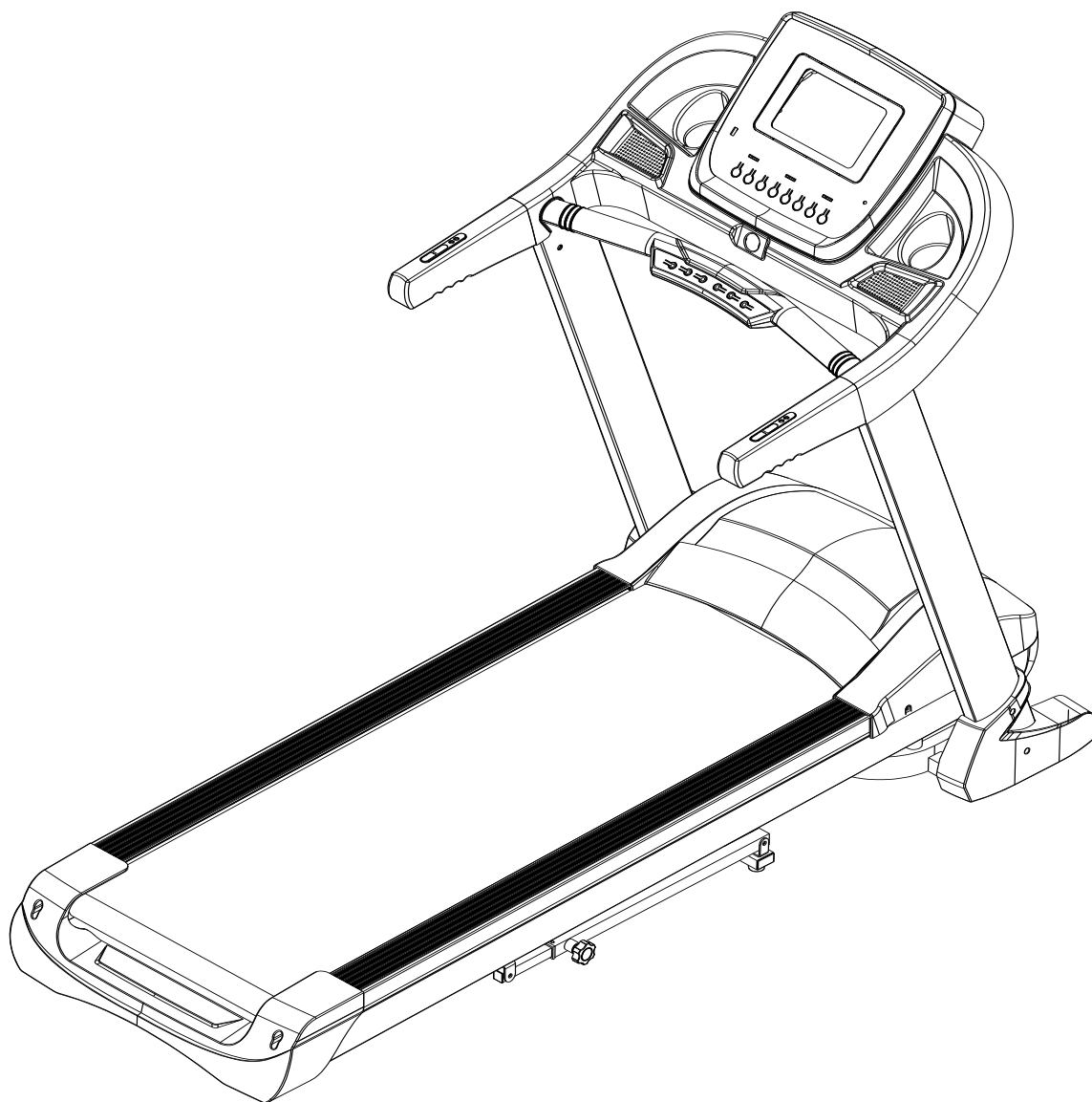




DIADORA



Használati útmutató: Fassi F9.6 + HRC futópad+ mellkasi öv

kód: 7287 **HU**

Vážená zákazníčky, vážení zákazníci

Örülünk, hogy a **Fassi** készüléket választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték. A készülék összeszerelése előtt figyelmesen 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.

Sok szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez.

A **Fassi** csapat

Jótállás

Az eladó meghosszabbított 5 éves keretgaranciát vállal erre a termékre. Mindenkinek az egyéb mechanikus és elektronikus alkatrészekre 2 év garancia vonatkozik. A garancia nem vonatkozik a kopott alkatrészekre és a nem megfelelő kezeléssel eredő károkra. Panasz esetén forduljon hozzánk. A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

Ügyfélszolgálat

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.

Újrahasznosítási utasítások

A **Fassi** újrahasznosítható. Kérjük, hogy élettartama végén adja vissza készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

Elérhetőség

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
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 **Fassi** nem vállal felelősséget a fordítás vagy a termék műszaki változtatásai által okozott hibákért.

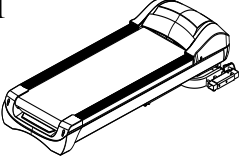
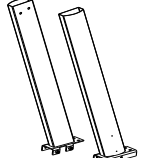
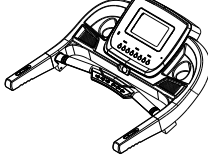

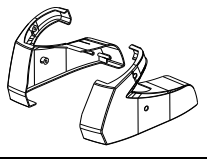

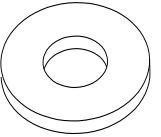
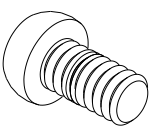
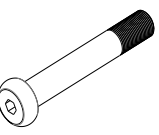
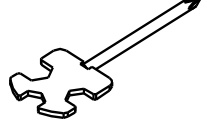
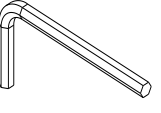
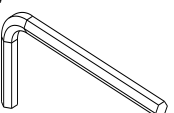
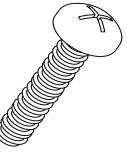
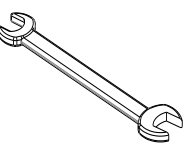
Fontos biztonsági figyelmeztetés

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 az üzemeltetési utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendelésekor.

1. Ezt az eszközt nem használhatja **140 kg-nál** nagyobb súlyú személy.
2. A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gépteremben.
3. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőbetétet a készülék alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. Szabad területnek kell lennie. 0,6 m.
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 nem vonatkozik a gyártó garanciája.
7. Az eszköz nem alkalmas terápiás alkalmazásra.
8. Egészségügyi szövődmények és korlátok esetén konzultáljon orvosával az edzéssel. Meg fogja mondani, hogy melyik képzés alkalmas az Ön számára.
9. A helytelen edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
10. Ha hányinger, mellkasi fájdalom vagy nehézlégzés 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 van hajtva és beállítva.
12. A készülék telepítésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti Fassi alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Húzza meg határozottan az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy edzés közben meglazuljanak.
15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tedd el az összes ékszert, mielőtt elkezdesz edzeni. Helyesen állítsa be 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 alkatrészekről.
20. Legyen különösen óvatos a készülék emelésekor vagy mozgatásakor, hogy elkerülje a hát sérülését. Mindig megfelelő emelési technikákat alkalmazzon, vagy szükség esetén kérjen segítséget más személyektől.
21. A készülék súlya: 89,5 kg.
22. A készülék teljes méretei (H x Sz x M): 195 x 89 x 140 cm.

Alkatrész lista

Nyissa meg a dobozt, és ellenőrizze, hogy tartalmazza-e az alább felsorolt összes részt.

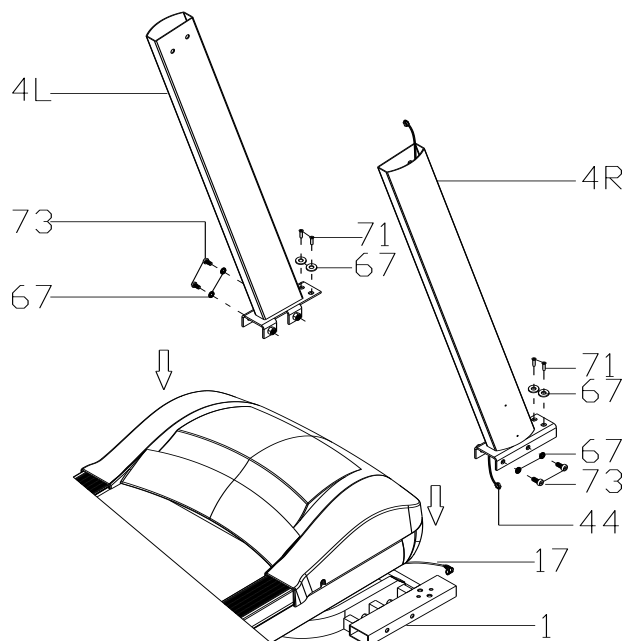
1 	4L/R 	9 	23 
32L/33R 	47 	67 	71 
73 	84 	86 	87 
94 	95 		

S.sz.	Megnevezés	Megjegyzés	DB	S.sz.	Megnevezés	Megjegyzés	DB
1	F"keret		1	71	Csavar	M10*20	8
4L/R	Függőleges rúd	L/R	2	73	Csavar	M10*80	4
9	Számítógép		1	84	Csavarhúzó		1
23	Biztonsági kulcs		1	86	Imbuszkulcs	S6	1
32L/33R	Elülső fedél	L/R	2	87	Imbuszkulcs	S5	1
47	Tápkábel		1	94	Csavar	M4*15	4
67	Alátét	φ11*φ20*t2	12	95	Villás kulcs		1

Összeszerelési útmutató

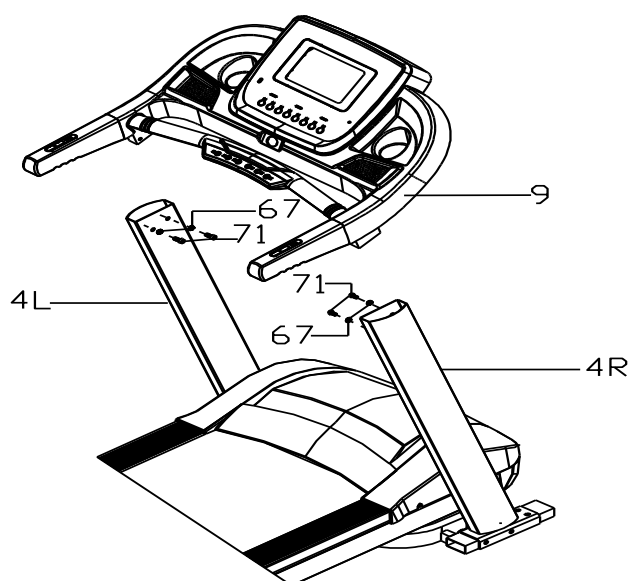
1.lépés

Nyissa ki a dobozt, és helyezze a főkeretet (1) a földre. Csatlakoztassa az alsó számítógépkábelt (17) a középső számítógépkábelhez (44). Rögzítse a függőleges rudakat (4 L / R) a fő kerethez a nyíl irányába a csavar (71) és az alátét (67) segítségével. Ne húzza meg teljesen a csavarokat



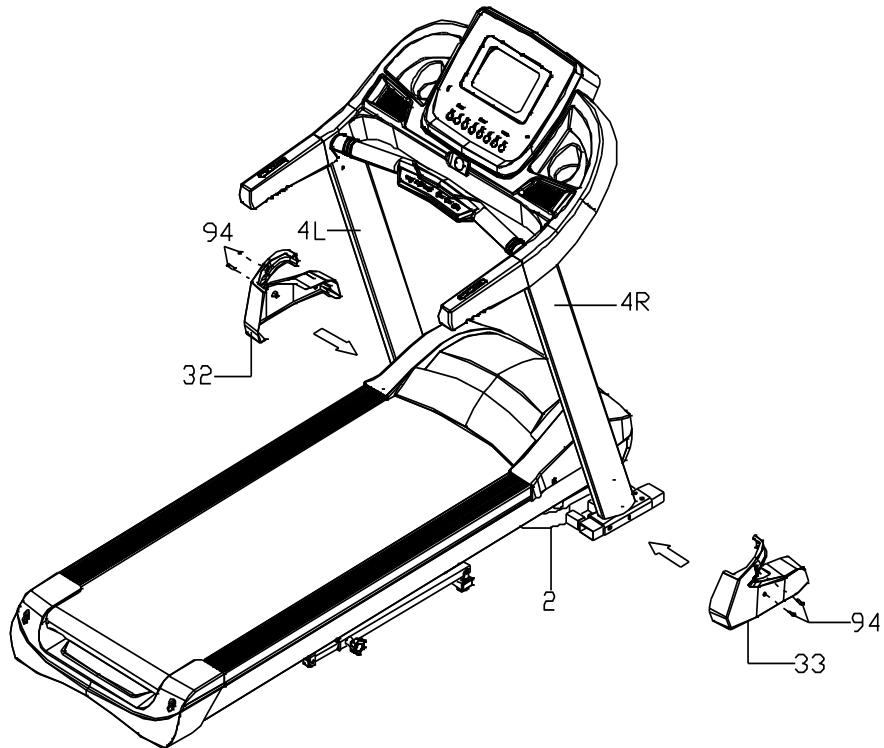
2.lépés

Rögzítse a számítógépet (9) a függőleges rúdhoz (4) a csavar (71) és az alátét (67) segítségével. Húzza meg biztonságosan az összes csavart.



3.lépés

A csavarral (94) rögzítse az elülső burkolatot (32 L / R) a függőleges rudakhoz (4 L / R).
Helyezze be a biztonsági kulcsot (23).

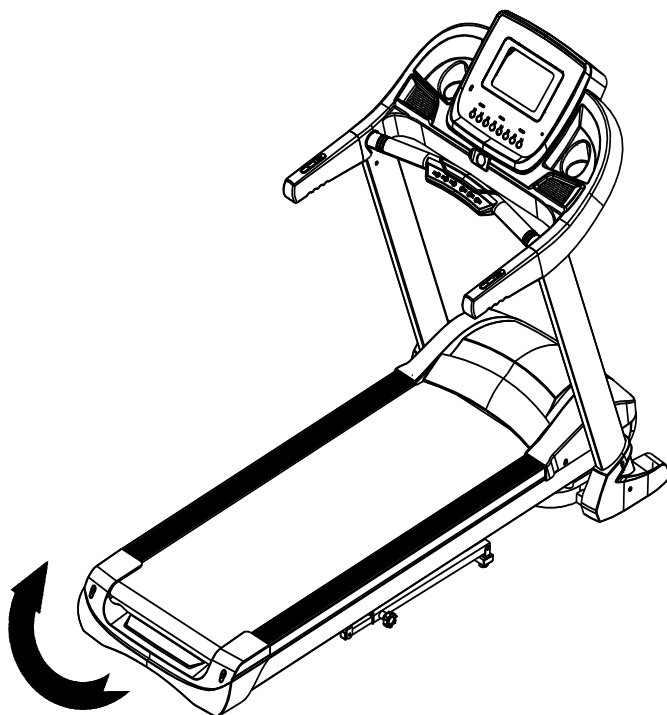


Figyelmeztetés

Az első használat előtt először állítsa össze teljesen a futópadot az utasításoknak megfelelően.
Ellenőrizze, hogy az összes csavar teljesen meg van-e húzva.

Összeszerelés

Emelje fel és húzza felfelé, amíg kattanást nem hall, ami azt jelenti, hogy a biztonsági fedél elkapta a pneumatikus hengert.



Szétrakás



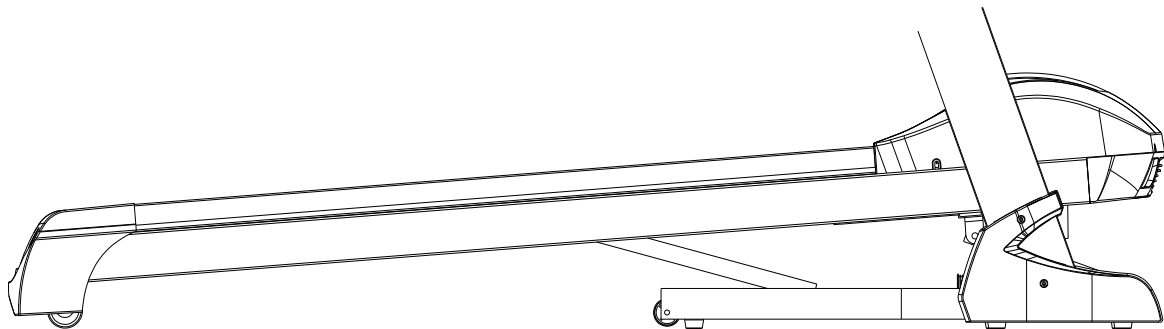
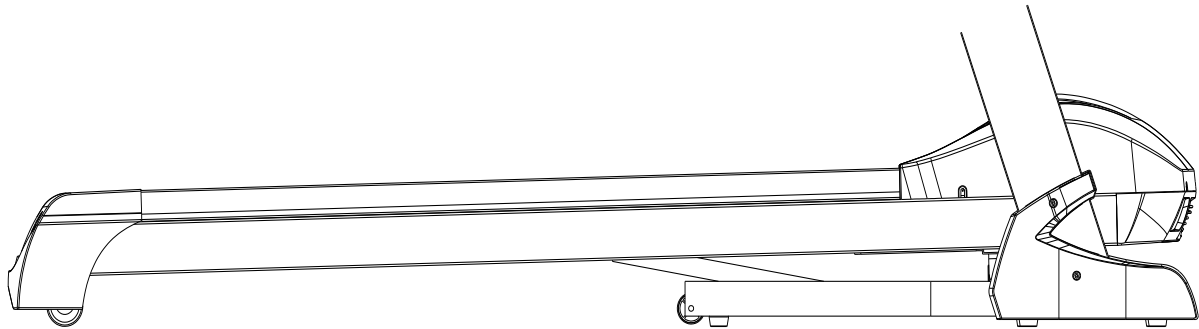
Óvatosan rúgja a biztonsági fedelet, miközben a készüléket lefelé húzza a nyíl irányába. Ezt követően a készülék lassú mozgásban szétszedi magát.

Dőlésszög beállítás

A fogantyún található **【INCLINE +/-】** gomb a dőlésszint növelésére vagy csökkentésére szolgál. A futás során a lejtőt egyszerre 1 szinttel módosíthatja a gomb megnyomásával. A lejtés automatikus növeléséhez / csökkentéséhez tartsa lenyomva a gombot több mint 2 másodpercig. Használhatja a 4, 8, 12 gombokat is.

A fenti ábrán a hangmagasság szintje 0.

Az alábbi ábra a 20-as magasság szintet mutatja.



Földelés

Ezt a berendezést földelni kell. Hiba esetén a megfelelő földelés csökkenti az áramütés kockázatát. Az elektromos kábel földelő vezetékkel van felszerelve, és megfelelően csatlakoztatott és földelt csatlakozóaljzathoz kell csatlakoztatni.

▲ DANGER Az áramvezetékeknek meg kell felelniük az összes helyben érvényes szabványnak és követelménynek. A földelővezeték nem megfelelő csatlakoztatása áramütést okozhat. Ha nem biztos abban, hogy a készülék megfelelően van-e földelve, forduljon villanyszerelőhöz. Ne cserélje ki a készülék tápkábelét - ha az nem csatlakoztatható a konnektorhoz, akkor a megfelelő aljzatot szakképzett szakembernek kell beszerelnie.

Győződjön meg arról, hogy az eszköz a kábellel azonos konfigurációjú csatlakozóaljzathoz van csatlakoztatva. Ne használjon adaptert.

Számítógép



Funkciók

1. **SPEED:** Ebben az ablakban megjelenik az aktuális sebesség. Sebességtartomány: 0,8 - 22,0 km / h. Előre beállított programok esetén a "P01-P02 --- P25-HR1-HR2-HR3-FAT" jelenik meg az ablakban.
2. **TIME:** Ez az ablak az edzés idejét mutatja. Az idő hozzáadódik a 0: 00-99: 59 tartományba.
3. **DISTANCE:** Ez az ablak a megtett távolságot mutatja, amely hozzáadódik a 0,00–99,9 tartományba.
4. **CAL/PULSE:** Zobrazujú sa spálené kalórie od 0 – 999. Zobrazuje nameranú srdcovú frekvenciu v rozpätí 50 – 200 úderov za minútu.
5. **INCLINE:** Megjelenik az aktuális emelkedési szint a 0 - 20 tartományban.

Gombok funkciói

1. **START** Indítja az eszközt. A STOP gomb leállítja a futópadot.
2. **SPEED +** Futás közben ez a gomb 0,1 km / h sebességet ad hozzá. Tartsa nyomva a gombot a sebesség gyorsabb növeléséhez.
3. **SPEED -** Futás közben ez a gomb 0,1 km / h-val csökkenti a sebességet. Tartsa nyomva a gombot a sebesség gyorsabb csökkentéséhez.
4. **INC +** Hozzáad egy emelkedési szintet futás közben. Tartsa lenyomva a gombot az emelkedési szint többszöri növeléséhez.
5. **INC -** Futás közben csökkenti az emelkedés szintjét. Tartsa lenyomva a gombot az emelkedési szint többszörös csökkentéséhez.
6. **MODE** Alapjában ezzel a gombbal kiválaszthatja a visszaszámlálás idejét, a megtett távolságot és az elégetett kalóriákat.
7. **MP3** Csatlakoztasson egy MP3-eszközt a zene lejátszásához.
8. **Gyorsaság gyors gomb** GYORS (12km), KÖZÉP (8km), LASSÚ (4km)
9. **Emelkedő gyors gomb** MAGAS (12), KÖZÉP (8), ALACSONY (4)
10. **PROG** Ezzel a gombbal választhat programot. P01 - P25 Előre beállított programok HR1 - HR3 Pulzusprogramok FAT Méri a testzsírt

Gyors start (manuális program)

1. Kapcsolja be a kapcsolót, a mágneses biztonsági zárat, amely a panelen található a biztonsági kulcs helyzete alatt.
2. Nyomja meg a START gombot, és a rendszer elindít egy 3 másodperces visszaszámlálást, ekkor hangjelzés hallható, és az öv 1 km / h sebességgel mozog.
3. Miután elindította, használja a SPEED + és SPEED gombokat - a futópad sebességének, valamint az INC + és INC gombokat - a lejtés szintjének beállításához.

Futópad használata alatt

- SPEED gomb - csökkenti a futópad sebességét
- A SPEED + gomb növeli a futópad sebességét
- A szalag leállításához nyomja meg a STOP gombot
- A lejtés gombjaival állítsa be a lejtés szintjét
- Ha az érzékelőket körülbelül 5 másodpercig tartják a fogantyúknban, a pulzusadatok jelennek meg.

Előre beállított programok

Program lista											
Program		Beállított idő/ 10 = minden idé vonal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	GYORSASÁG	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	EMELKEDŐ	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	GYORSASÁG	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	EMELKEDŐ	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	GYORSASÁG	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	EMELKEDŐ	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	GYORSASÁG	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	EMELKEDŐ	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	GYORSASÁG	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	EMELKEDŐ	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	GYORSASÁG	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	EMELKEDŐ	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	GYORSASÁG	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	EMELKEDŐ	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	GYORSASÁG	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	EMELKEDŐ	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	GYORSASÁG	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	EMELKEDŐ	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	GYORSASÁG	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	EMELKEDŐ	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	GYORSASÁG	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	EMELKEDŐ	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	GYORSASÁG	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	EMELKEDŐ	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	GYORSASÁG	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	EMELKEDŐ	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4

P14	GYORSASÁG	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	EMELKEDŐ	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	GYORSASÁG	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	EMELKEDŐ	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	GYORSASÁG	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	EMELKEDŐ	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	GYORSASÁG	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	EMELKEDŐ	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	GYORSASÁG	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	EMELKEDŐ	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	GYORSASÁG	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	EMELKEDŐ	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	GYORSASÁG	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	EMELKEDŐ	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	GYORSASÁG	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	EMELKEDŐ	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	GYORSASÁG	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	EMELKEDŐ	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	GYORSASÁG	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	EMELKEDŐ	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	GYORSASÁG	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	EMELKEDŐ	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	GYORSASÁG	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	EMELKEDŐ	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

HRC programok (csak az ezzel a funkcióval rendelkező futópadokhoz)

1. Leállított szalag esetén nyomja meg a PROG gombot a HR1, HR2 vagy HR3 programok közötti választáshoz. A program elindításához nyomja meg a START gombot.
2. HR1: a maximális sebesség 8 km / h, 30r életkor / előre beállított pulzusszám 124
3. HR2: a maximális sebesség 9 km / h, 30r életkor / előre beállított pulzus 143
4. HR3: a maximális sebesség 10 km / h, 30r életkor / előre beállított pulzus 162
5. A MODE gombbal állítsa be az életkort. A kijelzőn egy előre beállított 30 éves életkor jelenik meg, és a lejtőgombokkal beállíthatja az életkorát a 15 és 80 év közötti tartományba (a pulzusról az alábbi táblázatban talál részletes információkat).
6. Az életkor beállítása után nyomja meg a MODE gombot, a kijelzőn megjelenik az ajánlott pulzusérték. A felhasználó azonban fizikai állapotának megfelelően állíthatja be ezt az értéket a 86 - 179 tartományban.
7. Az életkor és a pulzus beállítása után nyomja meg a MODE gombot az idő beállításához. Az előre beállított idő 10:00 jelenik meg. A sebesség vagy a lejtés gombokkal beállíthatja az edzés idejét 5 és 99 perc között.
8. Nyomja meg a MODE gombot a várakozási módba való belépéshez, vagy nyomja meg közvetlenül a START gombot a gyakorlat megkezdéséhez.
9. A HRC programmal a felhasználó beállíthatja az emelkedés sebességét és szintjét, de a rendszer továbbra is úgy állítja be ezeket az értékeket, hogy a pulzusod a lehető legközelebb legyen a célértékhez.
10. Futtassa a HRC programot, az első perc bemelegítés, a rendszer nem állítja be a sebességet és az emelkedési szintet. Az első perc után a rendszer 0,5 km / henként beállítja a sebességet, hogy elérje a célértéket. Ha a maximális sebességnél sem éri el a cél pulzusszámot, a rendszer növeli az emelkedési sebességet. Ha pulzusa meghaladja a célértéket, a rendszer 10 másodpercenként 1 szinttel csökkenti a 0 értéket, ha a pulzus értéke még mindig magasabb, akkor a sebesség 10 másodpercenként 0,5 km / h-val csökken.

Megjegyzés: A HRC programokhoz vezeték nélküli mellkasövet kell használni.

HRC1 program				HRC2 program				HRC3program			
Kor	Cél zóna (N-V)			Kor	Cél zóna (N-V)			Kor	Cél zóna (N-V)		
	Legala csonya bb	Beállító	Legmag asabb		Legala csonya bb	Beállító	Legma gasabb		Legala csonya bb	Beállító	Legma gasabb
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

Body Fat

Leállított szalag esetén nyomja meg a PROG gombot, és válassza a FAT lehetőséget.

Beállított paraméterek: F-1 nem, F-2 életkor, F-3 magasság, F-4 súly, F-5 testzsír. Az F-1 - F-4 paramétereknél a sebesség gombjaival állítsa be az értéket, az F-5 paraméternél tartsa az érzékelőket a fogantyúknban, és körülbelül 5-10 másodperc múlva megjelenik a testzsír értéke.

F-1 paraméter: 01 FÉRFI, 02 NŐ. Nyomja meg a MODE gombot.

F-2 paraméter: Állítsa be az életkorát a 10-99 év közötti tartományba. Nyomja meg a MODE gombot.

F-3 paraméter: Állítsa be a magasságát. Nyomja meg a MODE gombot.

F-4 paraméter: Állítsa be a súlyát. Nyomja meg a MODE gombot.

1. Paraméter F-5: Használja a fogantyúban lévő érzékelőket, és körülbelül 8 másodperc múlva megjelenik az érték
Az ön testzsírja
2. Testzsír táblázat az ázsiai szabványok szerint összeállítva:

F-1	Nem	1-FÉRFI	2-NŐ
F-2	Kor	10-99	
F-3	Magasság	100-200	
F-4	Súly	20-150	
F-5	Zsír	≤19	Sovány
		=(20---24)	Normál
		=(25---29)	Túlsúlyos
		≥30	Elhízott

Biztonsági kulcs

Bármilyen helyzetben vegye ki a biztonsági kulcsot, és a futópád azonnal leáll.

Energiatakarékos mód

Ha 10 percig nem használja a szalagot, a gép energiatakarékos üzemmódba lép. Újraindításához nyomja meg bármelyik gombot.

MP3 funkció

MP3-kábellel csatlakoztathatja a zenei eszközt a zene lejátszásához.

Szalag megállítása

A szalag leállításához bármikor kihúzhatja a készüléket

Probléma megoldás

1. **Nem világít a monitor:** Ellenőrizze a számítógép és a vezérlőpanel közötti kábelt, hogy a csatlakozó megfelelően legyen csatlakoztatva.
2. **E01:** Nem sikerült a számítógépkábel csatlakoztatása. Ellenőrizze a számítógép és az alaplap közötti kábeleket.
3. **E02:** Ellenőrizze, hogy a feszültsége a normál feszültség 50% -a alatt van-e. Ellenőrizze, hogy a vezérlőpanel nem bűdös, vagy ellenőrizze a motor tápkábelét
4. **E03:** Sebességérzékelő hiba. Ellenőrizze, hogy az érzékelő a helyén van-e, nem piszkos vagy sérült-e. Ha a tisztítás és beállítás után sem működik, cserélje ki a sebességérzékelőt.
5. **E04:** Hegymászási probléma. Ellenőrizze a mászó motor kábelét, vagy indítsa újra a mászó motort.
6. **E05:** Túl nagy áram vagy valami blokkolta a motort, és nem működik. Tisztítsa meg a futópadot és az egész eszközt, adjon szilikonzsirt az öv alá, és indítsa újra a készüléket.
7. **E08:** Hibás a 24C02 alkatrész a vezérlőpanelen. Cserélje ki ezt az alkatrészt vagy az egész kártyát.

Ha a futópad elindul, de a motor nem jár, ellenőrizze a motor kábelének csatlakozását, vagy ellenőrizze az IGBT-t a vezérlőpanelről, vagy cserélje ki a teljes vezérlőpanelét.

Kalória

0 emelkedési szintnél és 1 km / h sebességnél hozzávetőlegesen 70,3 kalóriát éget el. $70,3 \times \text{sebesség (km / h)} \times \text{idő (óra)} \times (1 + \text{emelkedési szint}\%)$

Szalag beállítása

Ha úgy érzi, hogy az öv futás közben időnként leáll, a futópad vagy a motorszija laza, és be kell állítania őket.

Értékelési módszerek

1.lépés: Nyissa ki a motorfedelelet és engedje le a szalagot a legkisebb sebességgel.

2.lépés: Álljon a futópadra, és mozogjon vele, fogja meg a habfogantyúkat, és próbálja a lehető legtöbbet nyomni a lábát a szalagra.

3.lépés: Ha a szalag nem áll le ezen nyomás alatt, akkor mindkét szalag rendben van (sem túl laza, sem túl szoros).

Ha a szalag megáll, de az első henger nem áll meg, akkor a futópadot be kell állítania. Ha mind a szalag, mind az elülső henger leáll, akkor a motor szíját be kell állítani.

Szalag beállítás

1.lépés: Húzza ki a készüléket, és nyissa ki a motorfedelelet.

2.lépés: Lazítsa meg a 4 motorcsavart, és állítsa be a menetes rudat imbuszkulccsal (6 mm). Ha kézzel tudja elfordítani a szalagot legalább 120 ° -kal, akkor a motorszija túl laza. Meg kell szorítani. Ha a szalagot kb. 60 ° -kal el tudja fordítani kézzel, akkor a szalag megfelelően van beállítva.

3.lépés: Húzza meg a motor csavarjait, és helyezze vissza a fedelet.

Karbantartás

A megfelelő karbantartás nagyon fontos annak biztosításához, hogy a futópad jó állapotban legyen. A nem megfelelő karbantartás károsodást okozhat, vagy lerövidítheti annak élettartamát.

Fontos: Soha ne használjon erős anyagokat vagy oldószereket a készülék tisztításához. Tartsa távol a készüléket folyadéktól és közvetlen napfénytől. Ellenőrizze és húzza meg a készülék minden részét. Azonnal cserélje ki a kopott alkatrészeket.

Tisztítás

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a berendezés élettartamát.

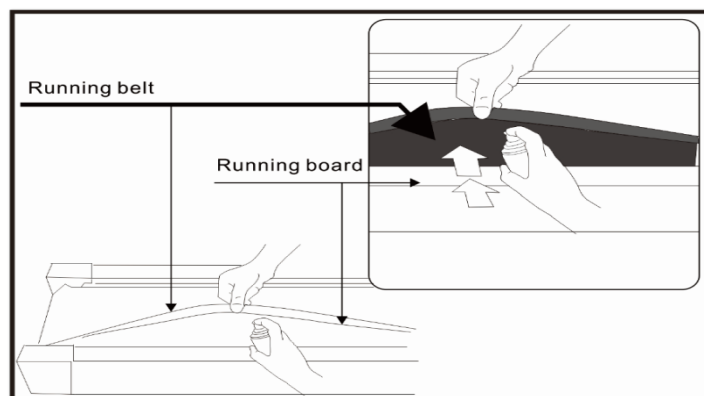
- 1. Figyelmeztetés:** A tisztítási vagy karbantartási munkák előtt ellenőrizze, hogy a készülék ki van-e kapcsolva és ki van-e húzva az aljzatból, különben fennáll az áramütés veszélye.
- 2. Fontos:** Soha ne használjon erős anyagokat vagy oldószereket a készülék tisztításához. Tartsa távol a készüléket folyadéktól és közvetlen napfénytől.
- 3. Minden edzés után:** Törölje meg a konzolokat és a futópad felületét, és távolítsa el az izzadságot egy vízzel megnedvesített puha ruhával.
- 4. Hetente:** Heti egyszer ajánlott porszívózás a futópad alatt, mivel ott tárolják a cipőből származó szennyeződések.

Kenés :

A futópadot gyárilag kenik. Ennek ellenére ajánlatos a futópad kenését rendszeresen ellenőrizni a szállítószalag optimális működése érdekében. 3 havonta, emelje fel a szalag oldalait, és tapogassa meg a felületét, ha szilikon nyomai vannak, akkor nincs szükség kenésre. Ha a felület száraz, kövesse az alábbi utasításokat.

Kenés folyamata:

1. Helyezze az övet úgy, hogy a varrás a deszka közepén legyen.
2. Helyezze a permetező szelepet a kenőanyag-palack fejébe.
3. Emelje meg az öv egyik oldalát, és tartsa távol a permetező szelepet az öv elülső végétől és a lemeztől. Kezdje az öv elejétől, és mutasson hátul felé. Ismétlje meg ezt az eljárást az öv másik oldalán. Spray mindkét oldalt körülbelül 4 másodpercig.
4. A gép beindítása előtt várjon 1 percet, amíg a zsír fel nem oldódik.



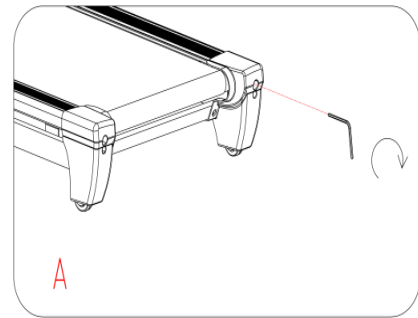
Szalag beállítása:

Futása során az egyik lábát jobban megnyomhatja, mint a másikat. Az eltérés az egyik láb és a másik erőfeszítési arányának erejétől és nyomásától függ. Ez az alakváltozás az öv középére kerülését okozhatja. Az elhajlás normális, és a futópad újra középére kerül, amikor a felhasználó leszáll. Ha a futópad továbbra is középére marad, akkor kézzel kell központosítani.

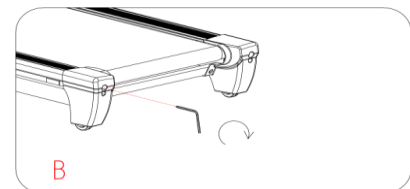
Állítsa a sebességet 6 km / h-ra, és készítsen imbuszkulcsot.

Vegye figyelembe, hogy a futópad eltér-e a tábla jobb vagy bal oldalán.

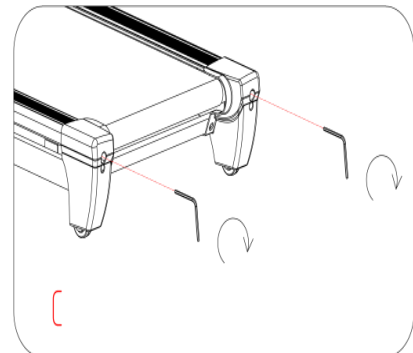
1. Ha eltér a tábla jobb oldalától, válassza le az övet az elről. hálót, vegye ki a biztonsági kulcsot, és fordítsa el a jobb oldali csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal (A ábra).



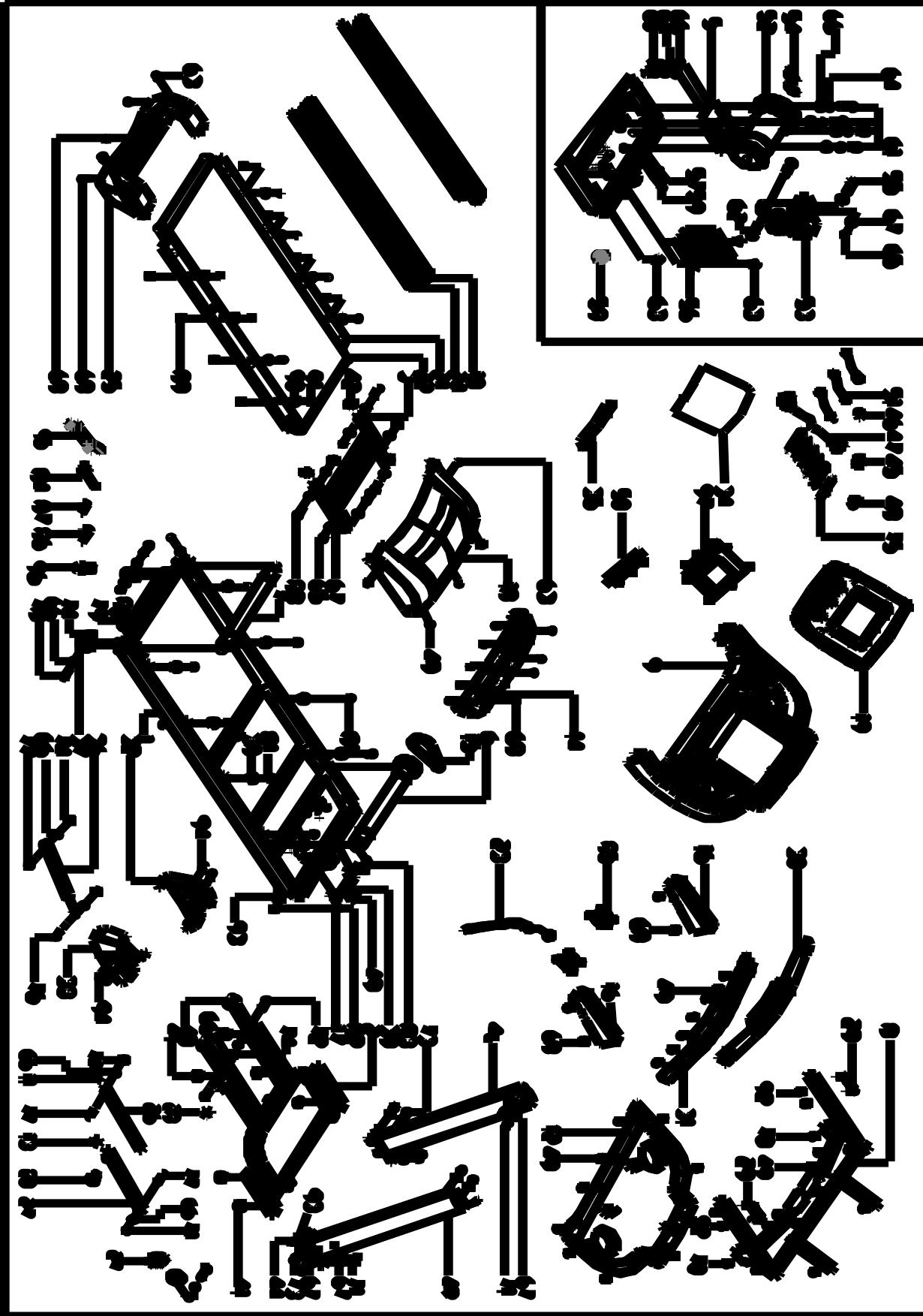
2. Ha eltér a tábla bal oldalán, húzza ki az övet az el-ről. hálót, vegye ki a biztonsági kulcsot és fordítsa el a bal oldali csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal (B ábra).



Idővel a futópad felszabadul. Meghúzásához először húzza ki az övet az el-ről. hálót, vegye ki a biztonsági kulcsot, és forgassa a bal és a jobb csavart egyaránt 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba (C. ábra). Ellenőrizze az öv feszességét. Addig folytassa ezt a folyamatot, amíg az öv megfelelően meg nem feszül. Ügyeljen arra, hogy mindkét oldalát egyformán állítsa be, hogy biztosítsa az öv egyenletes beállítását.



Vázlatos rajz



Alkatrész lista

S.sz.	Megnevezés	Leírás	DB	S.sz.	Megnevezés	Leírás	DB
1	Fő keret		1	26	Belső támasz		1
2	Alapkeret		1	27	Külső támasz		1
3	Emelkedő kar		1	28	Csődugó		1
4L/R	Függőleges rúd		2	29	Bal / Jobb fogantyú		2
5	Motor kar		1	30	Az első felső kormányfedél		1
6	Elülső henger		1	31	Az első alsó kormányfedél		1
7	Hátsó henger		1	32L	Első fedél bal		1
8	Számítógép tartó		1	33R	Első fedél jobb		1
9	Számítógép felső fedele		1	34	Kijelző nyomtatás		1
10	Oldalsó sín		2	35	Gombtábla nyomtatás		1
11	Csődugó		1	36	Henger	F=35 KGS	1
12	Számítógép alsó fedele		1	37	Beállítható kerekek		2
13	Dugó		1	38	Alátét		8
14	Motor alsó fedele		1	39	Szerelőlemez kábelekkel		1
15	Motor szalagja		1	40	Transport kerekek		2
16	Fogantyú habja		2	41	Lapos alátét		6
17	Számítógép alsó fedele		1	42	Belső négyzet alakú dugó	20*30* T1.5	4
18	Motor felső fedele		1	43	Felső számítógép kábel		1
19	Számítógép lapja		1	44	Középső számítógép kábel		1
20	Csavar		1	45	Kapcsoló		1
21	Futószalag		1	46	Túlterhelés elleni védelem		1
22	Futópad		1	47	Tápkábel		1
23	Biztonsági kulcs		1	48	Végzáró „L“		1
24	Oldalsó szíj szalag		2	49	Csavar	ST4*15	39

25L/R	Végzáró		2	50	Gombok		1
51	Drót		3	75	Kábel köteg		6
52	Motor		1	76	Csavar	M8*25	1
53	Emelkedő motorja		1	77	Csavar	M8*40	1
54	Motor alátét		2	78	Csavar	M8*35	2
55	Csavar	M10*45	1	79	Csavar	M6*60	2
56	Távirányító		1	80	Lapos alátét	M6	2
57	Csavar	M8*85	1	81	Csavar	M6*40	8
58	Mágnes gyűrű		1	82	Csavar	M6*10	2
59	Csavar	M8*75	1	83	Csavar	M6*45	1
60	Csavar	M8*35	2	84	Csavarhúzó		1
61	Csavar	M8*30	4	85	Reproduktor		2
62	Csavar	M10*30	2	86	Imbuszkulcs	S6	1
63	Csavar	M5*10	7	87	Imbuszkulcs	S5	1
64	Rugós alátét	M8	6	88	Csavar	M10*4 5	4
65	Nylon anya	M10	5	89	Biztonsági anya	M5	8
66	Lapos alátét	9* ϕ 16*t1.6	14	90	Domború alátét		8
67	Lapos alátét	ϕ 11* ϕ 20*t2	18	91	Csavar	M5*30	8
68	Csavar	ST4.2*15	16	92	Csavar	ST4*25	4
69	Csavar	M8*15	4	93	Kerek végzáró		2
70	Csavar	ST4*40	2	94	Csavar	M4*15	4
71	Csavar	M10*20	8	95	Csavarhúzó		1
72	Csavar	M8*60	2	96	Szilikon		1
73	Csavar	M10*80	4	97	Számítógép lapja		1
74	Nylon anya	M8	6				

Torna gyakorlatok

A futópad használata javítja fizikai állapotát, felépíti izmait, és ellenőrzött kalóriaellátással együtt segít a fogyásban.

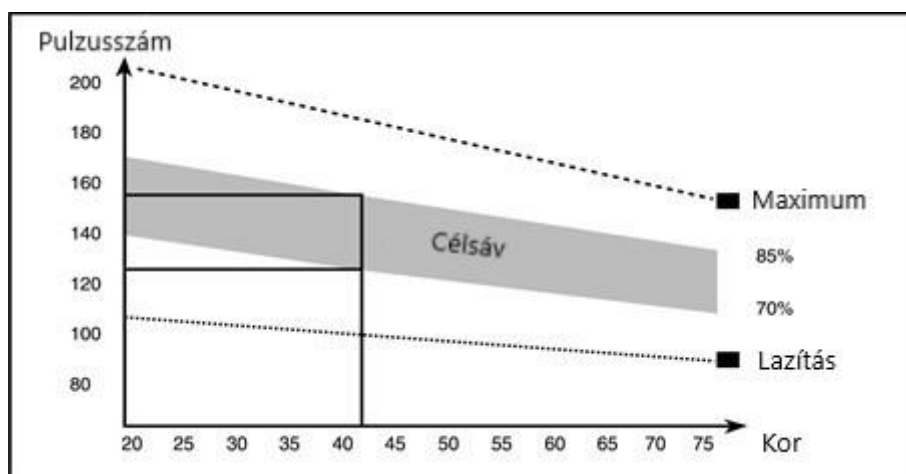
1. bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis elősegíti a vér stimulálását, így a test megfelelően működik. Ez csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát is. Célszerű néhány nyújtási gyakorlatot elvégezni az alábbiakban leírtak szerint. Minden szakaszon 30 másodpercig kell tartani, nem erőszakkal vagy izomrángatással nyújtás közben - ha fáj, hagyja abba.



2. fázis

Gyakorlat, amelyben erőfeszítéseket kell tennie. Rendszeres testmozgás esetén a lábad sokkal rugalmasabb lesz. Nagyon fontos a vezetési tempó fenntartása. A testmozgás akkor lesz hatékony, ha a pulzusát a képen látható szintre emeli. Ennek a résznek legalább 12 percnak kell lennie, a legjobb, ha 15-20 percet kezd.



3. lazító gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer megnyugvását. Ez alapvetően a bemelegítő gyakorlatok ismétlése - azaz. csökkentse a terhelést és a tempót, és folytassa további 5 percig. Ismétlje meg a nyújtási gyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatot lassan és fájdalommentesen hajtják végre. Idővel növelheti ütemét és terhelését. Javasoljuk, hogy heti 3 alkalommal tornázzon.

Izom formálás

Az izom felépítéséhez meg kell növelni a terhelést. Bemelegítő és relaxáló gyakorlatok zajlanak valamint az edzés végén növelje a terhelést és a szokásosnál gyorsabban rázza meg a lábát. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusát a tartományon belül tartsa.

Súly csökkentés

Az alapvető tényező az erőfeszítés. Minél tovább és keményebben edz, annál több kalóriát éget el.

Ugyanaz, mint amikor javítani akar az állapotán.

Torna

Nyak

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti...



Váll

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát.



Kar

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismétlje meg a gyakorlatot.



Elülső rész

Támassza magát úgy, hogy a kezét a falra támasztja, majd kinyújtja és a jobb vagy bal lábát emeli hátrafelé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszültséget fog érezni a combjai előtt.

Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ismétlje meg ezt a gyakorlatot, ha lehetséges 2-szer mindegyik lábhoz.



Belső comb

Ábait helyezze úgy, hogy a térdei kifelé nézzenek. Lábait nyomja olyan közel a lágyékához, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig.



Derék

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20 - 30 másodpercig.



Térd

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig.



Hát/Achilles

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozgulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 - 40 másodpercig.

