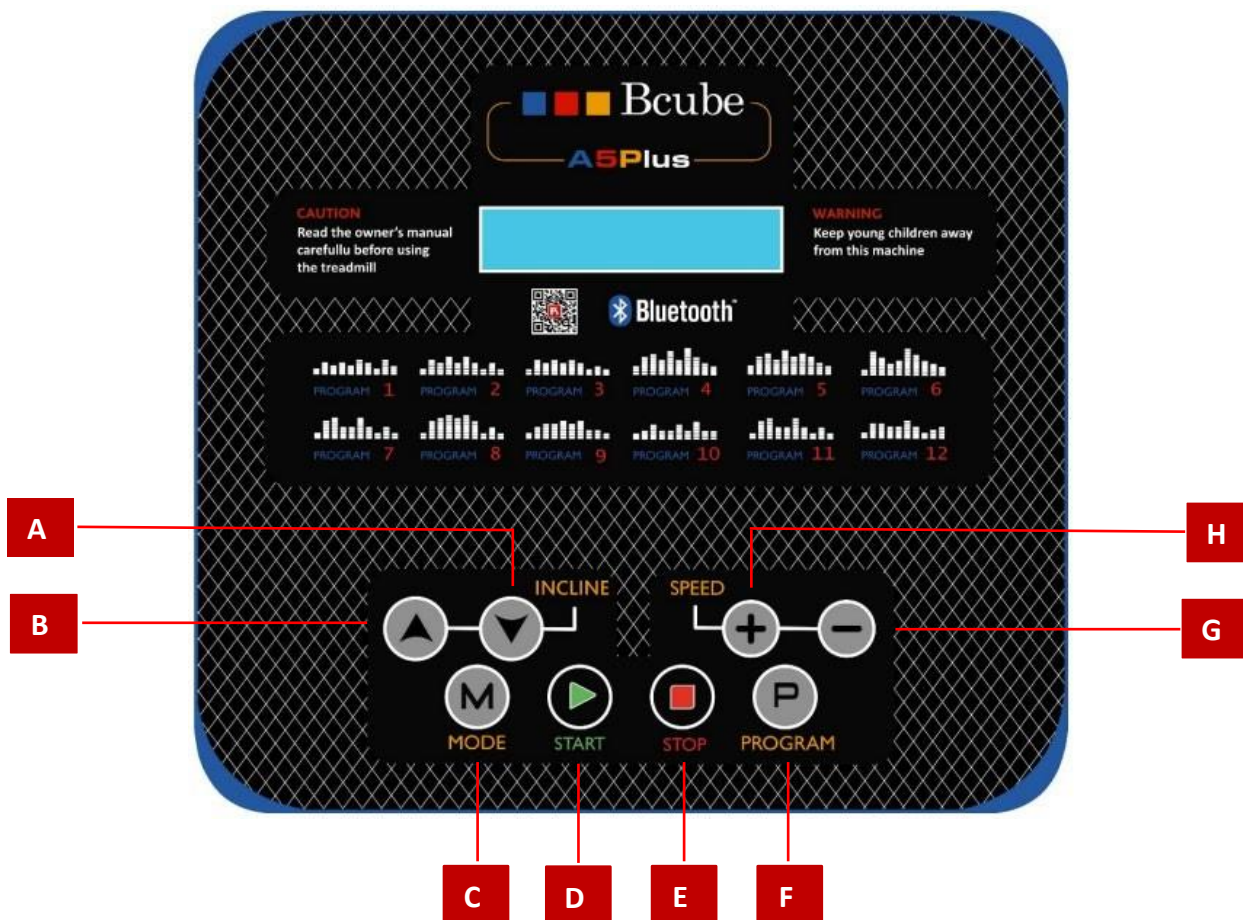
SZÉTBONTOTT ÁBRA



PÓTALKATRÉSZEK LISTÁJA

Szám	Megjelölés	Db	Szám	Megjelölés	Db
1-A	Számítógép burkolata	1	30	Első támasztékok B/J	2
1-B	Nyomtatott áramköri lap	1	31	Alapkeret	1
1-C	Nyomtatott áramköri lap tartója	1	32	Mozgatható kerék	2
2	M3*7 csavar	8	33	Állítható támaszték	4
3	φ4*16 csavar	8	34	Gázrugó	1
4	P/L fogantyú burkolatok	2	35	Szilikonolaj	1
5	Kézi pulzusérzékelők	2	36	Tápkábel	1
6	Fogantyú burkolat	2	37	Imbuszkulcs	1
7	Tápegység	2	38	Alsó burkolat	1
8	φ4,2*40 csavar	2	39	Kapcsoló	1
9	φ9-φ16*1,6 alátét	20	40	Kapocs	1
10	M8*16 csavar	10	41	Futófelület kerete	1
11	Kormánykeret	2	42	M8*30 csavar	2
12	Motor burkolat	1	43	M8*40 csavar	2
13	Biztonsági kulcs	1	44	M8 anyacsavar	9
14	M5*15 csavar	4	45	M10 * 45 csavar	5
15	Oldalsó sín L/P	2	46	φ11-φ21*1,5 alátét	5
16	Futóalátét	1	47	M10 anyacsavar	5
17	Futófelület	1	48	M8*10 csavar	2
18	Oldalsó sín rögzítése	8	49	M6*45 csavar	1
19	M6*25 csavar	8	50	M4*10 csavar	2
20	Végzáró L/P	2	51	M6*55 csavar	2
21	Csavar M4.2*13	17	52	φ6,5-φ13*1,5 alátét	2
22	Hátsó kerék	2	53	A markolat pulzusmérő kábele	1
23	Csavar M8*45	6	54	Alsó kábel	1
24	Keresztgerenda	1	55	Felső kábel	1
25	Hátsó görgő	1	56	M4.2*13 csavar	8
26	Első görgő	1	57	Dőlésszögű keret	1
27	Vezérlőpanel	1	58	dőlésszöghöz szükséges motor	1
28	Motor szíj	1	59	M10 * 14 csavar	2
29	Motor	1			

SZÁMÍTÓGÉP KEZELÉSE



FUNKCIÓK

- I. Az INCLINE „+” gombbal növelheti a futópád dőlésszögét.
- J. Az INCLINE „-” gombbal csökkentheti a futópád dőlésszögét.
- K. A „MODE” gombbal megjelenítheti az edzés során megjelenítendő értékeket, ellenkező esetben az aktuális edzésértékek 6 másodpercenként váltakoznak az időablakban
- L. A „START” gombbal elindíthatja a futópádot
- M. A „STOP” gombbal leállíthatja az edzőfutópádot
- N. A „PROGRAM” gombbal az edzés megkezdése előtt kiválaszthatja a kívánt programot P1 – P12 közül.
- O. SPEED „▼” – ezzel a gombbal csökkentheti a sebességet.
- P. SPEED „▲” gomb – ezzel a gombbal növelheti a sebességet.

KIJELEZŐ

Az értékek felváltva jelennek meg a kijelzőn:

IDŐ:	0:00 - 99:00min.
SEBESSÉG:	1-12 km/h
TÁVOLSÁG:	0:00 - 99:99 km
KALÓRIA:	1 - 999 kcal
PULZUS:	50 -250 dobbanás/m
EMELKEDÉS:	1-15%

A számítógép működtetése „Kézi program”

1. Csatlakoztassa a tápkábelt
2. Kapcsolja be a futópadot
3. Helyezze a biztonsági kulcsot a számítógép kijelölt helyére.
4. Nyomja meg a Start gombot. A visszaszámlálás 5-4-3-2-1, majd a futópad elindul.
5. A SPEED +/- gombokkal változtathatja a sebességet.

Ha a kézi programban beállításokat szeretne végrehajtani, például az időt, a távolságot, a kalóriákat, akkor a kezdés előtt elvégezheti az előbeállításokat. A MODE gomb megnyomásával átléphet a következő képernyőre:

Idő: Az edzés időtartamát a SPEED +/- gombokkal lehet megváltoztatni (5-99 perc). Az alapértelmezett beállítás 30:00 perc. A PROGRAM gomb megnyomásával a következő mezőbe léphet.

Távolság: A távolságot a SPEED +/- gombokkal (1,0 - 99,0 km) lehet megváltoztatni. Az alapértelmezett beállítás 1,0 km. A MODE gomb megnyomásával léphet a következő beállításra.

Kalória: A kalóriát a SPEED +/- gombokkal (20-990 cal) lehet megváltoztatni. Az alapértelmezett beállítás 50 kalória. A célok megadása után nyomja meg a Start gombot. A futópad elindul és addig fut, amíg el nem éri az egyik célját. A STOP gomb megnyomásával a futópad leáll.

A biztonsági zsinór meghúzásával a futópad leáll. A kijelzőn E-07 jelenik meg, és figyelmeztető jelzés hallatszik.

A számítógép működtetése „előre beállított edzésprogramok”

1. Csatlakoztassa a tápkábelt
2. Kapcsolja be a futópadot
3. Helyezze a biztonsági kulcsot a számítógép kijelölt helyére.
4. Nyomja meg a PROGRAM gombot, amíg meg nem jelenik a kívánt program (1-12). A kívánt programot a MODE gombbal erősítheti meg. A SPEED +/- gombokkal megváltoztathatja az előre beállított időt – az előre beállított érték 30:00 perc.
5. A START gomb megnyomásával elindítja a programot – a programok részleteit alább találja.

Testzsír-számítási funkció

1. A „PROGRAM” gombbal válassza ki a FAT opciót (a HRC mögött jelenik meg).
2. A kijelzőn megjelenik az F1 és 1. A SPEED +/- gombokkal válassza ki az 1-et férfiaknak és a 2-t nőknek. Az 1 az alapértelmezett beállítás.
3. A MODE gomb megnyomásával az F2 és 25 jelenik meg a kijelzőn. Itt adja meg az életkorát a SPEED +/- gombokkal (10 és 99 év között).
4. A MODE gomb megnyomásával a kijelzőn megjelenik az F3 és 170. Itt adja meg a magasságát cm-ben a SPEED +/- gomb megnyomásával (100-199 cm között).
5. A MODE gomb megnyomásával a kijelzőn megjelenik az F4 és 70. Itt adja meg a súlyát kg-ban a SPEED +/- gomb megnyomásával (20 és 150 kg között).
6. A MODE gomb megnyomásával az F5 és 05 jelenik meg a kijelzőn.
7. Itt adja meg testzsírértékét (BMI, testtömeg-index). Mérje meg testzsírját úgy, hogy mindkét kezével körülbelül 8 másodpercig megfogja a kézi pulzusérzékelőket. A mérés során a „ ” villog a kijelzőn.

Tájékoztató értékek: 18% alatti testzsír alacsony, 19–23% normális, 24–28% túlsúlyos.

„Biztonsági kulcs” funkció

A biztonsági kulcs kihúzásával a futópad leáll. A kijelzőn megjelenik a SAFE felirat, és figyelmeztető jelzés hallatszik. Ha a biztonsági kulcsot visszahelyezi, a kijelző visszaáll. Edzés közben mindig viselje a biztonsági kulcsot a ruhájához rögzítve. Ha futás közben megbotlik vagy más baleset éri, ez azért van, hogy a futópad leálljon, és ne sérüljön meg.

Programok táblázata

Program		Beállított percek/ 10 = minden szint ideje									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GYORSASÁG	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	GYORSASÁG	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	GYORSASÁG	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	GYORSASÁG	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	GYORSASÁG	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	GYORSASÁG	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	GYORSASÁG	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	GYORSASÁG	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	GYORSASÁG	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	GYORSASÁG	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	GYORSASÁG	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	GYORSASÁG	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

INTERAKTÍV EDZÉS (OPCIONÁLIS)

A Bluetooth technológiával felszerelt fitneszberendezések kompatibilis fitneszalkalmazásokkal összekapcsolhatók. Jelenleg a „Kinomap” és a „Fitshow” programok érhetők el iOS és Android rendszerekre.



1. Töltse le a kívánt alkalmazást mobil eszközére.
2. Regisztráljon a megfelelő alkalmazásban.
3. Engedélyezze a Bluetooth-t mobil eszközének beállításában.
4. Kapcsolja be fitneszberendezését
5. Nyissa meg a megfelelő alkalmazást
6. Válassza ki a berendezés típusát
7. Válassza ki fitneszberendezése márkáját
8. Válassza ki fitneszberendezése PROGRAMJÁT
9. Csatlakoztassa a berendezést mobil eszközéhez az alkalmazás segítségével

PROBLÉMÁK ÉS MEGOLDÁSAIK

PROBLÉMA	LEHETSÉGES OKOK	MEGOLDÁS
A futópad nem indul el	A tápkábel nincs csatlakoztatva	Csatlakoztassa a tápkábelt
	A kapcsoló nincs bekapcsolva	Állítsa a kapcsolót Be állásba
	A háztartási biztosíték kiesett	Ellenőrizze a háztartási biztosítékokat
	A jobb oldali összekötő rúdon lévő kábel felülről vagy alulról el van vágva	Ellenőrizze a kábel csatlakozását a szerelési útmutató szerint
	A vészleállító biztonsági kulcs nincs megfelelően elhelyezve a konzolon	Vegye ki és helyezze át a vészleállító biztonsági kulcsot
	A készülék biztosítéka hibás	Cserélje ki a készülék biztosítékát
	A vezérlő és a konzol közötti összekötő kábel kilazult a vezérlőből	Ellenőrizze a motorterében található vezérlő dugaszos csatlakozását
	A transzformátor nincs megfelelően csatlakoztatva vagy hibás	Ellenőrizze a motorterében található transzformátort, és szükség esetén cserélje ki
A futópad hirtelen leáll	A motor túlterhelés miatt kikapcsol	Ellenőrizze a futópad kenését és feszességét a szerelési útmutatóban leírtak szerint.
	Elektronikai probléma	Ellenőrizze az áramellátást a fent leírtak szerint
A futópad futás közben rángatózik	A futófelület túl laza és csúszik	Állítsa be a futófelület feszességét a szerelési útmutatóban leírtak szerint.
A futószalag nem fut középen	A futószalag nincs megfelelően beállítva	Középre állítsa a futófelületet a szerelési útmutatóban leírtak szerint
A futópad terhelés nélkül (futó nélkül) nyikorog	A motor hajtószíja nem fut középen az első feszítőgörgő szíjtárcsáján	Igazítsa be a hajtószíjat
	Hibás hajtószíj	Cserélje ki a hajtószíjat
	Hibás első feszítőgörgő	Cserélje ki az első feszítőgörgőt
	Hibás hátsó feszítőgörgő	Cserélje ki a hátsó feszítőgörgőt
A futópad terhelés alatt (futóval) nyikorog	A futópad nem igazodik a padló egyenetlenségeihez	Állítsa be az elülső kereten található állítható lábakat
	A futófelület meglazult	Húzza meg újra a futófelületet
	Elhasználódott lengéscsillapító elemek	Cserélje ki a csillapító elemeket
	Meghibásodott futófelület	Cserélje ki a futófelületet
ER1 A kijelző 30 másodpercen belül nem fogadta a jelet	Fő ok: kábelcsatlakozás	Ellenőrizze vagy cserélje ki a kábeleket
	Motorhibák	Rögzítse a demagnetizáló gyűrűt a motor kábeléhez
	Hibás MCU-csatlakozás vagy hibás alkatrész	Cserélje ki a vezérlőt a motorterében

PROBLÉMA	LEHETSÉGES OKOK	MEGOLDÁS
ER3 Túlfeszültség	Bemeneti feszültség 265 V felett	Állítsa be a feszültséget 220 V-ra.
	Hibás MCU IC2	Cserélje ki az MCU-t vagy az IC2-t
ER4 Túlterhelés	A motor szíja túl feszes	A motor szíjának beállítása
	IGBT nem működik	Cserélje ki az MCB-t vagy az IGBT-t
	A futófelület ellenállása túl nagy	Adjon hozzá (szilikonolaj / spray)
ER5/ER14 Túlterhelés	A felhasználó túllépi a megengedett maximális súlyt	Csökkentse a felhasználó súlyát
	Helytelen beállítások	Adatok visszaállítása
ER6 Motor nem működik	A motor kábele nincs csatlakoztatva	Ellenőrizze a motor kábelt vagy cserélje ki a motort
	IGBT nem működik	Cserélje ki a vezérlőt vagy az IGBT-t
ER7 A motor vezérlőpanelje nem fogadta a jelet	Probléma a kábel csatlakozásával vagy megszakadt áramkör	Cserélje ki a csatlakozó kábelt
	Az MCB csatlakozása megszakadt	Cserélje ki a vezérlőt a motorterében
	Motorhibák	Rögzítse a demagnetizáló gyűrűt a motor kábeléhez
ER8	Sérült vagy összehajtott futófelület	Cserélje ki a vezérlőt, vagy ellenőrizze, hogy a szalag össze van-e hajtvva
ER13	MCU IGBT IC megsérült	Cserélje ki a vezérlőt a motorterében
BIZTONSÁG	Biztonsági kulcs	Vegye ki és helyezze át a vészleállító biztonsági kulcsot
	A számítógépes dióda megsérült	Cserélje ki a számítógépes diódát
	Hibás biztonsági kulcs érzékelő	Cserélje ki az érzékelőt
Kicsapott háztartási biztosíték	Több energiaigényes háztartási készülék működik	Kapcsolja ki a többi háztartási készüléket
	Hibás kapcsoló	Cserélje ki a kapcsolót
	Rövidzárlat hibás kábel miatt	Ellenőrizze a motorterében található kábeleket, és szükség esetén cserélje ki őket
	Hibás motor	Cserélje ki a motort
Nincs pulzusjelzés	A kézi pulzusmérő kábel nincs megfelelően csatlakoztatva	Ellenőrizze a konzolhoz vezető kábel csatlakozását
	A kézi pulzusérzékelők meghibásodása	Cserélje ki a kézi pulzusérzékelőket
	A konzol áramköre meghibásodott	Cserélje ki a konzolt
	A mellkasöv érzékelői nem továbbítják a jelet	Nedvesítse meg alaposan az érzékelőket
	A mellkasöv akkumulátora lemerült	Cserélje ki az akkumulátort
	A mellkasöv meghibásodott	Cserélje ki a mellkasi övet
	Kódolt mellkasöv	Használjon kódolás nélküli mellkasi övet

KARBANTARTÁS / SZERVIZ

A rendszeres tisztítás/karbantartás meghosszabbítja a készülék élettartamát.

Rendszeresen ellenőrizze a futópadot, és szükség esetén húzza meg a meglazult alkatrészeket. A kopott alkatrészeket azonnal cserélje ki.

TISZTÍTÁS

Figyelem: Az áramütés elkerülése érdekében a tisztítás megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készülék csatlakozója ki van-e húzva.

Fontos: A futópad tisztításához ne használjon súrolószereket vagy oldószereket. A számítógép károsodásának elkerülése érdekében óvja azt a folyadékoktól, és soha ne tegye ki közvetlen napfénynek.

Minden edzés után: Törölje le a számítógép konzolját és a futópad többi felületét tiszta, nedves és puha ruhával, hogy eltávolítsa az edzés során keletkezett izzadságot.

Hetente: A környezetből származó por és szennyeződések a futópad alá kerülnek. Ezért hetente porszívózza ki a futópad környékét és alját.

Félévenként: A futómotor porral teli motorteret szív be, ami eltömítheti a motort. Körülbelül 6 havonta nyissa ki a motorháztetőt, és óvatosan porszívózza ki a motorteret és a motort.

A FUTÓPAD KENÉSE

A futópad előre kenve van. Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a futópad kenését, hogy biztosítsa az optimális működést.

30-40 naponta ellenőrizze a futószalag kenését: Ehhez emelje meg a futószalag oldalait, és ujjaival tapintsa meg a futófelületet. Ha szilikonyomokat érez, akkor nincs szükség kenésre.

Ha a felület száraz, a kenést a következőképpen hajtsa végre:

1. Kenje be szilikonolajjal a futófelületet, néhány centiméterrel megemelve azt; ismételje meg a műveletet a másik oldalon is.
2. Kapcsolja be a készüléket emelkedés nélkül, és hagyja a futópadot minimális sebességgel futni 5 percig.



Csak olyan szilikonolajat használjon, amely nem tartalmaz kőolajszármazékokat.

A FUTÓPAD FESZÍTÉSE

Ha a futópad csúszik, vagy egyes lépéseknél ingadozást érez, akkor növelni kell a feszességet.

Forgassa el a bal hátsó csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.

Ismételje meg az 1. lépést a jobb oldalon. Győződjön meg arról, hogy ugyanannyi fordulattal csavarja meg a csavart, hogy a henger egy vonalba kerüljön a kerettel.

Ismételje meg az 1. és 2. lépést, amíg a futófelület elég feszes nem lesz ahhoz, hogy ne csússzon el.

Ügyeljen arra, hogy ne feszítse túl a futópadot, mert ez túlzott nyomást gyakorolhat a golyóscsapágyakra.

A futópad feszességének csökkentéséhez forgassa mindkét csavart óramutató járásával ellentétes irányba, ugyanannyi fordulattal.

A FUTÓSZALAG KÖZÉPREÁLLÍTÁSA

A futás során keletkező erők enyhe elmozdulást okozhatnak a futószalagon. Ez az elmozdulás normális, és a futószalag magától beáll, ha senki sem áll rajta. Ha az elmozdulás továbbra is fennáll, kézi beavatkozásra van szükség.

Fusson a futópadon anélkül, hogy valaki futna rajta, és növelje a sebességet körülbelül 6 km/h-ra.

1. Ellenőrizze, hogy a futószalag jobbra vagy balra hajlik-e.

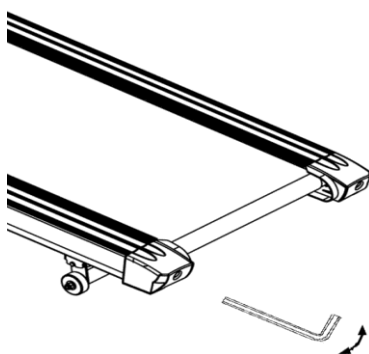
Ha a futószalag balra mozdul el, forgassa el a bal hátsó csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal.

Ha a futószalag balra csúszik, forgassa el a bal hátsó csavart óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal.

Ha a futószalag jobbra csúszik, forgassa el a jobb hátsó csavart óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal.

Ha a futószalag még mindig nincs középen, ismételje meg a fenti lépéseket, amíg a probléma meg nem oldódik.

2. Ha a futószalag középen van, növelje a sebességet, és ellenőrizze, hogy a futószalag megfelelően fut-e a futófelület közepén.



Bemelegítés

Nyakgyakorlatok

Döntse a fejét a jobb oldalra, hogy a nyakában feszülést érezzen. Lassan, félkörívben engedje le a fejét a mellkasa felé, majd fordítsa el a fejét balra. Kellemes feszülést fog érezni a nyakában. Ez a gyakorlat felváltva többször is megismételhető.



Gyakorlatok a váll területére

Emelje felváltva a bal és a jobb vállát, vagy mindkét vállát egyszerre.



Gyakorlatok a karokra

Nyújtsa ki a bal és a jobb karját felváltva a plafon felé. Érezni fogja a feszülést a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



Gyakorlatok a felső testrésze

Támaszkodjon a falnak támaszkodva a karjával, majd nyújtsa magát a teste hátsó része felé és emelje a jobb vagy bal lábát a feneké felé, amennyire csak tudja. Kellemes feszülést fog érezni a combja elülső részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg a gyakorlatot kétszer mindkét lábbal.



Belső combok

Üljön le a padlóra úgy, hogy a lábai a térdével kifelé mutassanak. Nyomja le a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Most tolja a térdeit a lefelé. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



Lábujjak megérintése

Hajlítsa lefelé a törzsét, és igyekezzon megérinteni a hüvelykujját. Maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlat a térdekre

Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, és helyezze a lábfejét a jobb combjára. Most próbálja meg elérni a jobb lábát a jobb vállával. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlatok a hátra/az Achilles-ínra

Tegye mindkét kezét a falra, hogy támasztékot kapjon a teste. Csúsztassa hátra a bal lábát, és próbálja meg a hátának támasztani, felváltva a jobb lábával. Ez a nyújtógyakorlat a hátát és a lábát is nyújtja. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.

