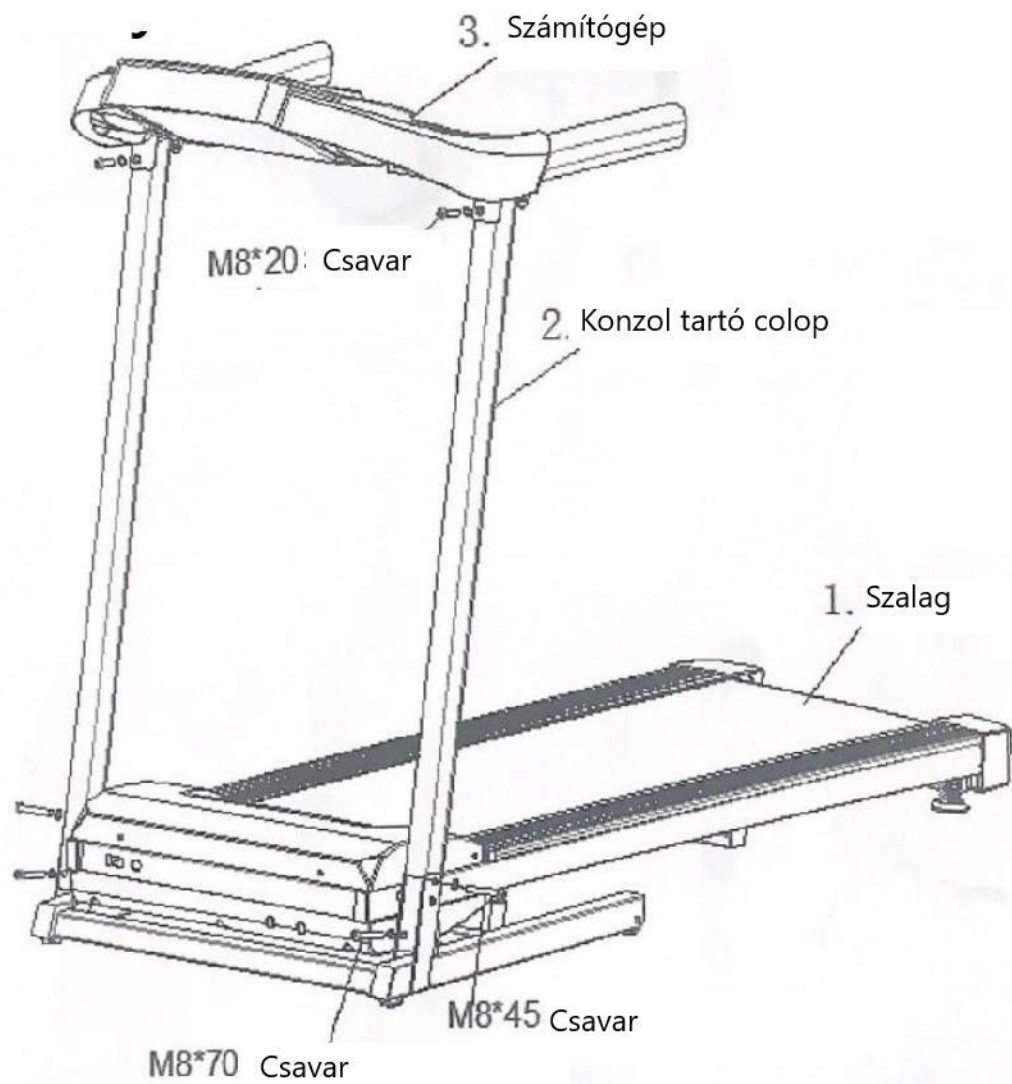


Használati útmutató

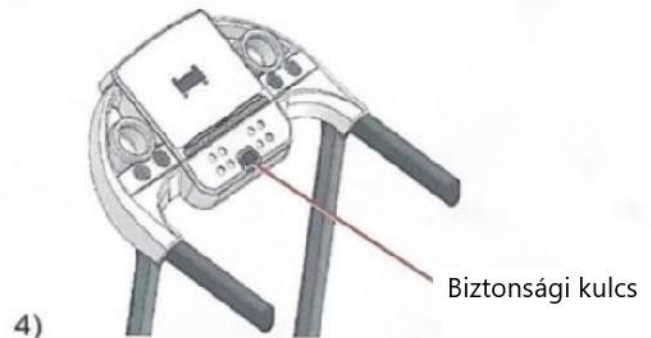
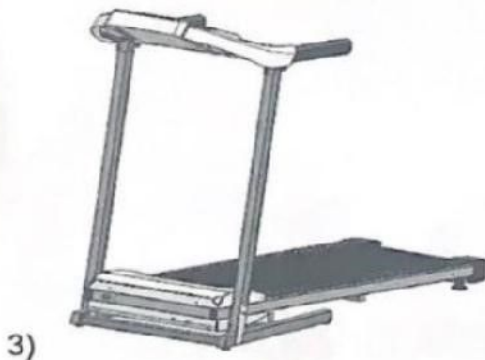
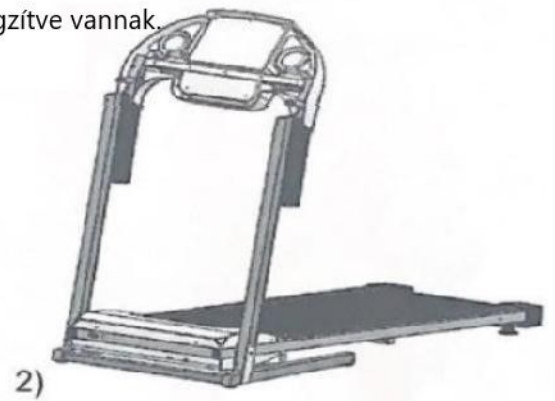
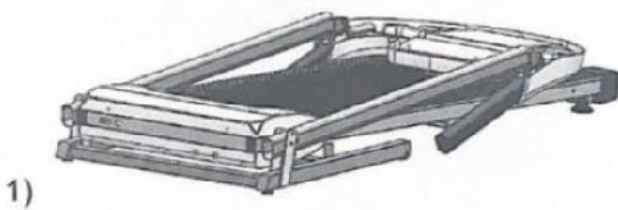


Komponensek

szám	Leírás	mennyiség
1	Futószalag	1
2	konzol tartó colop	2
3	Számítógép	1

- 1) Csomagolja ki a terméket, ellenőrizze a csomag tartalmát.
- 2) Emelje fel a konzoltartó colopot a számítógéppel együtt, majd rögzítse a csavarok segítségével(ábra1-2)
- 3) Ha ezzel megvan. emelje fel a konzoltartó colop tetején lévő számítógépet és rögzítse a csavarok segítségével(3.ábra)
- 4) Helyezze a biztonsági kulcsot a számítógép nyílásába.

Megjegyzés: Használat előtt győződjön meg róla, hogy a futópad részei rögzítve vannak.



Szám	Tétel	Mennyiség	Jegyzet
1	Multifunkciós csavarhúzó	1	
2	5MM, 6MM Imbusz kulcs	egy-egy	
3	Kulcs	1	13# 17#
4	Szilikon olaj	1	30ml
5	Biztonsági kulcs	1	Piros
6	M8*20 csavar	2	
7	M8*70 csavar	2	
8	M8*45 csavar	2	
9	Sík alátét M8	2	
10	Ívelt alátét M8	4	

Technikai paraméterek

Model No:	203-2031
Feszültség	220V-240V 50/60Hz
Terhelhetőség	90 Kgs
Méret(összecsukva)	1380*630*1245 (mm)
Teljes méret	1455*630*1178 (mm)
Futószalag mérete	1100*350 (mm)
Net tömeg	36.5kg
Brutto tömeg	43Kg
Teljesítmény	1.5 HP
Sebesség	1.0-12.0km/h

A termék leírása, fobb funkciói

- 1) Futópad, haspad, (masszázs és nyújtást segítő funkció-csak 2031)
- 2) Hatékony DC motor, alacsony zajszint, nagy erő, akár 12km/h-ás sebesség.
- 3) Csúszásmentes, erős, antisztatikus futófelület.
- 4) Erős, nagy suruségű, elasztikus dupla rétegu futófelület, silica gel rázkódásmentesítő párnácskákkal
- 5) Az első és hátsó hengerek 3.0 finom csovel szereltek amik segítik az automata újraindításban.

- 6) Légnomámos gátlók, amik lassítják az összezáródást, így biztonságosabb a termék összezárása
- 7) LCD kijelzo
- 8) Start stop gyorsgombok
- 9) Egyszeru összeszerelhetőség, csupán pár csavar rogzítése szukségés

Termék használata



1. Az LCD-kijelző a következő funkciókat jeleníti meg

A. A. SPEED(sebesség) ablak:

Kijelzo sebességtartománya: 1-12km/h

Valós sebességtartomány: 1-12km/h

SPEED indikátor fénye ég, a kijelzo a sebességet mutatja

- B. TIME ablak: az idot mutatja
Tartomány: 0:00-99:59

TIME indikátor fénye ég, a kijelzo az idot mutatja

- C. DISTANCE (távolság) ablak: távolsági adatokat jeleníti meg
Tartomány: 0.00-99.9

DISTANCE indikátor fénye ég, a kijelzo a távolságot mutatja.

- D CALORIE (kalória) ablak: a kalória adatok jelennek meg
Tartomány: 0-999
A kalória indikátor fénye mindig ég

2. Alap gombok és azok funkciói: start,stop,mode,program,speed+ és speed-

- a.) MODE gomb: '0:00', '15:00', '1.0', '50.0' ('0:00' a manuális mód, '15:00' ido visszaszámláló mód, '1.00' a távolság visszaszámláló mód, '50.0' a kalória visszaszámláló mód.)
b.) Program gombok: p01-tol p1-ig választható programok
c.) Start gomb: motort indítása
d.) Stop gomb: motor leállítása
e.) Speed+, Speed- gombok: beállítási módban érték növeléséhez ill. csökkentéséhez. Ha a motor már fut, a sebesség növeléséhez ill. csökkentéséhez.
d.) Volume+, volume- gombok: hangero le, ill. fel kapcsolásához

Indítás

- a.) Helyezze bele a biztonsági kulcsot a konzol (kijelzo) nyílásába.
b.) Nyomja meg a Start gombot, es Speed ablakban megjelenik egy visszaszámláló:5-4-3-2-1, és a hangjelzo jelzést ad le minden egyes eltelt számnál, mielőtt beindítaná a motort.

Manuális mód

Manualis mód:

- 1.)Kapcsolja be a készüléket a fokapcsolóval, és belép a normál módba, manuális módba.
- 2.)Amíg a motor áll, nyomja meg a Mode gombot és válassza ki a normál módot manuális módban.

Beállítások manuális módban ido, távolság, kalória beállítások

- a.) A manuális módba lépéskor, az ido ablak 0:00-át mutat.
b.) Manuális módban nyomja meg a Mode gombot, hogy belépjen az ido visszaszámlálás módba, ekkor a Time ablak villog. A kezdó ido 15:00(perc). Nyomja meg a Speed+ vagy Speed- gombokat az visszazámolt ido beállításához. Az állítható ido tartomány: 5 és 99 perc között állítható.
c.) A távolság visszaszámláló módhoz nyomja meg újra a Mode gombot a Distance ablak villog. A kezdó távolság 1km. Nyomja meg a Speed+ Speed- gombot az kívánt távolság beállításához.
d.) A kalória visszaszámláló módhoz nyomja meg mode gombot míg a kalória ablak nem villog. A kezdó kalória : 50.0kcal. A Speed+ és a Speed- gombokkal tudj az égetni kívánt kalória mennyiségét növelni vagy csökkenteni.

Használat manuális módban

- a.) Nyomja meg a Start gombot, számoljon vissza 3-tól. A motor működésbe lép, 1km/h-ás sebességgel.
- b.) A Speed+ vagy Speed- gombokkal állítsa be a futópád sebességét.
- c.) Ha a motor jár, a Stop gomb megnyomásával állíthatja le a motort.
- d.) Ha a visszaszámlálás (bármeik módban) eléri a 0-át, 5 másodperc múlva a futópád leáll, és hallani fog egy bi-bi-bi hangot

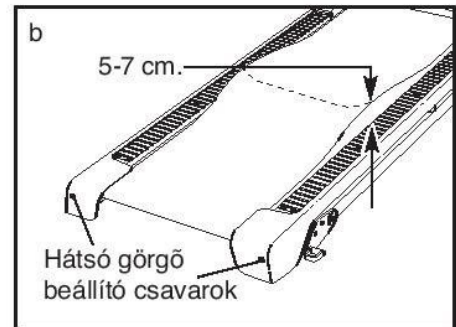
A fix programok:

- a.) A kezdő edzési időtartam 30 perc, itt csak az edzés időtartamát lehet tetszőlegesen beállítani. A beállítható időtartam, 5-től 99-percig lehetséges a Speed+ ill Speed- gombok segítségével.
- b.) A Start gomb lenyomása után, a futópád elindul, a sebesség fokozatosan növekszik a táblázat első rubrikájában jelzett sebességig (lásd táblázat)
- c.) A Speed+ ill. a Speed- gombok segítségével változtathatja a sebességet.
- d.) Minden program 20 szegmensből áll, és minden szegmens 1/20-a a beállított időnek.
- e.) Minden szegmens váltáskor 3x csipog.
- f.) Mikor a beállított idő eléri 0-át, fokozatosan csökken a sebesség és rövid csipogást (bi-bi-bi-bi) követően a futópád leáll. A kijelzőn 0.00 jelenik meg, és 10 másodperc múlva készenléti módba kapcsol.

time The Program		Set the time /20 time periods = the running time of the upper and lower time periods																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	speed	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

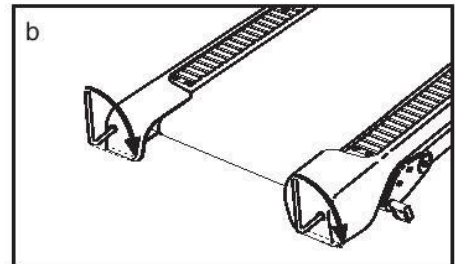
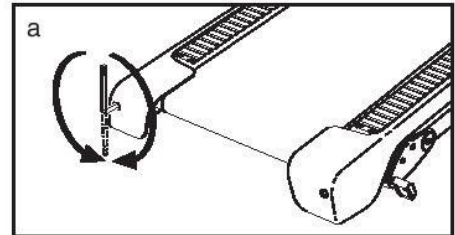
PROBLÉMA: Asétáló szalag lelassul, mőkődés közben

- MEGOLDÁS:** a. Ha hosszabbítóra van szüksége, kizárólag háromeres, 1 mm-es² (14-es keresztmetszetű) kábelt használjon, mely nem hosszabb, mint 1,5 m.
- b. Ha megnyúlik a futószalag, a futópad tönkremeget és a futófelület is sérülhet. Vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Fordítsa el az imbuszkulcs segítségével az óramutató járásával ellentétes irányban fordulattal a két hátsó görgőcsavart. Ha a futófelület megfelelően van rögzítve, a futószalag peremét minden oldalon meg kell tudni emelni 5-7 cm-rel az alapzat fölé. Figyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.
- c. Ha használat közben a futószalag még mindig lassú, vegye fel a kapcsolatot azzal az üzlettel, lásd a kézikönyv borítóját.



PROBLÉMA! Afutófelület kibillen a tengelyből és csúszik mőkődés közben

- MEGOLDÁS!** a. **Ha a futófelület kibillen a tengelyéből**, előbb vegye ki a kulcsot, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. **Ha a futószalag balra mozdult**, az imbuszkulcs segítségével fordítsa balra a hátsó görgő csavarját az óramutató járásával megegyező irányba 1/2 fordulattal; **ha a jobb oldalra mozdult el**, fordítsa a bal hátsó csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/2 fordulattal. Figyeljen arra, hogy a futószalagot nehegy túlfeszítse. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futópadot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.
- b. **Ha a futófelület csúszik mőkődés közben**, vegye ki a kulcsot és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT**. Fordítsa el az imbuszkulcs segítségével az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal a két hátsó görgőcsavart. Ha a futófelület megfelelően van rögzítve, a futószalag peremét minden oldalon meg kell tudni emelni 5-7 cm-rel (2-3 colos) az alapzat fölé. Figyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ

⚠ VIGYÁZAT! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében.

A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendeknek az edzés során általában történő meghatározásakor.

Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés. A megfelelő intenzitásszintet úgy állapíthatja meg, hogy pulzusszámát használja kiindulási alapként. Az alábbi táblázatban a zsírégítéshez, valamint az aerobik edzéshez javasolt pulzusszámok láthatók.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

A megfelelő pulzusszám megkereséséhez előbb keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tízes értékre kerekítettek). Ezután keresse meg a saját életkora fölötti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzési zónát”. Az alsó két szám a zsírégítéshez, a felső pedig az aerobik edzéshez javasolt pulzusszám.

Zsírégítés—A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint

mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető *szénhidrát-kalóriákat* használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezdi meg szervezete a tárolt *zsírkalóriáknak* az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégítés, addig állítson a futópálya sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégítés érdekében addig állítson a futópálya sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében nincs.

Aerobik edzés—Ha a cél a kardiovaszkuláris rendszer erősítése, edzése legyen „aerobik” jellegű. Az aerobik edzés olyan tevékenység, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Ezzel megnő az az igény, hogy a szív vért pumpáljon az izmokhoz, de ugyanígy megnő az az igény is a tüdővel szemben, hogy a vért oxigénnel lássa el. Aerobik edzésnél addig állítson a futópálya sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében nincs.

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSEL KAPCSOLATBAN

Bemelegítés—kezdjen minden edzést 5-10 perc lazítással és könnyű testmozgással. Az edzésre történő előkészületek során a megfelelő bemelegítéssel egyszerre megemelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám, valamint a keringés.

Edzési zónában történő edzés—bemelegítés után addig fokozza az edzés intenzitását, amíg pulzusszáma 20-60 percig az edzési zónában nincs. (Az edzésprogram első pár hetében 20 percnél tovább ne legyen pulzusszáma az edzési zónában.) Lélegezzen szabályosan és mélyen edzés közben – soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés—minden edzést 5-10 perc időtartamú, levezetési célú lazítással fejezzen be. Ezzel fokozni fogja izmainak rugalmasságát, egyszersmind segít megelőzni az edzést követően fellépő problémákat.

EDZÉSGYAKORISÁG

Állapotának fenntartása vagy javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónap elteltével – ha szükséges – akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.