

Köszönjük!

Köszönjük, hogy az új OMA futópad terméket megvásárolta. A 3330EA futópad segítségével a leghatékonyabban végezhet fitnessedzést megszokott nyugodt, otthoni környezetben.

Garancia

A OMA Metal Industrial Co. az első tulajdonosnak garantálja a termék hibamentességét mind anyagban és működésben, ha a kézikönyvben leírtak szerint szerelik azt össze és otthoni körülmények között használják. A szakszerűtlen használat és/vagy a nem megfelelő szállítás, összeszerelés is érvényteleníti a garanciát, valamint azon meghibásodások, melyek edzőtermi használatra utalnak.

Az **OMA FORGALMAZÓJÁNAK** kötelessége a meghibásodott alkatrészek díjmentesen cserélni és javítani amennyiben azok **GARANCIÁLIS IDŐN BELÜL** a normális otthoni használat során károsultak! A vásárlás időpontjától a termék 1 (12 hónapos) éves garanciát élvez. A garancia az első tulajdonost illeti meg és az nem adható tovább! A vásárlás tényét a futópad tulajdonosának igazolni kell! Hiba esetén, kérjük lépjen kapcsolatba ügyfélszolgálatunkkal (záró oldalon található). A garancia a következő alkatrészekre vonatkozik (amennyiben szerepelnek az alkatrész listában): váz, kábel, elektronikai eszközök, szívacs, kerekek (kivéve kopó alkatrész).

A garancia nem vonatkozik:

1. külső erőhatás által keletkezett sérülésre.
2. illetéktelen személyek beavatkozásakor.
3. a termék helytelen használatából.
4. forgó, kopó alkatrészekre és fogyóeszközökre (mint például a futószalag).

A készüléket saját otthoni felhasználásra szánt. A garancia nem vonatkozik közösségi használat.

Alkatrészek, ha szükségesek Ügyfélszolgálatunknál (záró oldalon található) lehet megrendelni. Cserealkatrész rendeléshez és szervizeléshez a következő dolgokra lesz szükség:

1. Használati útmutató
2. Modell száma (amelyek a használati utasítás fedőlapján megtalálható)
3. Leírási melléklet
4. Alkatrész száma
5. A vásárlás időpontját és a vásárlót igazoló számla és garancia papír.

Kérjük, ne küldje el a készüléket, cégünk számára anélkül, hogy erre felkérte szervizes csapatunk. A kéretlen küldemények költségét a feladót terheli.

Fontos biztonsági óvintézkedések

Az futópad úgy lett megtervezve és megalkotva, hogy a maximális biztonságot garantálja. Mégis, nagyon fontos, hogy szigorúan tartsák be a következő biztonsági óvintézkedéseket a futópad használata során! Olvasson el minden utasítást, figyelmeztetést a futópad használata előtt! A OMA Metal Industrial Co. és forgalmazói nem vonhatóak felelősségre azon balesetekért, amelyeket a biztonsági óvintézkedések figyelmen kívül hagyása okozza.

Saját biztonsága és a balesetek elkerülése érdekében, kérjük használat előtt, körültekintően olvassa el a kézikönyv utasításait! Hasznos információkat tartalmaz a futópad biztonságos használatával és karbantartásával kapcsolatban. Az edzőgép használata során mindig figyelembe kell venni az alábbi óvintézkedéseket!

- 1 Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, konzultáljon szakorvossal! Érdemes egy teljes testet érintő fizikai vizsgálatot elvégeztetni! Csak olyan edzésprogramot végezzen, melyet orvos is jóváhagyott, ne terhelje túl a szervezetét!
- 2 A futópadot egyszerre csak egy személy használja!
- 3 Szellemileg, fizikailag sérült személy a futópadot csak szakképzett felügyelő jelenlétében használhatja!
- 4 Edzéséhez kényelmes, megfelelő sportöltözetet és edzőcipőt viseljen! A futópadot ne használja mezítláb, zokniban vagy szandállal! Ruházata ne legyen bő, mert az beleakadhat az edzőgépbe!
- 5 Ha edzés közben szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, légzési nehézséget, ízületi fájdalmat vagy bármilyen más problémát észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz! Ne folytassa addig a tréninget, amíg a probléma okára fény nem derült! A szédülés első jelére feküdjön a földre, amíg jobban érzi magát!
- 6 Gyermekeket vagy házi kedvenceket mindig tartsa távol az edzőgép használatától! Soha ne hagyja őket felügyelet nélkül abban a szobában, ahol az edzőkerékpár el van helyezve!
- 7 A futópad használata előtt ellenőrizze azt, hogy a futószalag középre van helyezve a futófelületen. Miután a sporteszközt az üzemeltetési utasításnak megfelelően állította be, győződjön meg róla, hogy a rögzítő elemek (csavarok, anyák) kellőképp meg vannak húzva!
- 8 Ne használja a készüléket sérülten vagy üzemképtelenül.
- 9 Helyezze a futópadot kemény síkfelületre és gondoskodjon legalább 1 m szabad területről a futópad körül! Ne használja a futópadot a szabadban vagy víz mellett! Ne használja az edzőgépet nedves vagy párás környezetben! Az edzőgép közelébe éles vagy hegyes tárgyat ne helyezzen! Ha szükséges, tegyen védő szőnyeget (opcionálisan vásárolható) a készülék alá a padló védelme érdekében!
- 10 Fogja meg a konzolmarkolatokat a futópadra való fellépéshez vagy a róla történő lelépéskor és ha a futószalag sebességét, a futópad dőlésszögét megszeretné változtatni! Soha ne ugorjon rá a mozgó futószalagra! Álljon két oldalsó sínre, amikor a futópad elindul!
- 11 Kezeit tartsa távol a futópad mozgó részeitől! Kezeit, lábait soha ne dugja a mozgó futószalag alá! Ne helyezzen semmilyen tárgyat a futópad nyílásaihoz!
- 12 A mozgó futószalagon mozdulatlanul ne álljon!
- 13 A futópadot hosszabb ideig ne tárolja nedves környezetben, mert megrozsdásodhat!
- 14 A futópadot csak a kézikönyvben leírtak szerint használja! Ne használjon a futópadhoz

olyan kiegészítőket melyeket a gyártó nem javasol!

- 15 A futópád biztonsági kulccsal van ellátva. Ha ez nincs felhelyezve a konzolra, a futópád nem fog működni. A futópád használata során a biztonsági kulcs csipeszes végét helyezze fel ruházatára. Az edzés végén távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye el azt biztonságos helyre!
- 16 Probléma esetén lépjen ki az oldalsínekre és álljon addig, így amíg a futószalag le nem áll!
- 17 Ne használja a futópád közelében takaró vagy egyéb textilanyagot! A túl nagy hőmérséklet tüzet, áramütést vagy személyi sérülést okozhat!
- 18 Soha ne indítsa el úgy a futópádot, hogy rajta áll a futószalagon, indításkor álljon a lábtartókar. A futópád használata közben fogja a kapaszkodókat.
- 19 Ha a tápkábel megsérült, úgy soha ne használja a gépet a veszélyek elkerülése érdekében. Cseréltesse ki szervizes munkatárssal.
- 20 Futás után megállíthatja a futópádot a biztonsági kulcs kihúzásával vagy a „stop” gomb megnyomásával.

Figyelem: bármilyen edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon szakorvossal! Különösen fontos ez olyan esetben, ha a felhasználó betöltötte 35. életévét vagy korábban egészségügyi problémája volt! Órizza meg ezeket a biztonsági óvintézkedéseket!

Különleges biztonsági óvintézkedések

- A futópádnak olyan helyet válasszon, amely távol van a konnektortól!
- A futópádot csak olyan hálózati feszültségről szabad üzemeltetni, mely megfelel annak működtetéséhez szükséges feszültség értékkel! A futópád hálózati kábelének dugójának teljesen kompatibilisnek kell lenni a fali aljzattal!
- A futópád hálózati kábelét földelt fali aljzatba kell dugni! Javasoljuk, hogy ne használjon hosszabbítót.
- A hibás földelés a készülék áramütés kockázatát növeli! Kérje szakképzett villanszerelőt véleményét!
- A hirtelen feszültség ingadozás súlyosan károsíthatja a futópádot. Az időjárás-változás, egyéb készülékek ki- és bekapcsolása csúcsfeszültséget, túlfeszültséget vagy zavarófeszültséget okozhat. Csökkenthető a kár, hogyha a futópádot egy túlfeszültség védő eszközzel (nem tartozék) látják el.
- A hálózati kábelt ne helyezze hőforrás közelébe! Ne használja az edzőgépet meghibásodott vagy elhasznált hálózati kábellel!
- Tartsa a tápkábelt távol a szállító görgőktől! Ne hagyja a tápkábelt a futópád alatt!
- A futópád hálózati kábelét mindig húzza ki a fali aljzatból ha már nem használja az edzőgépet vagy azon tisztítást vagy karbantartást végez! Karbantartás felhatalmazott szakember engedélyével végezhető! Ezen utasítás figyelmen kívül hagyása automatikusan érvényteleníti a garanciát!
- Minden használat előtt vizsgálja meg a futópádot, győződjön meg arról, hogy minden része működik!
- Ne használja az edzőgépet nedves vagy párás környezetben! Ne használja a futópádot a szabadban, garázsban, vagy bármilyen fajta fa lombkoronája alatt!
- Soha ne hagyja a gépet felügyelet nélkül!
- A termék használatakor, kivételekor, visszahelyezésekor vagy mozgatasakor ügyeljen arra, hogy senki vagy háziállat ne legyen körül.

Ellenőrizze, hogy a futószőnyeg mindig feszes legyen. Indítsa el a futószőnyeget, mielőtt fellép rá!

Ne használja a futópádot

- ha hátfájással rendelkezik, vagy sérülést szenvedett a lábán, a derekán és a nyakon. A lábak, a derék, a nyaka és a kezek zsibbadása esetén se.
- ha deformációs artritiszben, reumában vagy köszvényben szenved.
- ha Osztroporózisos beteg.
- ha a keringési rendszere nem stabil, például szívbetegség, érrendszeri rendellenességek vagy magas vérnyomás.
- ha légzési zavarban szenvedő beteg.
- ha szívritmuszavarban szenvedő beteg.
- ha rosszindulatú daganatokban szenvedő beteg.
- ha trombózis van.
- cukorbetegség okozta zavar esetén.
- ha bőrkárosodott személy.
- ha a láza 38°C felett van.
- ha terhes vagy menstruációs időszakban lévő személy.
- ha szellemileg, fizikailag sérült személy.

Összeszerelési instrukciók

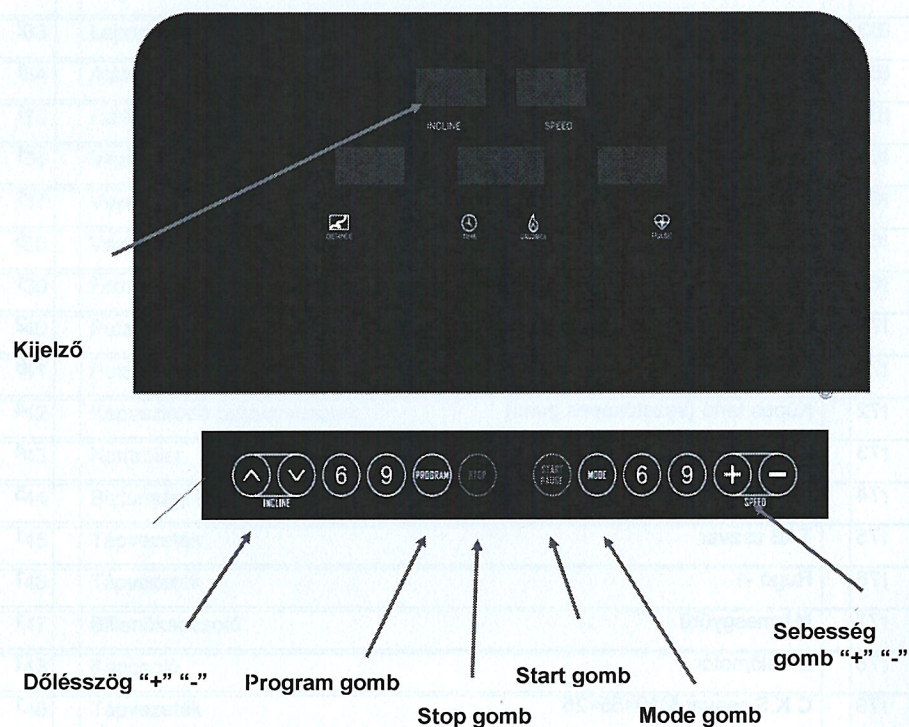
- Összeszerelés megkezdése előtt, figyelmesen olvassa el a szerelés összes lépés! Javasoljuk továbbá, hogy szerelés előtt az összeszerelési rajzokat is tekintse át!
- Távolítsa el az összes csomagolóanyagot és tegye az egyes részeket, átlátható szabad felületre. Ez az Ön számára egyszerűsítheti az összeszerelést!
- Kérjük, minden lépésnél fontolja meg, a sérülések kockázatát! Óvatosan használja a szerelési eszközöket végrehajtás során! Kérjük, óvatosan végezze el a termék összeállítását.
- Győződjön meg róla, hogy a munkakörnyezet veszély nélküli, például: ne hagyja a szerszámokat szerteszét heverni! Csomagolóanyagot különítse el oly módon, hogy az ne jelentsen veszélyt! Fólia/műanyag zacskók potenciális fulladásveszélyt okozhatnak gyerekek számára!
- A készüléket óvatosan kell összeszerelni! Az összeszereléshez egy második személy segítsége is szükséges!
- Szánjon rá időt, hogy megtekintse az összeszerelés ábráit, majd eszerint illesse össze a készüléket! Az ábrák illusztrációk.

Megjegyzés: ha ezeket az instrukciókat figyelmen kívül hagyja akkor az személyi sérüléshez, anyagi kárhoz vagy az edzőgép meghibásodásához vezethet!

FIGYELEM: Vegye ki az alkatrészeket a dobozból, csomagolja ki, helyezze azokat a padlóra és ellenőrizze! Győződjön meg arról, hogy épségben találja meg az elemeket! Ha bármely alkatrész hiányzik, kérjük lépjen kapcsolatba a termék forgalmazójával vagy kereskedelmi partnerével.

Konzol működtetése

Konzol gombok és konzol funkciók & Console Function Instruction



Konzol funkciók

- 1) Edzésprogramok; U: saját szerkesztésű programok; TESTTÖMEG-INDEX funkció (opcionális);
- 2) 0.56" LED kijelző, 12 gombos kialakítás;
- 3) Sebesség tartomány: 1.0~18.0KM/H inclination :0-15%;
- 4) Túlfelhasználás, túláramvédelem, robbanásbiztos egyéb biztonsági védelmi funkciók,
- 5) Sebesség, távolság átváltó (kilométer vagy mérföld) funkció;

Kijelző instrukciók:

- 1) "SPEED" "PULSE" ablak: megjeleníti felváltva a sebesség és a pulzus értékeket;
- 2) "TIME" "CALORIES" ablak: megjeleníti felváltva az idő és a kalória értékeket;
- 3) "DISTANCE" "INCLINE" ablak: megjeleníti a távolság értéket;

Gomb utasítások:

- 1) "PROG" gomb: Programválasztó gomb a futópád álló helyzetében. Választható programok: P1 ~ P36, U01, U02, U03, FAT;
- 2) "MODE" gomb: Manuális program használata előtt a MODE gomb megnyomásával állíthatja be a következő céladatokat: Idő (beállított edzésidő visszazámlálás) → távolság (beállított távolság visszazámlálás) → kalóriát (beállított kalória érték visszazámlálás). Ha a beállításokat elvégezte a futópád elindításhoz nyomja meg a START/STOP gombot;
- 3) "+": Növelheti futópád sebességet, edzés közben. A gomb megnyomásával növelheti a céladatok értékét is;
- 4) "-": Csökkentheti a futópád sebességet, edzés közben. A gomb megnyomásával csökkentheti a céladatok értékét is;
- 5) "▲": Növelheti a futópád dőlésszögét, edzés közben;
- 6) "▼": Csökkentheti a futópád dőlésszögét, edzés közben;

Mértékegység testreszabása:

- 1) A biztonsági kulcs kihúzása után nyomja meg egyszerre a „PROGRAM” és a „MODE” gombot. A kijelzőn az „0,6” felirat látható, így a metrikus értékek kilométerről mérföldre váltanak;
- 2) A biztonsági kulcs kihúzása után nyomja meg egyszerre a „PROGRAM” és a „MODE” gombot. A kijelzőn az „1,0” felirat látható, így a metrikus értékek mérföldről kilométerre váltanak;

Biztonsági kulcs működése:

A biztonsági leállító rendszer áll egy mikrokapcsolóból, egy ruhára rögzíthető csipeszből és egy nylon kötélből. Ha kihúzza a biztonsági kulcsot, akkor a futópád áramellátása megszakad és letiltja az összes funkciót, közben a kijelzőn E-07 jelzés jelenik meg egy sípoló hang mellett. Ha visszateszi a biztonsági kulcsot, akkor 2 másodperc múlva a kijelző újra világítani kezd és újra aktíválódik a manuális üzemmód.

Használati irányelvek:

1) Helyezze a tápkábelt a 10 A-es aljzatba. Állítsa a főkapcsolót „BE” állásba. A képernyő azonnal felviláglik. Kérjük helyezze a biztonsági kulcsot a konzolra a másik végén található csipeszt pedig rögzítse a felsőruházatához;

2) Az összes számláló lenullázódik, a futópad manuális üzemmódba P0 kapcsol;

3) Nyomja meg a „PROG” gombot az előre beállított program kiválasztásához:
P1 ~ P36, U1, U2, U3, FAT;

4) P0 manuális program. Négy edzési mód közül választhat. Nyomja meg a „MODE” gombot a különböző edzés célértékek beállításához. Ha beállította valamelyik célértéket indítsa el a futópadot. Edzés közben állíthatja a sebességet és a dőlésszöveget. Az alapértelmezett sebesség 1,0 km/h, az alapértelmezett dőlésszög: 0%.

5) 1. edzés mód: Az idő, távolság és kalória ablak emelkedő értékeket mutat. A kiválasztási célértékek nem állíthatók.

6) 2. edzés mód: Célidő beállítása. A „MODE” gomb megnyomása után a „+” és „-” gombok segítségével beállíthatja a célidőt. Beállítható tartomány 5-99 perc. Alapérték: 30:00 perc. Az idő érték visszaszámol, míg a távolság és a kalória ablak emelkedő értékeket mutat.

7) 3. edzés mód: Célkalória beállítása. A „MODE” gomb megnyomása után a „+” és „-” gombok segítségével beállíthatja a célkalóriát. Beállítható tartomány 20-9990 CAL. Alapérték: 50 CAL. Az kalória érték visszaszámol, míg a távolság és az idő ablak emelkedő értékeket mutat.

8) 4. edzés mód: Céltávolság beállítása. A „MODE” gomb megnyomása után a „+” és „-” gombok segítségével beállíthatja a céltávolságot. Beállítható tartomány: 1.0-99.0 km. Alapérték: 1.0 km. A távolság érték visszaszámol, míg az idő és a kalória ablak emelkedő értékeket mutat.

9) „P1-P36” Előre beállított program. Csak a célidő visszaszámlálás lehet beállítani. A kiválasztott előre beállított program kiválasztás után az időablak villog kezd. Nyomja meg a „+” „-” gombot a célidő beállításához. Beállítható tartomány 5-99 perc. Alapérték: 30:00 perc. Az alapértelmezett célidő visszaállításához nyomja meg a „MODE” gombot;

10) Nyomja meg a START gombot, az idő ablakban megjelenik egy visszaszámlálás (5-4-3-2-1), hangjelzés kíséretében. Ha a visszaszámlálás eléri az egyet, akkor a futópad elindul 1 km/h sebességgel;

11) Futás közben nyomja meg a „+”, „-” vagy a gyorssebesség állító gombot a kívánt sebesség beállításához;

12) P1 – P36 esetén az edzés 10 sebesség szegmensre van osztva. Minden szegmensnek ugyanaz a célideje. Nyomja meg a START gombot az edzés mód kiválasztása után. A sebesség ablakban megjelenik a visszaszámlálás: 5, 4, 3, 2, 1, utána finoman el fog indulni a futószalag, és fokozatosan felveszi a kijelzőn mutatott

sebességet. Amikor a program a következő szegmensre vált, azt előtte 3 csipogással jelzi. Amikor befejezi az utolsó szegmensset, a motor leáll, melyre a futópad hosszú hangjelzéssel figyelmeztet;

13) Nyomja meg a „START” gombot, a futópad elindításához;

14) Az edzés közben a „STOP” gomb megnyomásával az edzést befejezheti, minden adat visszaáll alap értékre.

15) Edzés közben, ha kihúzza a biztonsági kulcsot, akkor a futópad áramellátása megszakad és letiltja az összes funkciót, a futópad azonnal megáll, közben a kijelzőn E-07 jelzés jelenik meg egy sípoló hang mellett;

16) Az elektromos vezérlőrendszert folyamatos ellenőrzést végez. A futópad azonnal leáll, ha a vezérlés rendellenességet észlel. A kijelzőn az ERR üzenetet jelenik meg csipogó hang kíséretében;

17) Az elektromos vezérlőrendszert folyamatos ellenőrzést végez. A futópad azonnal leáll, ha a vezérlés rendellenességet észlel. A kijelzőn az ERR üzenetet jelenik meg csipogó hang kíséretében;

18) P1 – P36 esetén az edzés 10 sebesség szegmensre van osztva. Minden szegmensnek ugyanaz a célideje. Nyomja meg a START gombot az edzés mód kiválasztása után. A sebesség ablakban megjelenik a visszaszámlálás: 5, 4, 3, 2, 1, utána finoman el fog indulni a futószalag, és fokozatosan felveszi a kijelzőn mutatott sebességet. Amikor a program a következő szegmensre vált, azt előtte 3 csipogással jelzi. Amikor befejezi az utolsó szegmensset, a motor leáll, melyre a futópad hosszú hangjelzéssel figyelmeztet.

Lehetőséget ad a felhasználónak arra, hogy a megadott adatai alapján (nem, magasság, súly, pulzus) megtudja a testzsír százalék adatát. Ha a futópad leáll, nyomja meg a „PROG” gombot addig, amíg meg nem jelenik a „FAT” felirat, a bal oldali DISTANC ablakban. Nyomja meg a „MODE” gombot a felhasználó adatok megadásához.

A DISTANCE ablakban megjelenik az F1 nem adat és a SPEED ablakban a 01 felirat. Nyomja meg a „+” és „-” gombokat a megfelelő adat kiválasztásához: 01 (férfi), 02 (nő). Nyomja meg a „MODE” gombot, a következő adat megadásához.

A DISTANCE ablakban megjelenik az F2 életkor adat és a SPEED ablakban a 25 felirat. Nyomja meg a „+” és „-” gombokat az életkor adat beállításához (beállítási tartomány: 1-99 év). Nyomja meg a „MODE” gombot, a következő adat megadásához.

A DISTANCE ablakban megjelenik az F3 magasság adat és a SPEED ablakban a 170 cm felirat. Nyomja meg a „+” és „-” gombokat a magasság adat beállításához (beállítási tartomány: 100-220 cm (39-87inch)). Nyomja meg a „MODE” gombot, a következő adat megadásához.

A DISTANCE ablakban megjelenik az F4 súly adat és a SPEED ablakban a 70 kg felirat. Nyomja meg a „+” és „-” gombokat a súly adat beállításához (beállítási tartomány: 20-150

kg (44-330pound)). Nyomja meg a „MODE” gombot, a következő adat megadásához.

A DISTANCE ablakban megjelenik az F5 beállítás vége adat. Kérjük, tegye a kezeit mindkét pulzusérzékelőre. 8 másodpercen belül megjeleníti a testzsírérték (BMI). A testzsírérték elemzése az ázsiai méret szabványok alapján történik;

NEM/Testzsír %	Alacsony	Normál	Magas	Elhízott
	<18	18-24	25-28	>29%

Program P1-P36 diagram:

Program	Érték Szint	Érték									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SEBESSÉG	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	DÓLÉSSZÖG	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SEBESSÉG	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	DÓLÉSSZÖG	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SEBESSÉG	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	DÓLÉSSZÖG	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SEBESSÉG	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	DÓLÉSSZÖG	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SEBESSÉG	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	DÓLÉSSZÖG	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SEBESSÉG	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	DÓLÉSSZÖG	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SEBESSÉG	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	DÓLÉSSZÖG	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SEBESSÉG	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	DÓLÉSSZÖG	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SEBESSÉG	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	DÓLÉSSZÖG	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SEBESSÉG	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	DÓLÉSSZÖG	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4

P11	SEBESSÉG	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	DŐLÉSSZÖG	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SEBESSÉG	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	DŐLÉSSZÖG	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SEBESSÉG	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	DŐLÉSSZÖG	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SEBESSÉG	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	DŐLÉSSZÖG	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SEBESSÉG	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	DŐLÉSSZÖG	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SEBESSÉG	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	DŐLÉSSZÖG	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SEBESSÉG	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	DŐLÉSSZÖG	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SEBESSÉG	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	DŐLÉSSZÖG	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SEBESSÉG	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	DŐLÉSSZÖG	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SEBESSÉG	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	DŐLÉSSZÖG	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SEBESSÉG	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	DŐLÉSSZÖG	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SEBESSÉG	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	DŐLÉSSZÖG	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SEBESSÉG	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0

	DŐLÉSSZÖG	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SEBESSÉG	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	DŐLÉSSZÖG	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SEBESSÉG	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	DŐLÉSSZÖG	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SEBESSÉG	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	DŐLÉSSZÖG	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SEBESSÉG	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	DŐLÉSSZÖG	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SEBESSÉG	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	DŐLÉSSZÖG	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	SEBESSÉG	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	DŐLÉSSZÖG	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SEBESSÉG	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	DŐLÉSSZÖG	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SEBESSÉG	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	DŐLÉSSZÖG	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SEBESSÉG	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	DŐLÉSSZÖG	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SEBESSÉG	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	DŐLÉSSZÖG	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SEBESSÉG	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	DŐLÉSSZÖG	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SEBESSÉG	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	DŐLÉSSZÖG	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SEBESSÉG	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	DŐLÉSSZÖG	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

Edzés tipp

A futópádon elengedhetetlen a fokozatosság, így az edzés ideje alatt naponta, illetve hetente célszerű emelni a futás intenzitását, a dinamikusabb szakaszok időtartamát, illetve a futópáddal dőlésszögét. Lassan kezdjen el edzeni a futópádon. Először rövid ideig használja minden második nap. Növelje az edzés intenzitását hétről hétre.

Az edzés előtt, után, illetve szükség szerint közben is ügyelj a megfelelő folyadékpótlásra!

Győződjön meg róla, hogy edzés során nyugodtan és egyenletesen lélegzik. Figyeljen az optimális edzés pulzusra.



Edzés során mindig viseljen könnyű és kényelmes ruházatot, valamint sportcipőt. Ne hordjon laza ruhát, amely könnyet beakadhat edzés közben a készülékbe.






Bemelegítő és levezető gyakorlatok

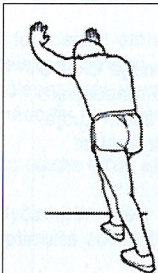
A bemelegítés nagyon fontos része az edzésnek. A bemelegítés célja az edzésre való felkészülés és a sérülések esélyének minimalizálása. Aerob edzés előtt végezzen 2-5 perc bemelegítést! Minden edzést bemelegítéssel kell kezdeni, ez készíti fel az izmokat az edzésre, nyújtja az izmokat és fokozza a vérkeringést és emeli a pulzust, több oxigént juttat az izmokhoz.

A levezetés minden edzés végén javasolt, így elkerülhető az izmok fájdalma. A levezetés célja, hogy a felhasználó visszakerüljön az edzés előtti nyugalmi állapotába és csökkentse a vérnyomást és a pulzust.

Mindig alaposan melegítsen be edzés előtt. Ehhez legalább öt perces nyújtó vagy tornagyakorlatokat végezzen, az izomhúzódás és sérülések elkerülése érdekében.

	<p>Fejkörzések</p> <p>Egy másodpercig forgassa a fejét jobbra, érezni kell a nyak bal oldalán a nyújtó érzést! Ezután egy másodperc alatt forgassa vissza a fejét, az áll a plafon felé nézzen és száját nyissa ki! Egy másodpercig forgassa a fejét balra, majd végül egy másodperc alatt ejtse le a fejét a mellére!</p>
	<p>Vállmelések</p> <p>Emelje fel a jobb vállát a füléhez egy másodpercig, majd emelje fel a jobb vállát is ugyanennyi idő alatt miközben a jobb vállát leengedi.</p>

	<p>Oldalirányú nyújtások</p> <p>Tegye ki kezeit oldalra, majd emelje őket a feje fölé: Érje el a jobb karját egy másodperc alatt olyan magasan ahogy csak tudja. Ismételje meg ugyanezt a bal karjával is!</p>
	<p>Combnyújtás</p> <p>Az egyensúly megőrzés érdekében az egyik kezével támaszkodjon az előtte lévő falnak, majd a másik kezével nyúljon hátra és fogja meg a jobb sarkát és húzza azt a fenekéhez amilyen közel csak tudja! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával!</p>
	<p>Belső comb nyújtás</p> <p>Üljön le a földre és talpait helyezze egymáshoz úgy, hogy a térdék kifelé nézzenek! Húzza lábait a medencéje felé ahogy csak tudja majd térdét finoman nyomja le a talaj felé! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig!</p>
	<p>Lábujj érintés</p> <p>Lassan hajoljon előre derékből, a hát és a vállak legyenek lazák miközben megérinti a lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig!</p>
	<p>Térdín nyújtás</p> <p>Nyújtsa ki a jobb lábát, bal talpát helyezze a jobb comb belső részéhez! Hajoljon előre ahogy csak tud, érje el a jobb lábujját! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal!</p>



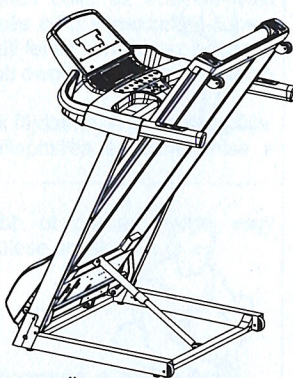
Vádli/Achilles nyújtás

Hajoljon a falnak és bal lábát helyezze a jobb elé és kezeit nyújtsa ki! A jobb láb legyen egyenes és a bal láb érintse a talajt! Hajlítsa a bal lábát és hajoljon előre testből, hogy a csípő közeledjen a falhoz! Tartsa ki a pózt 15 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával!

Összecskukása és mozgása

Futópad felhajtás

1. Először állítsa a futópad dőlésszögét 0 (vízszintes) pozícióba!
2. Majd kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a hálózati kábelt
3. Ezután emelje fel a futófelületet, amíg a teleszkóp eléri a felső rögzítő pozícióját!
4. Figyelem! Mielőtt a futópadot mozgatná, győződjön meg arról, hogy a futófelület teleszkóp stabilan rögzült-e. Felhajtása és rögzítése sikeres volt.

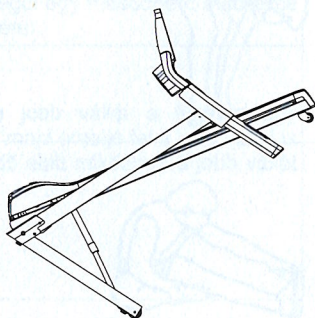


Futópad leengedés

1. Válasszon egy sima helyet, közel a távkábel vezetékhez.
2. Ehhez a művelethez az előzőhöz képest ellentétesen kell eljárni. A leengedés során ügyeljen arra, hogy a futófelület semmilyen akadályba nem ütközik! Egyik kezével fogja meg a kapaszkodót, a másikkal pedig kissé tolja előre a futófelületet. Egyik lábával kissé tolja előre a teleszkóp közepét, hogy kiakassza a rögzítő mechanizmusát! Engedje le lassan a futófelületet.

Futópad mozgítás

1. Először állítsa a futópad dőlésszögét 0 (vízszintes) pozícióba! Majd kapcsolja ki az edzőgépet! És húzza ki a hálózati kábelt!
2. Amikor a futófelület fel van hajtva, (a záróretesz aktív) fogja meg erősen mindkét kezével a futópad hátsó részét, majd döntse (40-50°) addig az edzőgépet amíg az nem képes a kerekein gördülni. A futópadot lassan húzza vagy tolja. Mivel a futópad nehéz, javasoljuk hogy az edzőgép mozgatását egy másik személy segítségével végezze! Ne próbálja meg a futópadot leengedett futófelület mellett mozgatni!



FÖLDELÉS

A futópadot megfelelő földelésű aljzatba (220-240V) lehet csak bedugni, amely kompatibilis a helyi szabályokkal. Kérje ehhez szakember segítségét.

VIGYÁZAT!

A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna a termék, akkor az elektromos áram számára a földelés biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. A futópadot megfelelő földelésű aljzatba (220-240V) lehet csak bedugni, amely kompatibilis a helyi szabályokkal. Kérje ehhez szakember segítségét.

Futópad használati instrukciók

1. Dugja ve a hálózati kábelt kapcsolja be a futópadot, ellenőrizze, hogy a gép megfelelően működik-e.
2. Helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra.
3. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a futópad stabilan áll a padlón és megfelelően működik. A futópad elindítása előtt ne álljon a futószalagra csak az oldalsó sínekre és fogja meg a kapaszkodókat. Nyomja meg a "START" gombot a futópad indításához. A futópad indulás előtt visszaszámol, majd 1 km/h sebességgel elindul. Nyomja meg a sebesség növelő gombot, hogy a futópad elérje a 2,5-3,5 km/h sebességet (legkényelmesebb edzési sebesség). Csak ezután lépjen rá futószalagra. Ezt követően folyamatosan tartson lépést a futószalaggal.
4. Néhány perc múlva ha szeretné növelheti az edzés sebességet a "+" gomb megnyomásával. Edzés közben a sebességet a "-" gombbal tudja csökkenteni.
5. Mozgás közben a futószalag bármikor leállítható a "STOP" gomb megnyomásával.

Futópad karbantartás

Figyelem! Az elektromos áramütés elkerülése érdekében mindig kapcsolja ki az edzőgépet ha azt tisztítja vagy a futópadon karbantartást végez! A megfelelő karbantartás nagyon fontos, hogy biztosítsa a futópad hibátlan működését. Helytelen karbantartás kárt okozhat vagy megrövidíti a futópad élettartalmát. Minden alkatrész kopását ellenőrizzen a futópadon. Kopott alkatrészeket azonnal pótolja.

Olajozás

A futópad gyárilag kenve van. Ugyanakkor javasoljuk, hogy ellenőrizze a futópad kenését, így biztosítsa az optimális működését.

Használat gyakorisága <3 óra/hét, 5 havonta egyszer kenje

Használat gyakorisága 4-7 óra/hét, 2 havonta egyszer kenje

Használat gyakorisága >7 óra/hét, havonta egyszer kenje

Megjegyzék: ne kenje túl a futópadot! Az esetlegesen kifolyó szilikonolajat gondosan fel kell törölni!

Ellenőrizze a kenés

Emelje fel a futószalag egyik oldalát amennyire csak lehetséges és tapints meg a futófelületet. Ha az síkos tapintású, akkor nem szükséges a kenés. Ha azonban a futófelület száraz tapintású, a kenés elvégzése javasolt.

Szilikonolaj használat (mellékelt ábra)

- Állítsa le a futószalagot. Ha a futópad felhajtott állapotban van, akkor azt hajtssa le. Emelje meg a futószalag egyik oldalát amennyire csak lehetséges és öntsön szilikonolajat a futószalag és a futófelület közé úgy, hogy az lehetőleg a középső részt érintse!
- Spray esetében mindkét oldalán körülbelül 4 másodpercig fújja.
- Várjon néhány percet, hogy a, szilikon olaj elterjedjen, az büzembe helyezés előtt.
- Ezután kis sebességgel (1 km/h) indítsa el a futópadot. Majd lépjen rá és enyhén járjon néhány percig



Tisztítás:

A rendszeres tisztítás biztosítja a futópad hosszú élettartamát. Tisztításkor a futópadot ki kell kapcsolni, az elektromos áramütés elkerülése érdekében. A tápkábelt ki kell húzni a konnektorból, mielőtt a tisztítást vagy karbantartást elkezdene. Törölje le a konzolt és az egyéb felületeket egy tiszta, puha ruhával, távolítsa a verejték nyomokat.

Figyelem: Ne használjon súrolószert vagy oldószert. A konzol károsodásának elkerülése érdekében, tartsa távol folyadékoktól. Ne tegye ki a futópadot közvetlen napsugárzásnak.

Heti egyszeri rendszerességgel a cipő által hagyott szennyeződéstől tisztítsuk meg a futófelületet és a futópad alatti részt.

Tárolás:

Az edzőgépet tiszta száraz helyen tárolja! Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló az OFF pozícióba van kapcsolva és a hálózati kábel ki van húzva a fali aljzatból!