

A 6.5



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 tornácra 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 egészséget.
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 mozgásakor 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: 57 kg.
22. A berendezés teljes méretei (h x sz x m): 71 x 158 x 127 cm.

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ez a készülék biztonságos használatra lett tervezve és gyártva. A készülékkel való edzés során azonban be kell tartani néhány alapvető óvintézkedést. A szerelés vagy a használat előtt olvassa el a teljes használati utasítást. Különösen figyeljen a következő biztonsági útmutatásokra:

1. Gyermekeket és háziállatokat mindig tartson távol a készüléktől. NE hagyjon gyermekeket egyedül a készülékkel.
2. A gépet úgy tervezték és gyártották, hogy egyszerre csak egy személy használhassa.
3. Ha rosszul érzi magát, szédülést, fájdalmat vagy bármilyen rendellenes fizikai tünetet érez, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
4. Helyezze a készüléket sima és sík felületre. NE HASZNÁLJA a készüléket kültéren, nedves helyiségekben vagy víz közelében.
5. Mindig viseljen edzéshez alkalmas ruházatot. NE VISELJEN laza vagy lengő ruházatot, amely beakadhat a készülékbe. A készülék használata közben mindig viseljen sportcipőt.
6. Ne használja a készüléket a használati utasításban leírtaktól eltérő módon. NE HASZNÁLJON olyan kiegészítőket, amelyeket a gyártó nem hagyott jóvá vagy nem szállított.
7. Ne helyezzen éles tárgyakat vagy hegyes eszközöket a készülék közelébe.
8. Fogatékkel élő személyek csak képzett személyzet jelenlétében használhatják a készüléket.
9. A készülék használata előtt mindig végezzen bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat.
10. Ne használja a készüléket, ha az nincs optimális állapotban.

FIGYELMEZTETÉS: A EDZÉSPROGRAM MEGKEZDÉSE ELŐTT KONSZULTÁLJON ORVOSÁVAL. EZ KÜLÖNÖSEN FONTOS AZOK SZÁMÁRA, AKIK MEGLÉVŐ EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKKAL KÜZDÖNEK. A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓBAN SZEREPLŐ ÖSSZES UTASÍTÁST.

3. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

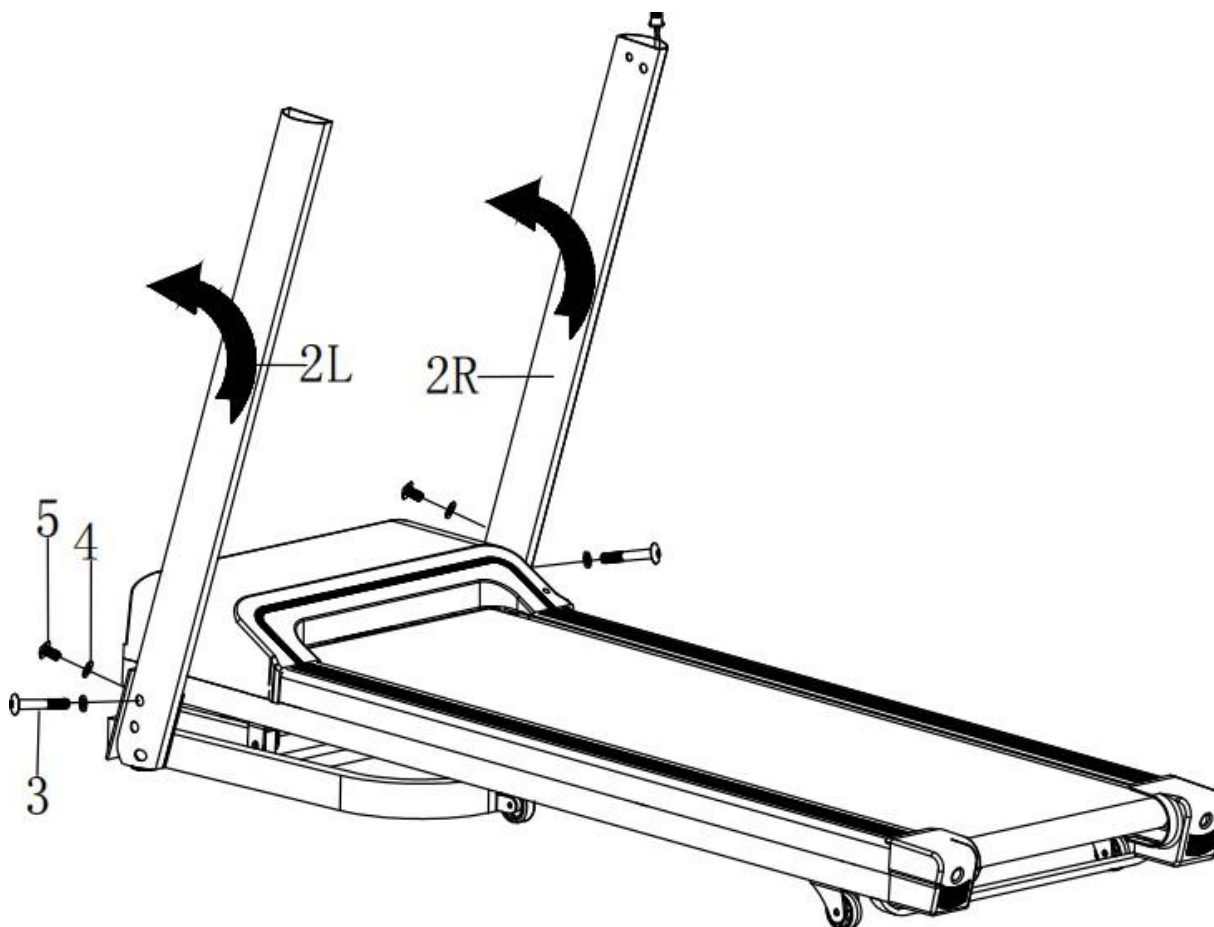
CSAVAROK LISTÁJA			
LEÍRÁS	MENNYISÉG	LEÍRÁS	MENNYISÉG
M8x15 mm csavar 	6	ç4x16mm csavar 	4
M8x45 mm csavar 	4	Biztonsági kulcs 	1
Lapos alátét (φ16-φ9*T1.6) 	10	Imbuszkulcs 	1
Kenőolaj 	1		

MEGJEGYZÉS:

1. A szerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a csomagoláson belül található táblázatban felsorolt összes csavar megvan-e.
2. A csomagoláson belül megtalálja a szereléshez szükséges szerszámokat.

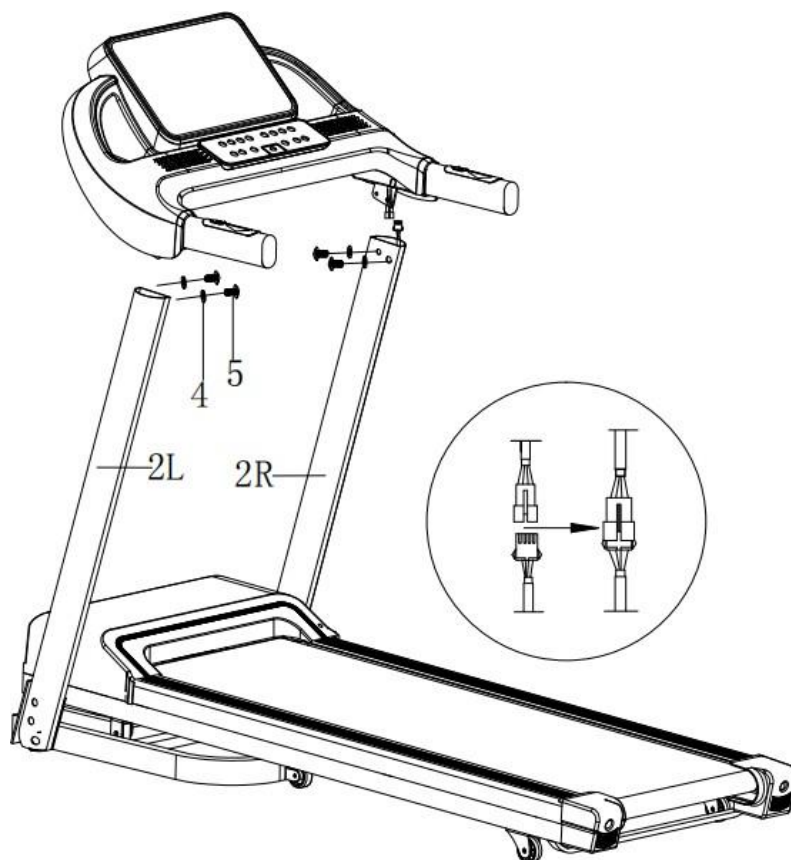
1. LÉPÉS: ÁLLÍTSA ÖSSZE A TÁMASZOKAT

Emelje fel a 2L és 2R támasztékokat, és csavarokkal (M8 x 45, 3. sz.), csavarokkal (M8 x 15, 5. sz.) és alátétekkel (4. sz.) rögzítse a támasztékokat a kerethez (ne húzza meg a csavarokat, amíg mindet be nem helyezte).



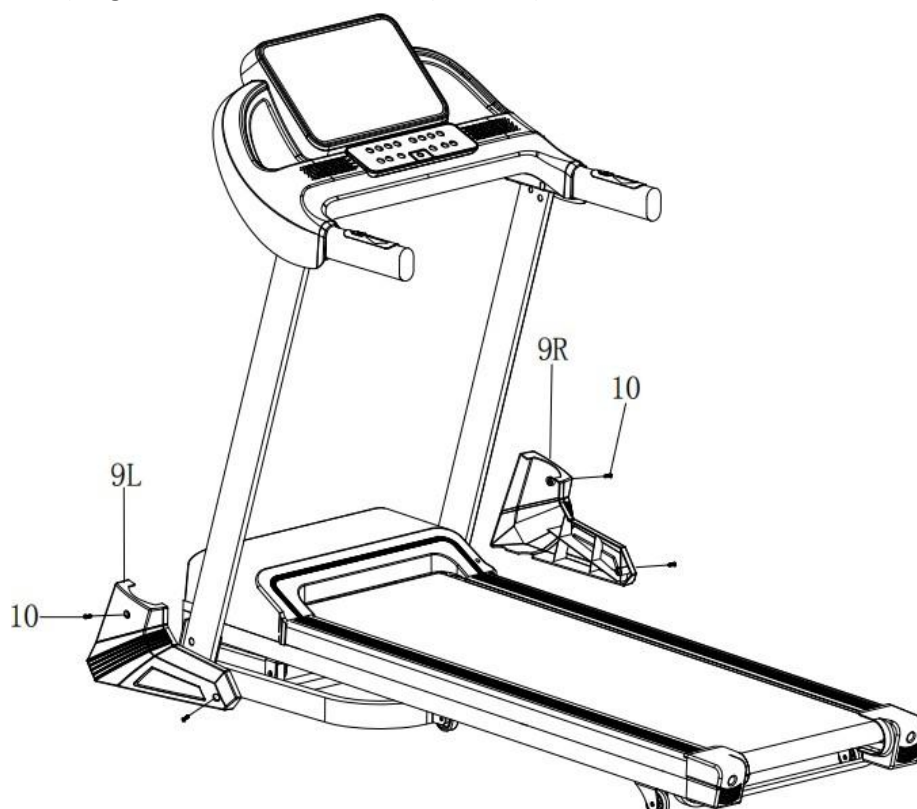
2. LÉPÉS: A KONZOL ÖSSZESZERELÉSE

1. Csatlakoztassa a konzolból kiinduló 68-as kábelt a jobb oldali tartó (2R) 69-es kábelhez.
2. A konzol rögzítéséhez a támaszokhoz használjon csavarokat (M8x 15, 5. sz.) és lapos alátéteket (4. sz.).



3. LÉPÉS: A TÁMASZOK FEDELEI ÖSSZESZERELÉSE

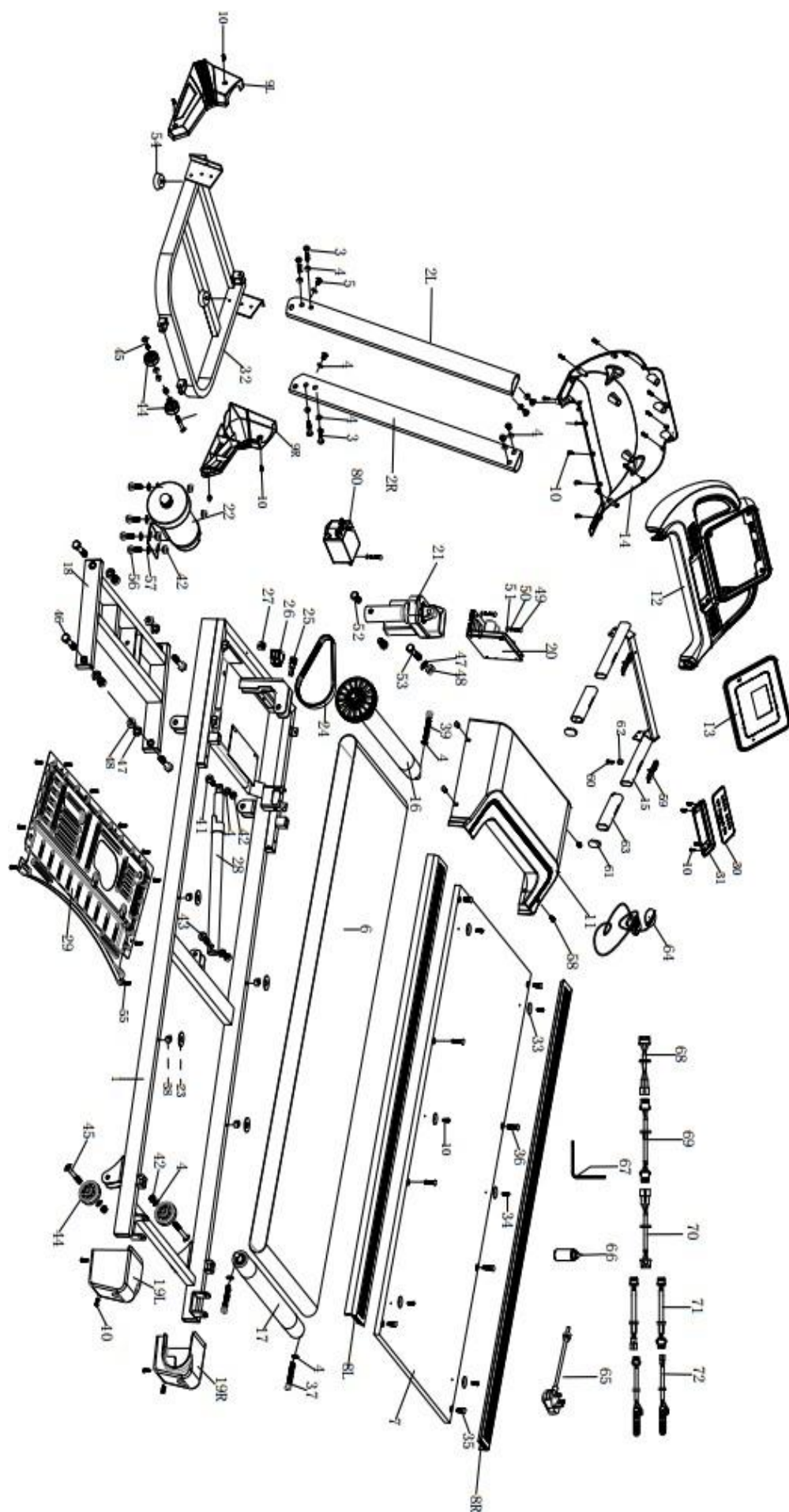
A csavarokkal (10. sz.) rögzítse az oldalsó fedeleket (9L és 9R).



4. LÉPÉS: Helyezze be a biztonsági kulcsot (64. sz.) a megfelelő nyílásba.



SZÉTBONTOTT ÁBRA



ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Sz.	LEÍRÁS	DB	Sz.	LEÍRÁS	DB
1	Keret	1	41	M8x45 csavar	1
2	Támasz (L/P)	2	42	M8 anyacsavar	10
3	M8x45 csavar	4	43	M8x30 csavar	1
4	Lapos alátét $\phi 9\text{-}\phi 17\text{*}1,6$	13	44	Szállító kerekek	4
5	M8x15 csavar	6	45	M8x50 csavar	4
6	Futószalag	1	46	M10x35 csavar	4
7	Futófelület	1	47	Lapos alátét $\phi 11\text{-}\phi 21\text{*}T1,5$	5
8	Oldalsó sín	2	48	M10 anyacsavar	5
9	Oldalsó burkolatok (L/P)	2	49	M4x15 csavar	2
10	Csavar $\phi 4\text{*}16$	4	50	Lapos alátét $\phi 4,2\text{-}\phi 9,8\text{*}0,8$	2
11	Motor burkolat	1	51	Rugalmas alátét $\phi 5,1\text{-}\phi 9,2\text{*}1,5$	2
12	Konzol burkolat	1	52	M10x16 csavar	2
13	Kijelző	1	53	M10x45 csavar	1
14	Konzol alsó burkolat	1	54	M8x12 csavar	2
15	Kézifogantyú keret	1	55	Rugalmas alátét $\phi 8,1\text{-}\phi 13,5\text{*}1,5$	2
16	Első henger	1	56	M8x20 csavar	4
17	Hátsó henger	1	57	Lapos alátét $\phi 9\text{-}\phi 15\text{*}0,8$	4
18	Dőlésszög-beállító keret	1	58	M5x15 csavar	4
19	Dugó	2	59	Kézi pulzusérzékelő	2
20	Vezérlőpanel	1	60	$\phi 3\text{*}25$ csavar	2
21	Dőlésszög-beállító motor	1	61	Gömbcsap	2
22	Motor	1	62	Műanyag dugó	2
23	Motor talp	1	63	Habszivacsos markolatvédő	2
24	Motor szíj	1	64	Biztonsági kulcs	1
25	Biztosító	1	65	Tápkábel	1
26	Kapcsoló	1	66	Kenőolaj	1
27	Biztonsági kábel	1	67	Imbuszkulcs	1
28	Rugó	1	68	Felső kábel	1
29	Alsó burkolat	1	69	Középső kábel	1
30	Felső burkolat	1	70	Alsó kábel	1
31	Alsó billentyűzet burkolat	1	71	Kézi pulzus kábel	2
32	Keret alapja	1	72	Sebesség gomb kábel	2
33	Oldalsó sín rögzítése	6	73	Csavar $\phi 4\text{*}12$	10
34	Csavar $\phi 4\text{*}16$	6	74	Állítható lábak	2
35	m6x25 csavar	4	75	Csapágy fedél	4
36	m6x45 csavar	4	76	Kis csapágy	4
37	m8x55 csavar	2	77	Csapágy perselyek	4
38	rugalmas alátét $\phi 8,4\text{-}\phi 15\text{*}0,8$	3	78	Rugó	4
39	m8x55 csavar	1	79	Alsó csapágy fedél	4
40	4,2*18 csavar	4			

4. SZÁMÍTÓGÉP

1. KONZOLPANEL



2. KIJELEZŐ:

1. „SPEED” Megjeleníti a futás sebességét. Előre beállított programok használata esetén a „P01-P02 --- P25-HR1-HR2-HR3-FAT” jelenik meg.
2. „TIME” Megjeleníti az edzés időtartamát 0:00-99:59 tartományban.
3. „DISTANCE” (Távolság) A megtett távolságot jeleníti meg 0,00 – 99,9 tartományban.
4. „CAL/PULSE” (Kalória/Pulzus) A kalóriaégetést jeleníti meg 0-999 tartományban.
A pulzusszámot jeleníti meg 50-200 tartományban.
5. „INCLINE” (Dőlésszög) A futófelület dőlésszögét jeleníti meg.

3. FUNKCIÓK:

1. „START” „STOP”: A Start gomb a futópád vezérlésére szolgál; a Stop gomb a futópád leállítására szolgál.
2. SPEED”+”: sebesség gomb +; a gomb megnyomásával növeli a futópád sebességét; a gomb egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val nő, a gomb lenyomva tartásával a sebesség folyamatosan növekszik.
3. SPEED”-”: sebesség - gomb; a gomb megnyomásával csökkenthető a futópád sebessége; a gomb egyszeri megnyomásával a sebesség 0,1 km/h-val csökken, a gomb lenyomva tartásával a sebesség folyamatosan csökken.
4. „INC +”, dőlésszög-növekmény gomb; a gomb megnyomásával növeli a futófelület dőlésszögét; a gomb lenyomva tartásával a dőlésszög folyamatosan növekszik.
5. „INC-” dőlésszög gomb; a gomb megnyomásával csökkenthető a futófelület dőlésszöge; a gomb lenyomva tartásával a dőlésszög folyamatosan csökken.

6. MODE: üzemmód gomb, a kézi üzemmódban a visszaszámláló funkciók, a távolság és a kalóriák kiválasztásához.
7. MP3: A mobiltelefont a készülékhez csatlakoztathatja az MP3-as nyílásba dugva a csatlakozót, és a beépített hangszórókon keresztül hallgathatja a zenét.
8. Gyors gyorsítás: A sebesség gombok megnyomásával azonnal növelheti a futópad sebességét a FAST (gyors) gombok előre beállított értékeire: 12 km, MIDDLE (közepes) – 8 km, SLOW (lassú) – 4 km.
9. Gyors dőlésszög-beállítás: A gyorsbillentyűk megnyomásával azonnal növelheti a futópad dőlésszögét a gombok előre beállított értékeire: HIGH (magas) – 12%, MIDDLE (közepes) – 8%, LOW (alacsony) – 4%.
10. PROG: a futópad leállított állapotában nyomja meg a gombot a kívánt program kiválasztásához.

P01–P25 előre beállított programok

U01–U03 felhasználó által testreszabható programok

HP1–HP3 pulzusvezérelt programok

FAT: testzsír-számítási teszt

4. Gyors indítás

1. Forgassa el a bekapcsoló gombot ON állásba, és helyezze be helyesen a biztonsági kulcsot.
2. Nyomja meg a „START” gombot, 3 másodperces visszaszámlálás után a gép 1 km/h sebességgel elindul.
3. Amikor a készülék működik, nyomja meg a „SPEED+” és „SPEED-” gombokat a kívánt edzéssebesség beállításához, valamint az „INC + INC-” gombokat a futófelület dőlésszögének beállításához.

5 Edzés közben:

1. „Speed –” gomb megnyomásával csökkentheti a futópad sebességét;
2. „Speed +” gomb megnyomásával növelheti a futópad sebességét;
3. A „Stop” gomb megnyomásával leállíthatja a futópadot;
4. Az „INC + INC-” gombok megnyomásával beállíthatja a futófelület dőlésszögét;
5. Helyezze mindkét tenyerét 5 másodpercre a kézi pulzusérzékelőre a pulzus méréséhez.

6. ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK

PROGRAMTÁBLÁZAT

Idő program		Beállított idő/10 = az egyes szakaszok időtartama									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	GYORSASÁG	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	DŐLÉSSZÖG	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	GYORSASÁG	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	DŐLÉSSZÖG	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	GYORSASÁG	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	DŐLÉSSZÖG	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	GYORSASÁG	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	DŐLÉSSZÖG	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	GYORSASÁG	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	DŐLÉSSZÖG	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	GYORSASÁG	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	DŐLÉSSZÖG	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	GYORSASÁG	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	DŐLÉSSZÖG	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	GYORSASÁG	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	DŐLÉSSZÖG	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3

P09	GYORSASÁG	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	DŐLÉSSZÖG	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	GYORSASÁG	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	DŐLÉSSZÖG	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	GYORSASÁG	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	DŐLÉSSZÖG	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	GYORSASÁG	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	DŐLÉSSZÖG	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	GYORSASÁG	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	DŐLÉSSZÖG	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	GYORSASÁG	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	DŐLÉSSZÖG	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	GYORSASÁG	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	DŐLÉSSZÖG	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	GYORSASÁG	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	DŐLÉSSZÖG	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	GYORSASÁG	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	DŐLÉSSZÖG	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	GYORSASÁG	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	DŐLÉSSZÖG	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	GYORSASÁG	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	DŐLÉSSZÖG	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	GYORSASÁG	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	DŐLÉSSZÖG	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	GYORSASÁG	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	DŐLÉSSZÖG	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	GYORSASÁG	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	DŐLÉSSZÖG	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	GYORSASÁG	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	DŐLÉSSZÖG	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	GYORSASÁG	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	DŐLÉSSZÖG	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	GYORSASÁG	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	DŐLÉSSZÖG	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

7. HRC PROGRAMOK

- Amikor a készülék leáll, nyomja meg a „PROG” gombot, és válassza ki a „HR1”, „HR2” vagy „HR3” programot. Indítsa el a „START” gomb megnyomásával.
„HR1” program: maximális sebesség 8,0 km/h, életkor 30 / alapértelmezett, pulzus 124. „HR2” program: maximális sebesség 9,0 km/h, életkor 30 / alapértelmezett, pulzusszám 143 „HR3” program: maximális sebesség 10,0 km/h, életkor 30 / alapértelmezett, pulzusszám 162.
- A Mode gombbal állítsa be az életkorát, a sebesség ablakban 30 jelenik meg, a dőlés gombbal állítsa be az életkorát 15 és 80 év között.

- 3 Az életkor beállítása után nyomja meg a Mode gombot. A rendszer javaslatot tesz a cél pulzusszámmra. Ez csak referenciaérték. Állítsa be a cél pulzusszámot a fizikai felkészültségének megfelelően, 86 és 179 ütés/perc között.
- 4 Az életkor és a pulzusszám beállítása után nyomja meg a gombot, és adja meg az edzés időtartamát. Az időablakban 10:00 jelenik meg. A dőlésszög vagy a sebesség gombbal állítsa be az edzés időtartamát 5 és 99 perc között.
- 5 A Mode (Mód) gomb megnyomásával szüneteltetheti, a Start (Indítás) gombbal pedig elindíthatja az edzést.
- 6 A HRC programok során a dőlésszög és a sebesség automatikusan változik, hogy a beállított pulzusszám állandó maradjon.
- 7 A HRC programok a következőképpen épülnek fel: 1 perc bemelegítés, az első perc után a rendszer 0,5 km/h-val növeli a sebességet, amíg el nem éri a beállított célt. A sebesség beállítása után, ha a cél pulzusszám még nem lett elérve, a rendszer növeli a dőlésszöget. Ha a pulzusszám meghaladja a célt, a rendszer automatikusan csökkenti a sebességet és a dőlésszöget.

HRC1 Program				HRC2 Program				HRC3 Program			
Kor	Célzóna (L-H)			Kor	Célzóna (L-H)			Kor	Célzóna (L-H)		
	Min	Alapér.	Max		Min	Alapér.	Max		Min	Alapér.	Max
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157

42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

8. TESTZSÍR TESZT

Nyomja meg a „program” gombot, amíg el nem éri a FAT funkciót; majd nyomja meg a „mode” gombot, és az ablakokban megjelenik „F-1, F-2, F-3, F-4, F-5”.

(F-1 = nem, F-2 = életkor, F-3 = magasság, F-4 = testsúly, F-5 = teszt eredmény).

A „Speed+” és „Speed-” gombok megnyomásával adja meg a fenti „F-1–F-4” funkcióknak megfelelő értékeket. Ezután nyomja meg a „mode” gombot, a kijelzőn megjelenik az „F-5” felirat, tegye mindkét tenyerét 2-3 másodpercre a kézi pulzusérzékelőkre, és megjelenik a testzsír-tartalom mérési eredménye.

Az optimális zsírszövet 20 és 24 között van, ha az eredmény 19 alatt van, az alulsúlyos, 25 és 29 között túlsúlyos, 30 felett pedig elhízott.

F-1	Nem	01férfi	02Nő
F-2	Kor	10-99	
F-3	Magasság	100-200	
F-4	Súly	20-150	
F-5	ZSÍR	≤19	Alulsúly
		=(20---24)	Optimális
		=(25---29)	Túlsúly
		≥30	Elhízás

9. BIZTONSÁGI GOMB FUNKCIÓ

Bármely helyzetben a biztonsági kulcs kihúzásával a futópad azonnal leáll a felhasználó védelme érdekében.

10. ENERGIA MEGTAKARÍTÁS

Az elektromos futópad energiatakarékos üzemmódba vált, ha 10 percig nem kap jelet. A monitor bármelyik gomb megnyomásával újraéleszthető.

Bluetooth alkalmazás (FITSHOW)

A futópad elindítása után nyissa meg a Bluetooth-ot a telefon beállításában, és csatlakozzon a készülékhez. A Bluetooth és a telefon párosítása után az alkalmazás segítségével megoszthatja edzésadatait stb.

6 ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

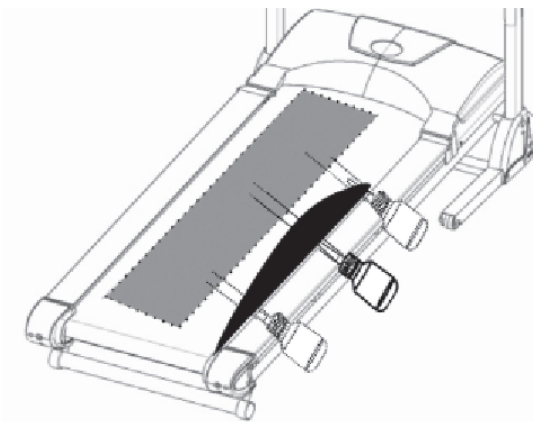
KENÉS

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

30-40 naponta ellenőrizze a futószalag kenését: Emelje meg a futószalag oldalait, és tapintsa meg a felületet az ujjával. Ha szilikonyomokat érez, akkor nincs szükség kenésre. Ha a felület száraz, folytassa a kenést az alábbiak szerint:

- csak kenőolajat, vazelint vagy paraffint használjon;
- kenje be a futópadot úgy, hogy néhány centiméterrel megemeli;
- ismételje meg a másik oldalon;

Kapcsolja be a futószalagot anélkül, hogy ráállna, és fusson minimális sebességgel 5 percig.



A FUTÓSZALAG FESZESSÉGE

Ha a futószalag csúszik vagy nem reagál jól a lábfej támaszára futás közben, akkor növelni kell a feszességét.

A FUTÓSZALAG FESZESSÉGÉNEK NÖVELÉSE

1. Forgassa el a bal hátsó csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Ismételje meg az 1. lépést a jobb oldalon. Győződjön meg arról, hogy ugyanannyi fordulattal forgatta el a csavart, hogy a henger egy vonalba kerüljön a kerettel.
3. Ismételje meg az 1. és 2. lépéseket, amíg a futószalag megfelelően feszes nem lesz.

Ügyeljen arra, hogy ne feszítse túl a futószalagot, mert ezzel túlzott nyomást gyakorolhat a görgőgolyókra.

Ha csökkenteni szeretné a futószalag feszességét, forgassa el mindkét csavart óramutató járásával ellentétes irányba, ugyanannyi alkalommal.

A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE ÁLLÍTÁSA

Futás közben különbséget tapasztalhat az egyik és a másik lába közötti súrlódásban. Az eltérés intenzitása attól függ, hogy mekkora az erőbeli különbség a két lába között. Ez a különbség a futószalag elmozdulásához vezethet. Ez az elmozdulás normális, és a futószalag magától beáll, ha senki sem fut rajta. Ha ez továbbra is fennáll, akkor manuális beavatkozásra lesz szükség.

A futópadot úgy vezérelje, hogy senki ne fusson rajta, és növelje a sebességet, amíg el nem éri a 6 km/h sebességet.

- a. Ellenőrizze, hogy a futópad jobbra vagy balra hajlik-e.

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

fordulattal egymás után.

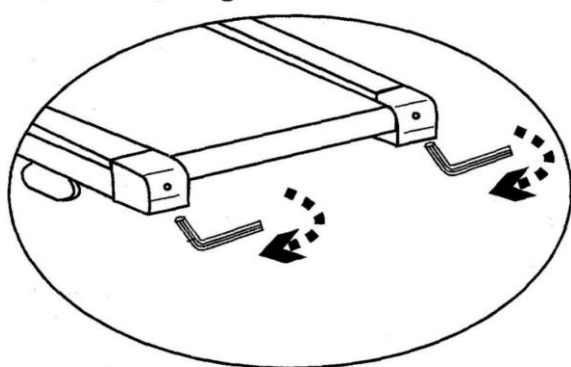
Ha a futópad jobbra mozdul el, forgassa el a jobb hátsó csavart az óramutató járásával megegyező irányba $\frac{1}{4}$ fordulattal egymás után.

Ha a futószalag továbbra sem középen van, ismételje meg a fenti lépéseket, amíg a probléma meg nem oldódik.

- b. Amikor a futószalag középre van állítva, érje el a maximális sebességet, és ellenőrizze, hogy a futószalag megfelelően fut-e a deszka közepén.

1. MEGHÚZOTT FUTÓSZALAG

tighten the belt

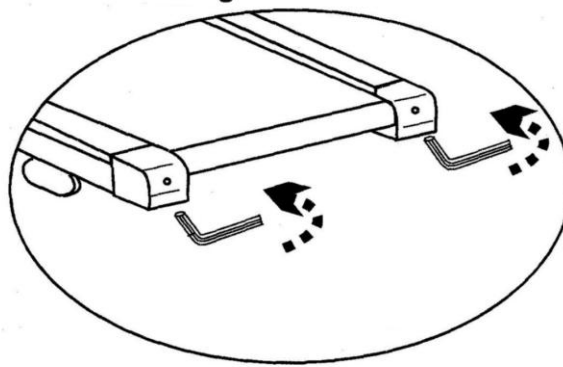


Turn screw clockwise

(forgassa el a csavart az óramutató járásával megegyező irányba)

2. NEM MEGHÚZOTT FUTÓSZALAG

untighten the belt



Turn screw anticlockwise

(forgassa el a csavart az óramutató járásával ellentétes irányba)

9. HIBAKÓDOK ÉS JELENTÉSÜK

KÓD	LEÍRÁS	LEHETSÉGES OKOK
E00/E07	A biztonsági kulcs nincs megfelelő helyzetben / A mágnes nincs megfelelő helyzetben	Helyezze a biztonsági kulcsot a megfelelő helyre/helyezze el a mágnest
E01	A számítógép nem fogad jelet	A. Csatlakoztassa újra a kábeleket B. Cserélje ki az adatkábelt C. Cserélje ki a konzolt D. Cserélje ki a vezérlőpanelt Lehetséges okok: A. Az adatkábel nincs megfelelően csatlakoztatva, vagy sérült a csatlakozója B. Az adatkábel megszakadt C. Az adatkábel sérült D. A vezérlőpanel hibás
E02	A motorlap és a vezérlőlap csatlakozása	A. Csatlakoztassa újra a motort, vagy cserélje ki B. Cserélje ki a vezérlőpanelt C. Vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal Lehetséges ok: A. Helytelen csatlakozás B. Sérült IGBT C. A bemeneti feszültség túl alacsony
E03	Nincs sebességérzékelő jel	A. Csatlakoztassa újra a sebességkábelt, vagy cserélje ki az érzékelőt B. Cserélje ki a vezérlőpanelt Lehetséges okok: A. A sebességkábel nincs jól csatlakoztatva, vagy az érzékelő megsérült B. Magsérült érzékelőkábel
E04	A motor túlfeszültsége	A. A motor túlterhelése B. Magsérült sebességérzékelő C. Magsérült vezérlőpanel Lehetséges okok: A. A felhasználó túlsúlya vagy a futófelület rossz kenése B. Ellenőrizze a sebességérzékelő helyzetét, és helyezze azt a megfelelő helyzetbe C. Cserélje ki a vezérlőpanelt
E05	Áramtúlterhelés	A. Túlterhelés elektromos árammal B. A hajtómű blokkolva van C. Belső rövidzárlat a motorban D. Égett tárcsa

E06	A motor nem működik	A. Csatlakoztassa újra a motor kábelt B. Cserélje ki a motort Lehetséges okok: A. A motor kábele nincs megfelelően csatlakoztatva B. A motor belső sérülése C. A motor alapjáraton jár
E08	Hiba a bezáráskor	A. Helyezze vissza a memória IC-t, és ellenőrizze a csapok helyzetét B. Cserélje ki a memória IC-t vagy a vezérlőt Lehetséges okok: A. Az integrált áramkör nincs jól behelyezve (nem érkezik áram a tápegységbe) B. A memória IC megsérült
E09	Hiba	A. Állítsa be a futópadot, és helyezze vízszintesen B. Cserélje ki a vezérlőpanelt Lehetséges okok: A. A futópad függőleges helyzetben van B. Fordított kábelköteg
E10	A tápegység túlterhelése	A. Állítsa a nyomaték potenciométert a megfelelő pozícióba B. Cserélje ki a motort C. Állítsa be a hajtómű alkatrészeit, vagy adjon hozzá kenőolajat Lehetséges okok: A. Túl nagy hajtóerő B. A motor belső rövidzárlata C. A hajtómű alkatrészei elakadtak

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 testrészre

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 térdét 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.

