



**Használati útmutató:** Diadora Star 2000 futópad **kód:** 7600 **HU**

**Tisztelt Vásárlónk!**

Örülünk, hogy a **Diadora** készülék mellett döntött. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték. A készülék összeszerelése előtt gondosan olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a készülék működésével kapcsolatos későbbi hivatkozásokhoz. Jó szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez. Kíván a **Diadora** csapata

**Garancia**

A **Diadora** minőségi termékeit otthoni fitnesz edzésekhez tervezték és tesztelték. Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre. A garancia nem terjed ki a helytelen telepítés, a helytelen karbantartás, a mechanikai sérülések, az alkatrészek elhasználódása, normál használat, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő kezelés vagy helytelen elhelyezés által okozott károkra. Panasz esetén forduljon hozzánk. A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

**Vevőszolgálat**

Jegyezze fel a termék pontos nevét és sorozatszámát, hogy a legjobban segítsünk Önnek a készülékével kapcsolatos problémák megoldásában. Ezeket az információkat a számlán találja meg.

**Utasítások a készülék üzemen kívüli helyezés utáni kezeléséhez**

A **Diadora** berendezés újrahasznosítható. Kérjük, az élettartama végén adja vissza készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

**Elérhetőség:**

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 kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A **Diadora** nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásaiból eredő hibákért.

**Fontos biztonsági tudnivalók**

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendeléséhez.

1. Ezt az eszközt nem használhatja **120 kg-nál** nagyobb testtömegű személy.
2. A készüléket felnőttek edzésére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a futópad mellett.
3. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőszőnyeget a készülék alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. 0,6 m szabad területnek kell lennie.
5. A készüléket beltérben használja, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy víz közelébe.
6. A készüléket otthoni használatra tervezték. HC alkalmazási és hatékonysági osztály (STN EN957 - 10 szabvány). Az eszköz kereskedelmi használatára az eszközre a gyártói garancia nem vonatkozik.
7. Az eszköz nem alkalmas terápiás alkalmazásra.
8. Egészségügyi szövődmények és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésről. Meg fogja mondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
9. A helytelen edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
10. Ha hányinger, mellkasi fájdalom vagy légszomj tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem biztos abban, hogy a készülék megfelelően ki van nyitva és beállítva.
12. A készülék telepítésekor kövesse pontosan az utasításokat.
13. Csak eredeti **DIADORA** alkatrészeket használjon.
14. Húzza meg határozottan az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben kilazuljon.
15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Vegye le az összes ékszert, mielőtt elkezd edzeni. Fogja össze a haját, hogy az ne zavarja Önt edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.
18. A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészektől.
20. Súly: 49 kg.
21. Méretek (h x sz x m): 163 x 68 x 130 cm

****

**Figyelmeztetés:**

1. A futópadot egyszerre legfeljebb egy személy használhatja.
2. A pulzusmérés eredménye csak tájékoztató jellegű, és nem használható fel orvosi célokra. A túlzott testmozgás súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha szédül, azonnal hagyja abba a testmozgást.
3. Tartsa távol a gyerekeket, a fogyatékkal élőket és a háziállatokat a futópadtól. A futópad minden alkatrészét megrendelheti a helyi forgalmazótól.

**Alkatrészek**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S.sz** | **Megnevezés** |  | **DB** | **S.sz** | **Megnevezés** |  | **DB** |
| 1 | Főváz |  | 1 | 64 | Biztonsági kulcs |  | 1 |
| 4-1 | Bal kormánycső |  | 1 | 4-2 | Jobb kormánycső |  | 1 |
| 17 | Csavar | 8\*20 | 2 | 14 | Csavar | M8\*40 | 2 |
| 29 | Csavar | ST4\*15 | 4 | 24 | Csavar | M6\*12 | 4 |
| 33 | Fogaskerék alátét | Ø8 | 4 | 32 | Alátét | Ø10 | 2 |
| 45 | Bal üvegtartó |  | 1 | 46 | Jobb üvegtartó |  | 1 |
| 74 | Olaj |  | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Kulcs | 6# | 1 | 76 | Kulcs | 5# | 1 |
| 79 | Imbuszkulcs | 17 | 1 | 78 | Imbuszkulcs csavarhúzóval | 13 14 15 | 1 |
| 37 | Anya | M10 | 2 |  |  |  |  |



Összeszerelési szerszámok

* Kulcs 5mm, 1db
* Kulcs 6mm, 1db
* Imbuszkulcs csavarhúzóval 13, 14, 15, 1db
* Imbuszkulcs17, 1db

**Összeszerelési útmutató**

**Figyelem:** Ne csatlakoztassa a gépet a telepítés befejezéséig.

**1. Lépés**

Vegy ki a gépet a dobozból.

**2.Lépés**

Rögzítse a konzolt a függőleges kerethez a csavar (24) és a szerszám (75) segítségével.

**3. Lépés**



Rögzítse a bal oldali palacktartót (45) és a jobb palacktartót (46) a konzol keretéhez a szerszámmal (78) és a csavarral (29).



**4. Lépés**

A szerszám (76) segítségével erősen rögzítse a csavart (14), alátétet (33) és csavarja (17) a függőleges kerethez és az alapkerethez.

**5.Lépés**

Csatlakoztassa a bal (4-1) és a jobb (4-2) kormányrudakat a sebességkábelhez (62) és a függőleges keret indító / leállító kábeléhez (63). A szerszám (79) segítségével erősen rögzítse a kerek alátétet (32) és az anyát (38) a függőleges kerethez és a kormányhoz.**6.Lépés**

Tartsa egyik kezét felfelé az A nyíllal, és hallgassa a gázrugó (11) hangját.

**7.Lépés**

Tartsa egyik kezét A-n és rúgja a gázrugót, nyomja a kezét A-re a hátsó kormány végéig, engedje el a kormány többi részét és engedje el a gépet. Ezután hagyhatja, hogy a gép automatikusan leessen.

**Vigyázat:** A biztonság és a kényelem érdekében ellenőrizze, hogy minden alkatrész szorosan van-e rögzítve.

Gratulálunk! Éppen egy vadonatúj futópadot állítottak össze!

**Számítógép használata**



**Képernyő**

* IDŐ: Kiszámítja a teljes edzésidőt 0:00 és 99:59 perc között.
* TÁVOLSÁG: Kiszámítja a teljes edzési távolságot 0,00 és 99,9 km között.
* SPEED: Megjeleníti az öv aktuális sebességét 1,0 km / h és 12,0 km / h között. A kézi program beállítása közben ebben az ablakban megjelenik a "P1-P15-FAT" felirat.
* TEMP: Ha megragadja a rozsdamentes acél paneleket az elülső kormányon, akkor az aktuális pulzusszámot percenként (BPM) láthatja 50 és 200 között.
* KALÓRIA: Kiszámítja az edzés során elégetett kalóriák teljes számát 0 és 999 kcal között

.

**A gombok funkciói:**

* PROGRAM: Állást választva program vagy FAT. "0:00", "P1-P15-FAT". Az alapértelmezett sebesség 1,0 km / h.
* MÓD: Kiválasztja a kézi üzemmódot, az időt, a távolságot vagy a kalóriákat. "0:00", "15:00", "1,0", "50".
* START: Állva nyomja meg ezt a gombot a gép beindításához.
* STOP: Futás közben ez a gomb leállítja a gépet.
* SPEED +/-: Futás közben használja ezeket a gombokat a sebesség beállításához.

Gyorssebesség gombok: Futás közben a "2 4 6 8 12" gombokkal gyorsan beállíthatja a sebesség értékét.

**Gyors indulás**

1. Kapcsolja be a gépet, helyezze be a biztonsági kulcsot a panel alá.
2. Nyomja meg a START gombot. A kijelzőn egyesével 3333, 2222, 1111 látható, és minden alkalommal zümmög. Ezután az öv minimális sebességgel (1 km / h) leereszkedik.
3. Amikor elkezd futni, használja a SPEED +/- gombokat a sebesség beállításához.

**Menet közben**

1. A SPEED – lassítja a gépet.
2. A SPEED + gyorsítja a gépet.
3. A STOP lassítja egésszen a megállásig
4. Ha mindkét kezét rá teszi az érzékelőre megjelenik a pulzusa.

**Manuális mód**

1. Készenléti állapotban a START gomb megnyomásával megjelenik a 3333, 2222, 1111 ablak. A kezdeti sebesség 1 km / h. A sebesség beállításához használja a SPEED +/- gombokat.
2. Készenléti állapotban nyomja meg a MODE gombot a visszaszámlálás módba való belépéshez. "15:00" villogni fog az időablakban. A SPEED +/- gombokkal állíthatja be az edzés idejét. A beállítási tartomány 5:00 és 99:00 között van.
3. Visszaszámlálás módban nyomja meg a MODE gombot a visszaszámlálás módba való belépéshez. "1.0" villogni fog a távolság ablakban. Használja a SPEED +/- gombokat az edzési távolság beállításához. A beállítási tartomány 0,5 és 99 között van.
4. Távolság visszaszámlálás módban nyomja meg a MODE gombot a kalória visszaszámlálás módba való belépéshez. "50" villogni fog a kalóriaablakban. A SPEED +/- gombokkal állítsa be a kalóriákat. A beállítási tartomány 10 és 999 között van.
5. Az edzés megkezdése előtt három visszaszámlálási mód közül választhat. Használja a SPEED +/- gombokat a sebesség beállításához, nyomja meg a STOP gombot vagy válassza a biztonsági gombot a szalag készenléti állapotba állításához.

**Előre beállított programok**

Nyomja meg a PROGRAM gombot, és válassza ki az előre beállított programokat P1-től P15-ig. "10:00" villogni fog az időablakban. A SPEED +/- gombokkal állítsa be a kívánt időt. Az összes előre beállított program 10 időrészt tartalmaz. A START gomb megnyomásával a szalag sebessége 3 másodpercen belül az első szegmens sebességére állítható. Amikor a szegmens véget ér, automatikusan a következőre lép, "bi-bi-bi" hang hallatszik, és a sebesség az aktuális szegmens sebességére változik. Amikor az utolsó szakasz befejeződik, a program befejeződik, és a szalag megáll. A SPEED +/- gombokkal beállíthatja a sebességet futás közben, de a következő szakasznál a sebesség az adott szakasz sebességére változik. Megnyomhatja a STOP gombot, vagy kiválaszthatja a biztonsági gombot, és a készülék visszatér készenléti üzemmódba.

**Program utasítások: terv**

Minden program 10 idõszakra oszlik. Az egyes szegmensek sebességét gyárilag előre beállították.

|  |  |
| --- | --- |
| IdőProgram | **Beállított idő/20 intervalum = edzés idő** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | Gyorsaság | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| P2 | Gyorsaság | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| P3 | Gyorsaság | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P4 | Gyorsaság | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| P5 | Gyorsaság | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| P6 | Gyorsaság | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P7 | Gyorsaság | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| P8 | Gyorsaság | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| P9 | Gyorsaság | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | Gyorsaság | 2 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 2 | 4 | 3 |
| P11 | Gyorsaság | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| P12 | Gyorsaság | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9 | 6 | 5 | 3 |
| P13 | Gyorsaság | 2 | 5 | 6 | 9 | 7 | 8 | 5 | 2 | 3 | 2 |
| P14 | Gyorsaság | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| P15 | Gyorsaság | 3 | 5 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 |

1. **Töltse le és használja az alkalmazást**
2. Töltse le

3. Regisztráljon és jelentkezzen be

a . Ha új felhasználó vagy, akkor létre kell hoznod egy új fiókot és kódot, hogy nyilvántartsd az edzéseidet. Ellenkező esetben használhatja fiókját és kódját, majd hozzáférhet hozzá.

 b. Regisztráljon e-mail címével vagy telefonszámával, majd adja meg regisztrált fiókját és kódját.

1. Párosítja a mobiltelefonját és a futópadot.

a. Kapcsolja be a Bluetooth-ot, az alkalmazás megkeresi a közeli futópadokat, amelyekhez csatlakozni szeretne, és automatikusan beállítja a legközelebbi sávot.

b. Válasszon több módot, kiválaszthatja a használni kívánt programot balra vagy jobbra csúsztatással, beleértve a cél módot és a jelenet módot is. A szalag elindításához nyomja meg a START gombot.

 5. Mobil aplikáció alkalmazása

a. Nyissa meg a mobiltelefon Bluetooth funkcióját. Állítsa a futópadot kész üzemmódba.

b. Nyissa meg a mobilalkalmazást a mobilján.

c. Nyomja meg a "keresőegység" gombot.

d. Amikor a futópad ikon és név (FS-BE9CB3) megjelenik a képernyő közepén, érintse meg a „készülék csatlakoztatása” lehetőséget a képernyő alján.

e. Nyomja meg a START gombot.

f. A mobiltelefon mostantól megjelenítheti a futópad paramétereit.

**A paraméterek megjelenítése és tartománya**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kezdő érték | Beállított érték | Állítható tartomány | Tartomány megjelenítés |
| Idő (perc : mp) | 0:00 | 15:00 | 5:00-99:00 | 0:00~99:59 |
| Gyorsaság (km/ó) | 1.0 | 1.0 | 1.0-12.0 | 1.0－12.0 |
| Távolság (km) | 0 | 1.0 | 0.5－99.9 | 0.00－99.9 |
| Pulzus (percenként) | P | N/A | N/A | 50-200 |
| Kalória (cal.) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

**Testzsír funkciók**

Készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot. Az ablakban megjelenik a FAT és a testzsír funkció elindul. A MODE gombbal válassza ki a paramétereket (nem, életkor, magasság, súly). A megfelelő ablakban az F1, F, F3, F4 látható. A SPEED +/- gombokkal állítsa be a paraméter értékét. Az összes paraméter beállítása után nyomja meg a MODE gombot, és az ablakon megjelenik az F5 felirat. Ezután helyezze mindkét tenyerét 5 másodpercre a pulzusmérőre, és a testzsír megjelenik az ablakban.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| F-1 | Nem | 01 Férfi | 02 Nő |
| F-2 | Kor | 10------99 |
| F-3 | Magasság | 100----200 |
| F-4 | súly | 20-----150 |
| F-5 | FAT | ≤19 | Alultáplált |
| FAT | =(20---25) | Normál súly |
| FAT | =(25---29) | Túlsúly |
| FAT | ≥30 | Elhízás |

**Biztonsági kulcs funkciók**

Ha kiveszi a biztonsági kulcsot E07 jelenik meg a kijelzőn, és a futópad leáll. Amikor visszahelyezi a biztonsági kulcsot a megfelelő lyukba, a futópad készenléti vagy indítási módban indul.

**Alvó mód**

Amikor a futópad leáll, és 10 percig nem nyom meg egyetlen gombot sem, a futópad alvó üzemmódba kapcsol. Alvó üzemmódban bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti a számítógépet,

**Biztonsági figyelmeztetés**

Bármely program megkezdése előtt először konzultálnia kell orvosával, hogy megállapítsa, van-e olyan orvosi vagy fizikai állapota, amely veszélyeztetheti vagy károsíthatja egészségét és biztonságát. Orvos ajánlása szükséges, különösen, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a szívritmust, a vérnyomást vagy a koleszterinszintet. Csak akkor javasoljuk a készülék használatát, ha orvoshoz fordul.

Érezd a tested jeleit. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja egészségét. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, hátfájást vagy egyéb orvosi tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást, és a folytatás előtt konzultáljon orvosával.

Végezzen bemelegítő gyakorlatokat.

Soha ne helyezzen semmilyen tárgyat a futópad egyetlen nyílásába.

Sportolás közben viseljen megfelelő tornaruhát. Ne viseljen olyan ruhát vagy más ruházatot, amely elakadhat a gépen. Futó vagy aerob cipőre is szükség van a gép használatakor.

Soha ne indítsa el a futópadot, ha valaki a futópadon áll.

A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van-e húzva.

**Ha a képernyőn ez jelenik meg**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Megjelenítés** | **Magyarázat** | **Ellenőrizze** |
| Üres képernyő | Rossz vezeték | Cserélje ki |
| Rossz ellenőrző | Cserélje ki |
| Tápkábel nincs csatlakoztatva | Csatlakoztassa |
| E01 | Kábelhiba a konzol és a vezérlő között | Ellenőrizze |
| Nincs jel | Cserélje ki a kábelt. |
| E02 | Rossz vagy meglazult MOS | Ellenőrizze hogy a kábel csatlakoztatva van e a motorhoz |
| A motor kábele meglazult | Rögzítse rendesen |
| E03 | A fényérzékelő mágneses indukciós jelének csatlakozási hibája | Pontosabban helyezze be a kábelt úgy, hogy az közvetlenül a fénynyílás felé mutasson. |
| E05 | Túlaram | Ellenőrizze nincs e túlterhelve és indítsa ujra |
| E06 | A motor és a vezérlő közötti kábel sérülése | Ellenőrizze és cserélje ki |
| Motor nem indul | Motor kábel hiba | Ellenőrizze és cserélje ki |
| Kilazult a motor kábel | Ellenőrizze és cserélje ki |
|  | Sérülés vagy leesés az ellenőr biztonsági csövén | Ellenőrizze és cserélje ki |
| Hibás IGBT a vezérlőn | Ellenőrizze és cserélje ki IGBT. |

**Ábra**



**Alkatrész lista**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **S.sz** | **Megnevezés** |  | **DB** |
| 1 | Az alap fő váza |  | 1 |
| 2 | Fő váz |  | 1 |
| 3 | Függőleges keret |  | 1 |
| 4 | Kormány cső |  | 1 |
| 5 | Konzol kerete |  | 1 |
| 6 | Kerék keret |  | 1 |
| 7 | Vánkus csöve |  | 1 |
| 8 | Motor bázis |  | 1 |
| 9 | Elülső görgő |  | 1 |
| 10 | Hátsó görgő |  | 1 |
| 11 | Gázrugó |  | 1 |
| 12 | Csavar | M10\*25 | 2 |
| 13 | Csavar | M8\*45 | 1 |
| 14 | Csavar | M8\*40 | 6 |
| 15 | Csavar | M8\*35 | 2 |
| 16 | Csavar | M8\*25 | 1 |
| 17 | Csavar | M8\*20 | 2 |
| 18 | Csavar | M8\*20 | 4 |
| 19 | Csavar | M8\*12 | 2 |
| 20 | Csavar | M6\*50 | 3 |
| 21 | Csavar | M8\*30 | 1 |
| 22 | Csavar | M6\*20 | 8 |
| 23 | Csavar | M6\*12 | 2 |
| 24 | Csavar | M6\*12 | 8 |
| 25 | Csavar | M5\*15 | 2 |
| 26 | Csavar | M5\*10 | 8 |
| 27 | Csavar |  ST4\*30 | 2 |
| 28 | Csavar |  ST4\*15 | 7 |
| 29 | Csavar |  ST4\*15 | 12 |
| 30 | Csavar |  ST2.9\*8 | 6 |
| 31 | Lapos alátét | Φ8\*1.2 | 6 |
| 32 | Íves alátét | Φ10\*1.2 | 2 |
| 33 | Fogas alátét | Φ8\*1.2 | 15 |
| 34 | Anya |  M8 | 8 |
| 35 | Anya |  M5 | 2 |
| 36 | Alátét | Φ8 | 6 |
| 37 |  |  |  |
| 38 | Anya |  M10 | 2 |
| 39 | Felső motor takaró |  | 1 |
| 40 | Alsó motor takaró |  | 1 |
| 41 | Bal végtakaró |  | 1 |
| 42 | Jobb végtakaró |  | 1 |
| 43 | Konzol felső takaró |  | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **S.sz** | **Megnevezés** |  | **DB** |
| 44 | Konzol alsó része |  | 1 |
| 45 | Bal üveg tartó |  | 1 |
| 46 | Jobb üveg tartó |  | 1 |
| 47 | Futó szalag | 2688\*400 | 1 |
| 48 | Futópad | 1180\*410 | 1 |
| 49 | Hab fogantyú | φ38\*φ44\*310 | 2 |
| 50 | Motorszalag |  | 1 |
| 51 | Csatlakozó csat |  | 1 |
| 52 | Csúszásgátló |  | 2 |
| 53 | Gumi alátét | 22\*22\*5 | 8 |
| 54 | Gumi alátét | 25\*25\*3.0 | 2 |
| 55 | Állítható láb | φ28 | 4 |
| 56 | Mozgó kerék | φ46 | 2 |
| 57 | Mozgó kerék | φ61 | 2 |
| 58 | Kormány végzáró |  | 2 |
| 59 | Számítógép |  | 1 |
| 60 | Matrica |  | 1 |
| 61 | Kontrol panel |  | 1 |
| 62 | Gyorsaság érzékelő |  | 1 |
| 63 | Indítás/leállítás érzékelő |  | 1 |
| 64 | Biztonsági kulcs |  | 1 |
| 65 | Biztonsági kapcsoló |  | 1 |
| 66 | DC motor |  | 1 |
| 67 | Töltő drót |  | 1 |
| 68 | Négyzetalakú kapcsoló |  | 1 |
| 69 | Vezeték |  | 1 |
| 70 | Vezeték |  | 1 |
| 71 | Vezeték |  | 1 |
| 72 | Vezeték |  | 1 |
| 73 | Vezeték |  | 1 |
| 74 | Kenőanyag |  | 1 |
| 75 | Mágnesmag |  | 1 |
| 76 | Kulcs | 5# | 1 |
| 77 | Kulcs | 6# | 1 |
| 78 | Imbuszkulcs csavarhúzóval | 13 14 15  | 1 |
| 79 | Kulcs | 17 | 1 |
| 80 |  |  |  |
| 81 | Filter |  | 1 |
| 82 |  |  |  |
| 83 |  |  |  |
| 84 |  |  |  |
| 85 | Jelhuzal |  | 1 |

**Karbantartás**

**Figyelem:** Ne felejtse el áramtalanítani a gépet tisztítás előtt

Tisztítás: a teljes tisztítás meghosszabbítja a futópad élettartamát.

Rendszeresen tisztítsa meg a gépet a portól. Tisztítsa meg a szalag mindkét oldalán a szabadon álló részeket, hogy megakadályozza a szennyeződések felhalmozódását a szalag alatt. Ügyeljen arra, hogy tiszta cipője legyen. Ne helyezzen idegen tárgyakat kopott futópadokra vagy futópadokra. A futópad felületét szappanos, nedves ruhával kell megtisztítani. Ügyeljen arra, hogy ne öntsön vizet az elektromos alkatrészekre vagy a szalag alá.

**Figyelem:** Mielőtt levenné a motor fedelét, mindenképpen húzza ki a gép tápkábelét az áramforrásból, és legalább évente egyszer tisztítsa meg a futópadot és az elektromos futópad olaját. A futópadot és a szalagot előzetesen megkenték. A futópad és a szalag közötti súrlódási erő nagy hatással van a futópad élettartamára és teljesítményére, ezért rendszeresen kenni kell olajjal. Javasoljuk a tábla rendszeres ellenőrzését. Ha sérült, forduljon ügyfélszolgálatunkhoz.

A futópad és a szalag alábbi kenését javasoljuk:

* Ritkább felhasználó (kevesebb mind 3 ó hetente – 1 x évente
* Közepes felhasználó (3-5 ó hetente) – 1 x fél évente
* Gyakori felhasználó (több mind 5 ó hetente) – minden 3 hónapban



Léc

Futószalag

**Futópad beállítása**

1. A jobb karbantartás és a futópad élettartamának meghosszabbítása érdekében azt javasoljuk, hogy egyszerre legfeljebb 2 órán keresztül használja. 2 óra múlva kapcsolja ki, és hagyja 10 percig áramtalanítva.

2. Ha a szalag túl laza, megcsúszik. Ha túl szoros, csökkentheti a motor teljesítményét, és kophatja a görgőket és a szalagot. Amikor a szalag feszes és megfelelően szoros, akkor kb. 50-75 mm-rel kézzel le kell tudnia emelni a szalag mindkét oldalát a deszkáról.

Futópadbeállítás:

Helyezze a futópadot a földre. Futtassa kb. 6-8 km / h sebességgel, és figyelje a futópad eltérését.

Ha a szalag jobbra billen, húzza ki a biztonsági kulcsot, kapcsolja ki a kapcsolót, fordítsa el a jobb beállító csavart ¼ az óramutató járásával megegyező irányba, kapcsolja be a kapcsolót, helyezze be a biztonsági kulcsot és engedje le a futópadot. Figyelje a futópad eltérését. Ismételje meg az előző lépéseket, amíg a szalag középre nem kerül (A ábra).

Ha a szalag balra billen, húzza ki a biztonsági kulcsot, kapcsolja ki a kapcsolót, fordítsa el a bal beállító csavart vagy forgassa az óramutató járásával megegyező irányba, kapcsolja be a kapcsolót, helyezze be a biztonsági kulcsot és engedje le a futópadot. Figyelje a futópad eltérését. Ismételje meg az előző lépéseket, amíg a szalag középre nem kerül (B. ábra).

A szalag a fenti lépések után vagy hosszabb használat után fokozatosan felszabadul, ezért be kell állítani. Húzza ki a biztonsági kulcsot, kapcsolja ki a kapcsolót, és az óramutató járásával megegyező irányba forgatva forgassa el a bal és jobb oldali beállító csavarokat az óramutató járásával megegyező irányba. Kapcsolja be a főkapcsolót, helyezze be a biztonsági reteszt és engedje le a futópadot. Ezután álljon a szalagra és ellenőrizze, hogy nincs-e szivárgás. Ismételje meg az előző lépéseket, amíg a szalag meg nem feszül (C. ábra).

**Bemelegítő gyakorlatok**

A megfelelő edzésterv bemelegítő gyakorlatokból, aerob edzésből és relaxációs gyakorlatokból áll. Ismételje meg az egész tervet legalább kétszer, ideális esetben hetente háromszor, vegyen ki egy szabadnapot a napok között. Néhány hónap elteltével hetente négyszer-ötször növelheti a testmozgás gyakoriságát.

A bemelegítő gyakorlatok az edzés fontos részét képezik, és mindig meg kell előzniük. Az izmok bemelegítésével és nyújtásával felkészítik testét egy igényesebb edzésre, ami növeli a vérkeringést és a pulzusszámot, és több oxigénnel látja el izmait. Ismételje meg ezeket a gyakorlatokat az edzés után az izomfájdalom csökkentése érdekében. A következő bemelegítő és relaxációs gyakorlatokat javasoljuk:



Üljön sarokkal és térdekkel kifelé. Húzza a lábát a lehető legközelebb a lágyékához. Óvatosan nyomja a térdét a földre. Tartsa 15 másodpercig.



Üljön kinyújtott jobb lábbal. Helyezze a bal láb sarkát a jobb láb belső combjára. Nyújtson, amennyire csak lehetséges, a lábujjakig. Tartsa 15 másodpercig. Pihenjen és ismételje meg a bal lábát.



Döntse jobbra a fejét, a nyak jobb oldalán érezni fogja a nyújtást. Ezután fordítsa hátra a fejét, tátott szájjal felfelé nyújtva az állát. Fordítsa a fejét balra, és végül engedje le a fejét a mellkasára.



Emelje a jobb vállát a füléhez. Ezután engedje le, miközben felemeli a bal vállát.



Támaszkodjon a falhoz bal lábával a jobb és a kezeivel maga előtt. Tartsa a jobb lábát kinyújtva, a bal lábát pedig a földön. Hajlítsa meg a bal lábát, és hajoljon előre csípőjével a fal felé. Tartsa 15 másodpercig, és ismételje meg a másik lábát.



Lassan hajoljon előre derekát, hátát és vállát ellazítva, és nyújtson a lábujjaihoz a lehető legjobban. Tartsa 15 másodpercig.



Tárja szét a karját, és emelje fel, amíg a feje fölé nem kerül. Nyújtsa ki a jobb kezét a lehető legmagasabban, a jobb oldalon megnyúlást érez. Ismételje meg a bal kezével.