

# BH FITNESS

Modellszám: **G6400 NYMAN**  
Sorozatszám: \_\_\_\_\_

Írja ide a sorozatszámot  
a későbbi hivatkozáshoz.



## FORGALMAZÓ

**Sport8 Hungary Kft.**  
1116 Bp. Fehérvári út 168-178.  
[www.sport8.hu](http://www.sport8.hu)  
+3618774841  
[info@sport8.hu](mailto:info@sport8.hu)

Forgalmazóként arra törekszünk,  
hogy vásárlóink minden igényét  
kielégítsük.

Ha kérdése van, vagy hiányzó,  
esetleg sérült alkatrészt észlel,  
kérjük, keresse fel azt a helyet, ahol  
a terméket vásárolta.

## G6400 NYMAN Futópad Használati útmutató



## ⚠ FIGYELEM!

Olvassa el és kövesse a  
használati útmutatóban található  
összes utasítást. Őrizze meg ezt  
a használati útmutatót a későbbi  
használatra.

## **Köszönjük, hogy ezt a futópadot választotta. A futópad megvásárlásával és használatával nagy lépést tesz egy egészségesebb és jobb élet felé.**

### **Használati útmutató**

1. A hálózati csatlakozót mindig földelt áramkörrel rendelkező aljzatba csatlakoztassa, amelyhez nem csatlakozik egyéb elektronikus berendezés.
2. Használat előtt ellenőrizze, hogy a futópad egyenletes felületen áll-e.
3. Használat előtt ellenőrizze, hogy a futópad jól működik-e.
4. A futópad elindításakor először az oldalsó fellépőkre álljon rá.
5. A vészhelyzetek megelőzése érdekében csíptesse a biztonsági kulcsot a ruhájára.
6. Mielőtt rálépne, a bal lábával tesztelje a futópad sebességét. Ha úgy érzi, biztonságosan tudja használni a futópadot, álljon rá, és vegye fel a helyes testtartást.

Egyszerre csak egy ember tartózkodhat a futópadon, a túlterhelés szigorúan tilos.

7. A futás végeztével a biztonsági kulcs kihúzásával vagy a „Stop” gomb megnyomásával állíthatja le a gépet.
8. Ne felejtse el kikapcsolni a gépet a Be/Kikapcsoló gombbal és kihúzni a tápkábelt.

### **Biztonsági óvintézkedések :**

- ◆ A futópadot csak beltéren használja.
- ◆ A futópadot csak kényelmes edzésruhában, és lehetőleg edzőcipőben használja.
- ◆ A balesetek elkerülése érdekében tartsa távol a gyermekeket a futópadtól.
- ◆ A túlterhelés a motor, a vezérlő, a görgő vagy a futószőnyeg meghibásodásához vezethet.
- ◆ Fontos a futópad rendszeres karbantartása.
- ◆ Figyeljen oda a szoba/helyiség porosságára és páratartalmára, mert ezek hatással lehetnek a konzol és a vezérlő működésére.
- ◆ Ne használja a futópadot alkalmanként 2 óránál többet egybefüggően.
- ◆ Gondoskodjon a helyiségben a megfelelő légmozgásról.
- ◆ Használat előtt úgy helyezze el a futópadot, hogy a végénél legalább egy 2×1 méteres üres terület legyen.
- ◆ Ha futás közben bármilyen kellemetlenséget tapasztal, hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával.
- ◆ A baleset megelőzése érdekében a szilikon olajozó gyermekektől távol tartandó.
- ◆ Használat után tilos leugrani a futópadról.
- ◆ A tápkábelt óvatosan távolítsa el a konnektorból.
- ◆ Ha bármi problémát észlel, azonnal állítsa le a gépet, és húzza ki a tápkábelt a konnektorból.
- ◆ Szervizelésért vagy problémák esetén vegye fel a kapcsolatot a márkakereskedővel.  
Az alkatrészek szétszedése tilos.

## VIGYÁZAT!

A balesetek és sérülések megelőzése érdekében tartsa be az alábbi utasításokat.

- ◆ Futás előtt ellenőrizze a felszerelését.
- ◆ Ne viseljen túl laza ruházatot, mert az könnyen beakadhat.
- ◆ Tartsa a tápkábelt távol a fűtött felületektől.
- ◆ Ne engedjen gyermekeket a futópadra.
- ◆ Ha bármi baj történik, kapaszkodjon meg és lépjen le a futószőnyegről.
- ◆ A futópad kültéri használata tilos.
- ◆ A futópad mozgatása előtt húzza ki a tápkábelt.
- ◆ A motort csak szakember egyértelmű utasítására szedje szét.
- ◆ A futópadot max. 10 amperes áramkörön lehet használni.
- ◆ Egyszerre csak egy ember használhatja a futópadot.
- ◆ A pulzusmérő nem olyan pontos, mint az orvosi mérőműszerek, így a kijelzett érték csak referenciaként szolgál.
- ◆ Ha nem érzi jól magát, esetleg ízületi- vagy izomfájdalom lépne fel, azonnal hagyja abba az edzést. Figyeljen oda, hogy a teste milyen visszajelzéseket küld az adott edzésprogramra. A szédülés a túl intenzív edzés egyik jele. A szédülés első jeleire lépjen le a futópadról és feküdjön a talajra.

## Figyelmeztetések és tiltások

◆ Az alábbi panaszokkal élő, vagy kezelés alatt álló betegek csak az orvosuk jóváhagyásával használhatják a futópadot.

- 1 ) Hátfájdalom, vagy korábbi láb-, derék- vagy nyaksérülés esetén. Láb-, derék-, nyak vagy kézsibbadás esetén (illetve az olyan krónikus betegek, akiknek csigolyaközi porckorongsérve, nyaki gerincsérve vagy egyéb gerincproblémája stb. van).
- 2 ) Deformációval járó ízületi gyulladással, reumás vagy köszvényes betegek.
- 3 ) Csontritkulással betegek.
- 4 ) Keringési elégtelenségekben szenvedő betegek (szív- és érrendszeri megbetegedések, magas vérnyomás).
- 5 ) Légzési nehézségekkel élők.
- 6 ) Szívritmuszavaros betegek.
- 7 ) Rosszindulatú daganattal küzdő betegek.
- 8 ) Trombózisos betegek.
- 9 ) Cukorbetegség miatti érzékelésvizsgálatosok.
- 10 ) Bőrsérüléssel betegek.
- 11 ) 38°C vagy fölötti láz esetén.
- 12 ) Gerincferdüléssel betegek.
- 13 ) Várandósok vagy menstruáló nők.
- 14 ) Ha valakinek rossz a közérzete.
- 15 ) Ha valaki egyértelműen rossz fizikális állapotban van.
- 16 ) Rehabilitáción áteső személy.
- 17 ) Abnormális fizikai jellemzőkkel bíró személy.

- ◆ A fentiek ellenére végzett edzés balesetekhez vagy egészségügyi problémákhoz vezethet.
- ◆ Amennyiben a következőket tapasztalja, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz: izom- vagy ízületi fájdalom, szédülés, zsibbadás, abnormális szívverés.
- ◆ Ne engedjen gyermekeket a futópadra. Ha ezt nem tartja be, az a gyermek sérüléshez vezethet.
- ◆ Magyarázza el a gyermekének, hogy a futópad nem játék.
- ◆ A termék használatakor, kinyitásakor, összecsukszásakor vagy mozgatasakor ellenőrizze, hogy senki (gyerekek, háziállat) ne legyen a közelben.
- ◆ Azonnal állítsa le a futópadot, ha megreped a burkolat (belső alkatrészek leválnak) vagy ha összehegesztett alkatrészek szétesnek.
- ◆ Futás közben ne ugráljon fel és le a futópadról.
- ◆ Ne használja vagy tárolja kültéren vagy a fürdőszobához közel.
- ◆ Tilos a futópad használata olyan személy számára, aki nincs teljesen tudatánál, vagy nem tudja önállóan működtetni az eszközt.
- ◆ Egyszerre csak egy ember használhatja a futópadot, és a többiek se álljanak túl közel.
- ◆ Ne használja vagy tárolja a futópadot közvetlen napsugárzás kapó helyen vagy nagy hőmérsékletű tárgyak közelében (fűtőszálas takaró, radiátor). A por és a nedvesség károsíthatja a szigetelést, elektromos szivárgást és tüzet okozhat.
- ◆ Ne használja, ha a tápkábel vagy a csatlakozó sérült, vagy a konnektor kilazult.
- ◆ Ne sértse vagy csavarja meg a tápkábelt, és ne tegyen rá nehéz dolgokat.
- ◆ A termék szétszerelése, javítása vagy módosítása szigorúan tilos!
- ◆ A futópadot nem érheti víz!
- ◆ A futópad vázát és alkatrészeit nem érheti víz vagy más üdítő.
- ◆ Ne eddzen túl sokat, ha nincs hozzászokva a rendszeres testedzéshez.
- ◆ Ne eddzen étkezések után vagy ha fáradtnak érzi magát.
- ◆ A termék kizárólag otthoni használatra való. Tilos iskolákban vagy tornatermekben használni, ahol sokan hozzáférhetnek.
- ◆ Ne használja a futópadot étkezés vagy egyéb teendők intézése közben.
- ◆ Ne használja a futópadot alkoholos befolyásoltság alatt.
- ◆ Ne használja a futópadot nehéz tárggyal a zsebében.
- ◆ A hálózati csatlakozó nem érhet tűhöz, szennyeződéshez vagy vízhez.
- ◆ Használat közben ne húzza ki a hálózati csatlakozót vagy kapcsolja ki a gépet.
- ◆ Ne használja vizes kézzel. A hálózati csatlakozóhoz ne nyúljon vizes kézzel.
- ◆ Ha nem használja a gépet, húzza ki a tápkábelt.
- ◆ Használat után ne felejtse el kihúzni a tápkábelt.
- ◆ Karbantartás előtt húzza ki a tápkábelt.
- ◆ Ne használja a futópadot, ha az nem indul el vagy szokatlanul működik. Húzza ki a tápkábelt és hívja fel a márkaszervizt.
- ◆ Áramkimaradás esetén húzza ki a tápkábelt.
- ◆ A tápkábel kihúzásakor ne a kábelt fogja, hanem a kábelfejet.
- ◆ A terméket szakszerűen le kell földelni. A földelt csatlakozás a legkisebb ellenállású csatornát biztosíthatja az áram számára a termék meghibásodása esetén, így csökkentheti az áramütés veszélyét.
- ◆ A termék elektromos vezetékkel van felszerelve a földelő vezetékhez és a földelő csatlakozóhoz. A tápkábelt a helyi előírásoknak megfelelő aljzatba kell dugni.

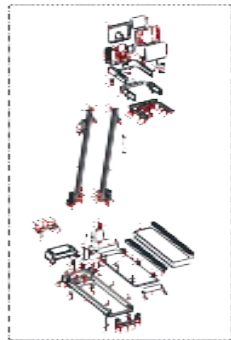
◆ A termék földelő csatlakozóval rendelkezik. Először is ellenőrizze, hogy az aljzat és a csatlakozó kompatibilisek-e. Az aljzatadapter használata nem megengedett.

◆ Figyelem! A fenti szabályok be nem tartása tűz- és balesetveszélyes, fennáll az elektromos zárlat vagy tűzveszély.

◆ A szabályok be nem tartása egészségügyi problémákhoz és sérüléshez vezethet.

◆ A földelő vezeték helytelen csatlakoztatása áramütést okozhat. Ha Ön nem biztos a földelési csatlakozással kapcsolatban, kérje villanyszerelő szakember segítségét. Ha a tápkábel nem kompatibilis az aljzattal, kérje villanyszerelő segítségét a megfelelő aljzat beszereléséhez.

**Alkatrészbiz:**



**Alkatrészbizlista:**

Sorszám	Megnevezés	Méret	Db
---------	------------	-------	----

1	Vázkeret		1
2	Hatlapos, teljesmenetes csavar	M8*20	2
3	Kereszthornyos, teljesmenetes csavar	M5*10	8
4	Kereszthornyos, önzáró csavar	ST4*16	9
5	Hatlapos, cilinderf., teljesm. csavar	M8*75	2
6	Lapos csavaralátét	Φ8	2
7	Hatlapos, cilinderf., teljesm. csavar	M6*45	1
8	Kereszthornyos, önzáró csavar	ST4*10	2
9	Hatlapos, sülyesztettf., teljesm. csavar	M6×55×Φ16	6
10	Kereszthornyos, teljesmenetes csavar	M4*16	2
11	Kereszthornyos, teljesmenetes csavar	M4*10	2
12	Kereszthornyos, sully., önzáró csavar	ST4*15	8
13	Lapos csavaralátét	Φ5	2
14	Fogazott rögzítőalátét	Φ5	2
15	Rugós alátét	Φ5	2
16	Műanyag alátét (PVC)	Φ12×Φ6×t1.0	6
17	Mágnesgyűrű		1
18	Elülső henger		1
19	Hátulsó henger		1
20	Motor		1
21	Futószőnyeg		1
22	Futólap		1
23	Hajtósíj	174(442)PJ6	1
24	Hatlapos, tövigmenetes csavar	M4*8	2
25	Motor fedőeleme		1
26	Hátsó fedőelem		1

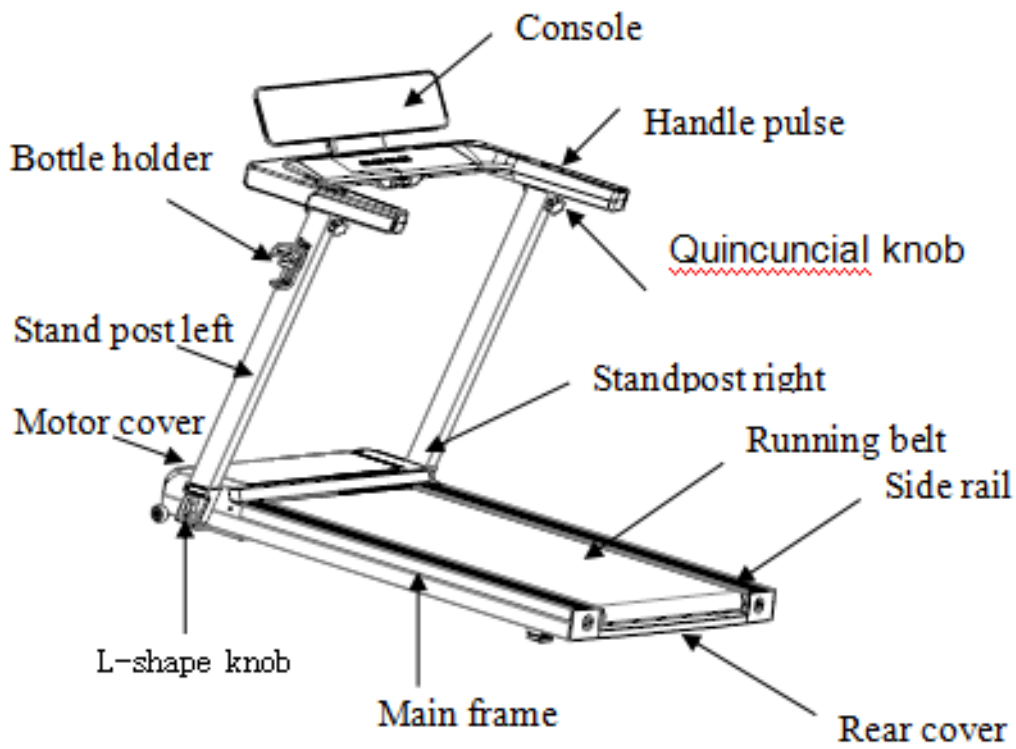
27	Oldalsó fellépő		2
28	Négyzetes rezgéscsillapító		6
29	Kerékgörgő		2
30	Kerek vezetőblokk		6
31	Négyzetes alátét		4
32	Kábelkötöző		2
33	Kommunikációs vezeték		1
34	Vezérlő		1
35	Csatlakozóvezeték		1
36	Csatlakozóvezeték		1
37	Csatlakozóvezeték		1
38	Sebességérzékelő		1
39	Billenőkapcsoló		1
40	Önkapcsoló		1
41	Kábelkötegelő		1
42	Sebességérzékelő fém tartozéka		1
43	Bal oldali tartóoszlop		1
44	Jobb oldali tartóoszlop		1
45	Hatlapos, cylinderf., teljesm. csavar	M8*20	4
46	Kereszthornyos, önzáró csavar	ST4*10	4
47	Lapos alátét	Φ8	2
48	Hatlapos önzáró anya	M8	2
49	Lapos alátét	Φ32×Φ8.5×t2.0	2
50	Műanyag alátét	Φ24×Φ16×t2.0	2
51	Műanyag alátét	Φ18×Φ8.5×t2.0	2
52	Ötlapos szorítógomb	Φ35×M8×20	2



53	L-alakú szorítóelem		2
54	Kulacstartó		1
55	Bal oldali tartóoszlop fedőeleme		1
56	Jobb oldali tartóoszlop fedőeleme		1
57	Kommunikációs vezeték		1
58	Konzolkeret		1
59	Konzoltartó alaplap		1
60	Pillangószeleprugó	$\Phi 12.5 \times \Phi 6.2 \times 0.7$	4
61	M6 alátét	$\Phi 16 \times \Phi 8 \times 4.7$	2
62	Kereszthornys, önzáró csavar	ST4*10	2
63	Kereszthornys, önzáró csavar	ST4*16	20
64	Kereszthornys, süllyfej., önzáró csavar	ST4*10	16
65	Kereszthornys, süllyfej., önzáró csavar	ST4*15	4
66	Hatlapos, teljesmenetes csavar	M6*30	2
67	Kereszthornys, teljesmenetes csavar	M4*10	2
68	Hatlapos anya	M6	4
69	Konzol		1
70	Kommunikációs vezeték		1
71	Konzolpanel		1
72	Konzol hátsó borítóeleme		1
73	Biztonsági kulcs tartója		1
74	Biztonsági kulcs		1
75	Konzolkeret felső része		1
76	Konzolkeret also része		1
77	Konzol elülső dekoreleme		1

78	Konzol hátulsó dekoreleme		1
79	Kapaszkodón lévő pulzuszámoló		2
80	Start/stop, pulzuszámoló gombok		1
81	Sebességgombok a kapaszkodón		1
82	Érintőgombok vezetéke		1
83	Összecsukássegítő keret		2
84	Spirál kompressziós rugó	$\varphi 14 \times \varphi 1.5 \times 20$	2
86	Hatlapos, teljesmenetes csavar	M5*12	2
88	EVA lapos alátét		4
89	Konzolmatrica		1
90	Kereszthornyos, teljesmenetes csavar		2
91	Pillangószeleprugó	$\Phi 8 \times \Phi 4.2 \times 0.4$	4
92	Pillangószeleprugó	$\Phi 40 \times \Phi 20.4 \times t 2.0$	2
93	Távtartó (D)	t4.0×Φ40	2
96	Tápkábel		1

## Futópad részei



## Műszaki adatok

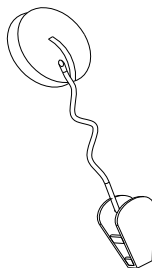
Méreték	Összecsukva: 265*730*1580 mm
	Kinyitva: 1520*720*1250 mm
Futófelület	1220*450 mm
Sebesség	1.0 – 16.0km/h

Figyelem! Fenntartjuk a termék előzetes értesítés nélküli megváltoztatásának jogát.

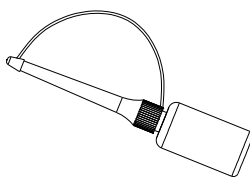
## Csomag tartalma



Futópad



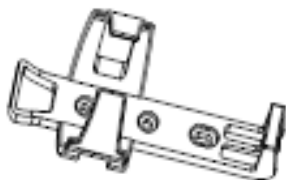
Biztonsági kulcs



Olajozó

Manual

Használati  
útmutató



**Bottle holder**

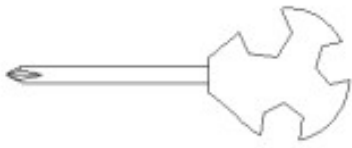
Kulacsstartó



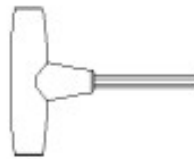
Hardware

Csavarkészlet

## Csavarkészlet



1 db keresztornyos csavarhúzó 14x17x75



1 db T-csavarhúzó 6mm



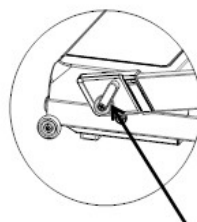
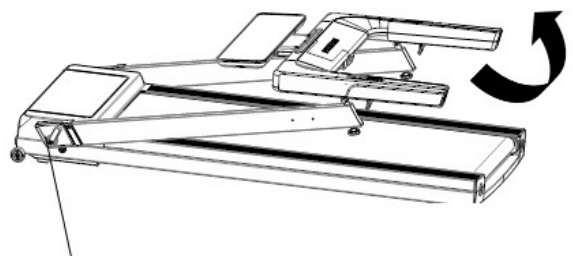
2 db keresztornyos, teljesmenetes csavar M4x16

## Összeszerelési útmutató

- 1. lépés:** A terméket vegye ki a dobozból, és tegye üres, egyenletes talajra (lásd a képen). Távolítsa el a műanyag csomagolást.

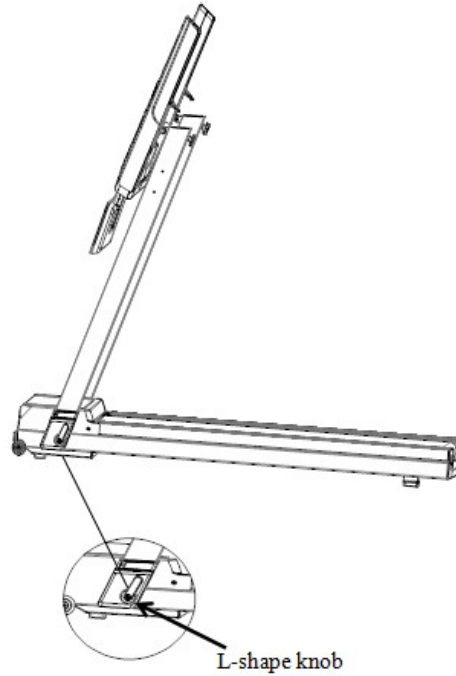


- 2. lépés:** Lazítsa meg a tartóoszlopok alján található L-csavarokat, és emelje függőleges helyzetbe a tartóoszlopokat.

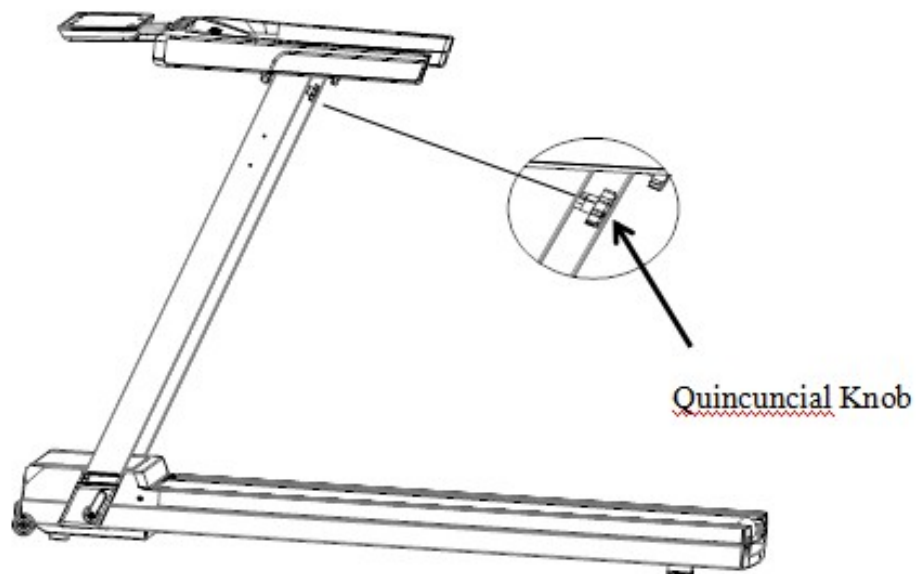


L-shape knob

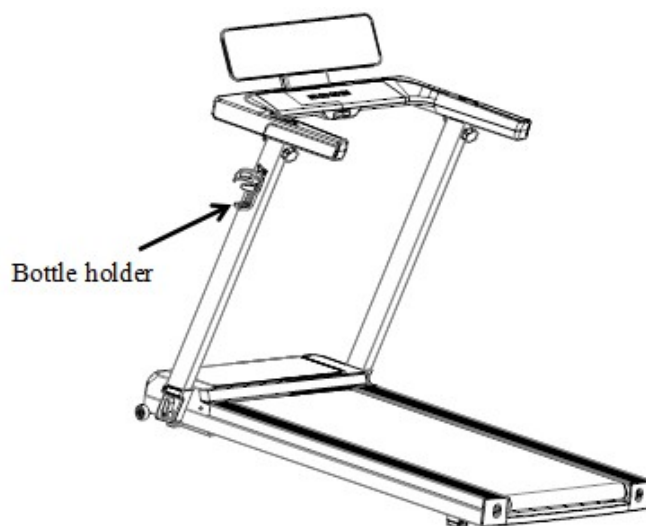
3. **lépés:** a tartóoszlopok és a kapaszkodókeret függőlegesbe állítása után húzza meg az L-csavarokat.



4. **lépés:** lazítsa meg az ötlapos nagyfejű csavart mindkét oldalon, majd igazítsa a konzolkeretet a megfelelő helyzetbe, és húzza meg a csavarokat.

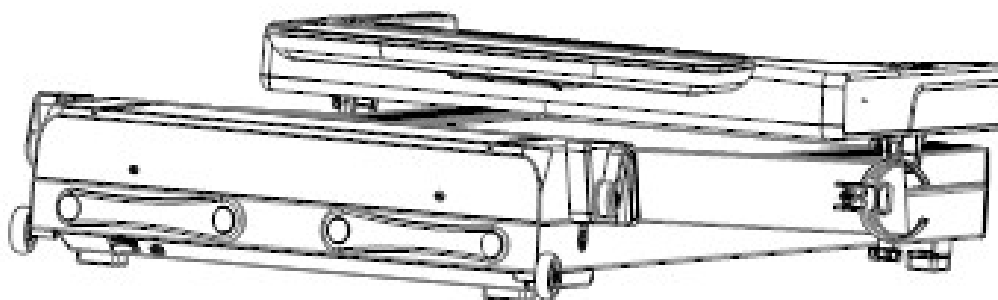


- 5. lépés:** Igazítsa a konzolt a megfelelő helyzetbe, majd szerelje fel a kulacstartót a bal oldali tartóoszlopra az M4\*16-os keresztornyos, teljesmenetes csavarral. Ellenőrizze, hogy minden csavart eléggé meghúzott-e.

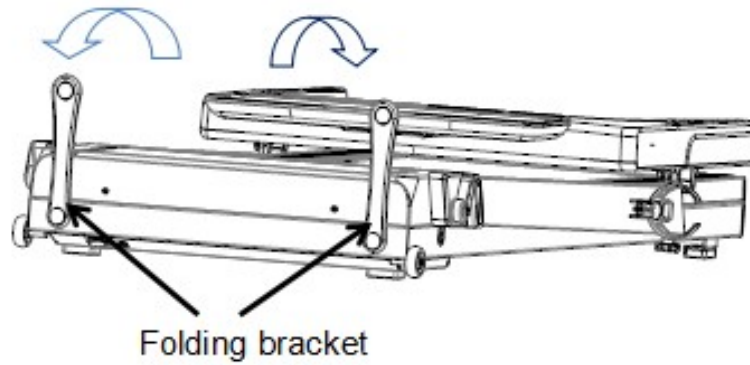


## A futópad összecsukása

- 1. lépés:** A futópad összecsukásához végezze el a szétnyitási lépéseket, ellentétes sorrendben. Csukja össze a konzolkeretet, majd azt egy kézzel megtartva lazítsa ki a nagyfejű, ötlapos csavart a konzolkeret lehajtásához. Egy kézzel tartsa meg a tartóoszlopot, és lazítsa ki az L-csavart az alján. Csukja össze a futópadot, majd húzza meg az L-csavart. Most már mozgathatja vagy elteheti a futópadot.

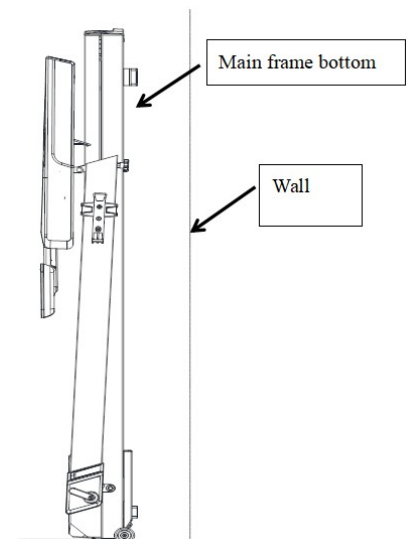


- 2. lépés:** Forgassa el az összecukott futópadot rögzítő konzolkarokat az alábbi ábrán látható módon.



- 3. lépés:** Állítsa függőleges helyzetbe a futópadot.

Megjegyzés: A futópadot állítsa falfelülethez közel.  
A sérülések és balesetek megelőzése érdekében ne engedjen a közelébe gyermekeket.





# Konzolkijelző és futópad használata



## Konzolfunkciók leírása:

- 1) P0: egyéni program; P01-P36: beépített automatikus edzésprogramok, 3 felhasználó, BMI-program
- 2) LED-kijelző, 4 funkciógomb
- 3) Sebesség, távolság átváltási funkció
- 4) Működési sebességtartomány: 1.00–16.00 km/h
- 5) Túlterhelés- és túlfeszültségvédelem, ütődésvédelem, elektromágneses interferencia elleni védelem és egyéb védelmi funkciók.
- 6) Rendszeröntesztelés, nem megfelelő működést jelző funkció
- 7) 3 személyre szabható funkció
- 8) ERP-funkciók
- 9) Rezgésmémítás funkció

## Kijelzőn megjelenő feliratok:

- 1) "KALÓRIA": az elégetett kalória értékét jelzi ki
- 2) "IDŐ": az eltelt idő értékét jelzi ki

- 3) "TÁVOLSÁG": a megtett távolság értékét jelzi ki
- 4) "PULZUS": a mért pulzusszám értékét jelzi ki
- 5) "SEBESSÉG": a sebesség értékét jelzi ki

### **Mértékegységek közti váltás:**

- 1) A biztonsági kulcs kihúzása után nyomja meg egyszerre a PROGRAM és MODE gombokat. A kijelzőn ekkor megjelenik a „0.6” érték, ami azt jelzi, hogy kilométerről mérföldre váltott a gép.
- 2) A biztonsági kulcs kihúzása után nyomja meg egyszerre a PROGRAM és MODE gombokat. A kijelzőn ekkor megjelenik a „1.0” érték, ami azt jelzi, hogy mérföldről kilométerre váltott a gép.

### **Funkciógombok :**

- A) „P”: programválasztó gomb. Álló helyzetben a gomb megnyomásával választhat a különböző programok között (P1-P36, manuális mód). A rendszer alapbeállítása a manuális mód, az alapértelmezett sebesség 1.0 km/h, a maximális sebesség 16 km/h.
- B) „M”: üzemmódválasztó gomb. Álló helyzetben a gomb megnyomásával választhat a három visszaszámláló üzemmód közül (idő, távolság, kalória). A visszaszámláló üzemmód kiválasztása után a sebességgombokkal adhatja meg a visszaszámlálón megjelenő értéket. Beállítás után a START gomb megnyomásával indíthatja el a futópadot.
- C) „START”: start, szünet gomb. Álló helyzetben a Start gombot megnyomva a futópad a legkisebb sebességen elindul. Működés közben a gomb megnyomásával a futópad leáll. Az újbóli megnyomásával a futópad visszatér a leállítás előtti sebességre.
- D) „STOP”: leállítás gomb. A megnyomásával a futópad leáll.
- E) „SPEED+” és „SPEED-„: sebességnövelő és –csökkentő gombok. Megadhatja a sebességnövelés/csökkentés mértékét. Működés közbeni megnyomásával 0.1 fokozattal módosíthatja a futópad sebességét. Ha 2 mp-nél tovább tartja lenyomva, nagyobb mértékben növelheti/csökkentheti a sebességet.

### **Biztonsági kulcs:**

A biztonsági kulcs egy érintőkapcsolóból, egy ruhacsipeszből és egy madzagból áll, amely megakadályozhatja a vészleállást. Ha a biztonsági kulcs nincs megfelelően csatlakoztatva, a futópad leáll, az elektronikus számláló és billentyűzet nem működik, és a kijelzőn az „E-07” felirat jelenik meg hangjelzés kíséretében. A biztonsági kulcs megfelelő csatlakoztatása esetén a kijelző jól működik, és 2 mp után megadhatja a használni kívánt üzemmódot és beállításokat.

### **“USER” üzemmód:**

A három USER módban (U01-U03) egyéni edzésprogramokat adhat meg. A beállításához nyomja meg a “PROG” gombot. A beállítás után az elindításhoz nyomja meg a “MODE” vagy a “START” gombot.

A “MODE” gomb megnyomásával állíthatja a 10 szakaszos sebességet. A beállítás után a “START” gomb megnyomásával indíthatja el a futópadot. A kiválasztott programot a rendszer elmenti és automatikusan felkínálja a következő alkalommal.

### **Biztonsági útmutató:**

**1)** Helyezze a tápkábel dugóját a biztonsági földelt 10A-s hálózati aljzatba, kapcsolja be a hálózati

kapcsolót. Várja meg, hogy a konzol képernyője hangjelzés kíséretében teljesen megjelenjen, majd azonosítsa a biztonsági kulcsot.

**2)** Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a konzolhoz, és tegye a csíptetőt a ruhája felső részére. A

képernyő bekapcsolása után megjelennek az alapbeállítások. Minden számláló és beállított érték nullán áll, a futópad P0 üzemmódban van, az időszámláló felfelé számol.

**3)** A „PROG” gomb megnyomásával válasszon az alábbiak közül: P01,P36,U01,U02,U03, BMI.

**4)** A P0 felhasználói programhoz nyomja meg a „MODE” gombot a 4 üzemmód egyikének kiválasztásához, és adja meg a sebességet és a dőlésszöget is. Alapértelmezett: 1 km/h; 0 dőlésszög.

**1. edzésprogram:** felfelé számláló idő-, távolság- és kalóriaszámlálás.

**2. edzésprogram:** idővisszaszámláló mód, a beállítás alatt az időjelző villog, a beállított értéket a

„+” vagy a „-” gomb megnyomásával módosíthatja. Időtartomány: 5–99 perc.

Alapértelmezett beállítás: 30.00 perc.

**3. edzésprogram:** távolságvisszaszámláló mód, a beállítás alatt az időjelző villog, a beállított

értéket a „+” vagy a „-” gomb megnyomásával módosíthatja. Távolságtartomány: 1,0–99,0 km.

Alapértelmezett beállítás: 1 km.

**4. edzésprogram:** kalóriavisszaszámláló mód, a beállítás alatt az időjelző villog, a beállított értéket a „+” vagy a „-” gomb megnyomásával módosíthatja. Kalóriatartomány: 20–990 cal.

Alapértelmezett beállítás: 50 cal.

**5) „P01–P36”:** beállított, visszaszámláló üzemmódok. A beállítás alatt az időjelző villog. A beállított

értéket a „+” vagy a „-” gomb megnyomásával módosíthatja. A MODE gomb megnyomásával az

alapértelmezett értékek jelennek meg. Időtartomány: 5–99 perc. Alapértelmezett beállítás: 30:00.

**6)** Az üzemmód beállítása után nyomja meg a START gombot. A kijelző 5 mp-et számol vissza hangjelzés kíséretében, utána a futópad lassan elindul, fokozatosan gyorsít, majd tartja a kiválasztott sebességet.

**7)** Működés közben a „+”, „-” vagy a QUICK SPEED gyorsgombok megnyomásával módosíthatja a sebességet.

**8)** P1–P36 módban a sebesség 10 egyenlő szintre van osztva, a beállított időnek megfelelően elosztva. A gombokkal beállított sebesség csak az aktuális szintre vonatkozik. A szintek közti váltást három másodperces visszaszámlálás jelzi, három hangjelzéssel együtt. A 10. szint végén a motor automatikusan leáll hangjelzés kíséretében.

**9)** Működés közben a START gomb megnyomásával a motor vált a dőlésszögek és sebességek között. Leállítás utáni újraindításkor a rögzített működési adatok és folyamatok változatlanok maradnak. Működés közben a STOP gomb megnyomásával a motor fokozatosan lelassul és leáll. A beállítások visszaugranak az alapértelmezett állapotba.

**10)** biztonsági kulcs kihúzása esetén hangjelzés kíséretében a kijelzőn megjelenik az E-07 hibakód, és a futópad leáll.

**11)** Ha a biztonsági funkciók anomáliát jeleznek, a futópad vészleállítást hajt végre.

A kijelzőn hangjelzés kíséretében megjelennek a lehetséges hibakódok.

**12)** Ha hibás működésnél hibakód jelenik meg a kijelzőn, nyomja meg a STOP gombot. A rendszer törli a kijelzőn megjelenő hibakódot.

**13)** BMI-teszt üzemmód: a BMI program kiválasztásához nyomja meg a PROG gombot, majd a MODE gombbal válassza ki az üzemmódot. A „+” és „-” gombok segítségével adja meg a bemeneti értékeket.

Az F1 (nem) résznél adja meg a nemét. Az „1” = férfi; „2” = nő. Az alapértelmezett beállítás: 1.

Az F2 (kor) résznél adja meg az életkorát. Tartomány: 1–99 év. Alapértelmezett beállítás: 25 év.

Az F3 (magasság) résznél adja meg a magasságát. Tartomány: 100–220 cm.

Alapértelmezett

beállítás: 170 cm.

Az F4 (súly) résznél adja meg a testsúlyát. Tartomány: 20–150 kg. Alapértelmezett beállítás: 70 kg.

Az F5 (BMI) rész összesíti a megadott értékeket.

Indítsa el a BMI-tesztet, tegye mindkét kezét a kapaszkodók pulzusmérőjére 4 mp-ig.

A kijelzőn megjelenő érték jelzi az adott személy testzsírszázalékát (BMI).

Az ideális BMI-index egészséges felnőtteknél 18–24.

A 18 alatti érték soványságot jelez, a 25–28 közti értékek túlsúlyt, míg a 29 fölötti érték komoly elhízást jelöl. Alapértelmezett beállítás: 24 (az érték csak referenciaként szolgál az edzéshez).

### **Energiatakarékos üzemmód ki- és bekapcsolása:**

A rendszer alapértelmezett beállítása az ERP mód. Ha a futópad nem üzemel, az energiafogyasztás csökkentése érdekében a futópad körülbelül 4 és fél perc után hibernált állapotba lép. A rendszer elindításához nyomja meg bármelyik gombot. Készenléti üzemmódban nyomja le a MODE gombot 3 mp-ig az energiatkarékos üzemmód kikapcsolásához. A kijelzőn ekkor a „2222” felirat jelenik meg. Az energiatkarékos

üzem mód újbóli aktiválásához nyomja le a MODE gombot 3 mp-ig. A kijelzőn ekkor az „1111” felirat jelenik meg.

### **Rezgésnémitás:**

Alapbeállítás szerint a rezgés működik. Készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM és STOP gombokat egyszerre. A kijelzőn megjelenik a "bz off" felirat, a funkció kikapcsol. Majd nyomja meg újra a PROGRAM és STOP gombokat. A "bz off" felirat újbóli megjelenésével a funkció ismét aktív.

### **Bluetooth-funkció (opcionális):**

Regisztráljon és lépjen be a Kinomap alkalmazásba. Kattintson a fitnessgépek kezelése oldalra, majd válassza a jobb felső sarokban található „+” gombot új eszköz hozzáadásához, Válassza a „My Treadmill”, majd az „AnyRun” lehetőséget. A fitnessgépek listájából válassza az „SW-7210EB-XXXX” lehetőséget.



### **Pulzusmérő funkció:**

A futópad bekapcsolása és a pulzusmérő megfogása után 5 mp-cel megjelenik a kijelzőn a pulzusszám. A megjelenítési tartomány: 50–200 dobbanás/perc. A tesztmérés alatt a szív ikon villog. Az érték csak referenciaként szolgál.

### **Megjelenítési tartományok:**

	Kezdeti	Alapért.	Tartomány	Kijelzett tart.
Idő (perc:mp)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Seb. (km/h)	0.0	N/A	N/A	1 – 16KM
Dőlésszög (%)	00	N/A	N/A	0
Távolság (km)	0.0	1.00	1.0 – 99.0	0.0 – 99.9
Kalória (kcal)	0	50	20 – 990	0 – 999

A paraméterek megadásához használja a "+" és "-" ikonokat. Ha eléri a paraméter

felső tartományát, a + gomb újbóli megnyomásával újratekdi a ciklust. Pl.: a beállított időtartomány 5.00 – 99. 00. Ha eléri a 99.00 értéket, nyomja meg újra a „+” gombot, és a számláló 5.00-re ugrik.

### A P1-P36 programok sebesség táblázata (metrikus) :

Level Prog Sort		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0

P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

**Gyakori hibák és hibaelhárítási lépések:**



Hibakód	Lehetséges okok	Megoldás
Nem működik a rendszer	A) Nem kap áramot.	Csatlakoztassa a tápkábelt, vagy kapcsolja be a be/kikapcsológombbal.
	B) A biztonsági kulcs nincs a helyén.	Csatlakoztassa megfelelően a biztonsági kulcsot.
	C) A vezérlő vagy a konzol nincs bekapcsolva.	Cserélje ki a vezérlőt vagy a konzolt.
	D) Csatlakozási problémák.	Ellenőrizze a vezetékeket.
Hirtelen leállás működés közben.	A) Kiesett a biztonsági kulcs.	Tegye vissza helyére.
	B) Rendszerhiba.	Forduljon szakemberhez.
Nem működik a kulcs	Nem megfelelő a kulcs.	1) Cserélje ki a gombokat vagy a vezetékét. 2) Cserélje ki az alaplapot. 3) Cserélje ki a konzolt.
E-01	A) Nem csatlakozik megfelelően a kommunikációs vezeték.	Ellenőrizze a vezeték és a port csatlakozását, szükség esetén cserélje ki a vezetékét.
	B) Meghibásodott a konzol.	Cserélje ki a konzolt.
	C) Meghibásodott a vezérlő.	Cserélje ki a vezérlőt.
E-02	A) Meghibásodott a motorvezeték és	Cserélje ki.
	B) A motorvezeték nincs megfelelően csatlakoztatva a vezérlőhöz.	Ellenőrizze és csatlakoztassa újra a vezérlőt.
E-03	A) A fotoelektromos érzékelő nem jól van csatlakoztatva.	Ellenőrizze és csatlakoztassa újra.
	B) Elromlott a fotoelektromos érzékelő.	Cserélje ki.
	C) A fotoelektromos érzékelő poros vagy nem csatlakozik megfelelően.	Ellenőrizze, tisztítsa meg és csatlakoztassa újra.
	D) Meghibásodott a vezérlő.	Cserélje ki a vezérlőt.
E-05	A) Meghibásodott a vezérlő.	Cserélje ki a vezérlőt.
	B) Meghibásodott a motor.	Cserélje ki a motort.
	C) Mechanikai hiba.	Ellenőrizze az olajozást és a tömítéseket.
E-07	A konzol nem érzékeli a biztonsági kulcsot.	1)Ellenőrizze a biztonsági kulcs helyzetét. 2) Tegye vissza helyére. 3) Cserélje ki az elektronikus órát.
Nincs pulzus-szám	A) A kapaszkodó vezetéke nincs megfelelően csatlakoztatva	Ellenőrizze és csatlakoztassa újra a kapaszkodó vezetékét.
	B) Meghibásodik az elektronikus	Cserélje ki a konzolt.
A kijelző nem működik	A) A LED-cső vagy a képernyő	Cserélje ki a konzolkeretet vagy a képernyőt.
	B) Rendszerhiba.	Cserélje ki a konzolt.

## Általános edzéstanácsok

### 1. Bemelegítés

Minden edzés előtt csináljon 5–10 perces bemelegítést.

## 2. Helyes légzés

Figyeljen oda a helyes légzésre: belégzés orron át, kilégzés szájon át. Az edzés során a légzésnek és a mozdulatoknak is kontrollálniuk kell lennie. Ha nem kap rendszeresen levegőt, azonnal hagyja abba az edzést.

## 3. Edzés gyakorisága

Az ugyanazokat az izomcsoportokat célzó edzéseket 2 naponta érdemes beiktatni.

## 4. Terhelés

Az egyéni fizikai állapot határozza meg az ideális terhelést, majd az edzésprogram kezdetén az izomfájdalom normális jelenség, amit ráadásul a ráedzés meg is szüntethet.

## 5. Megfelelő pihenés

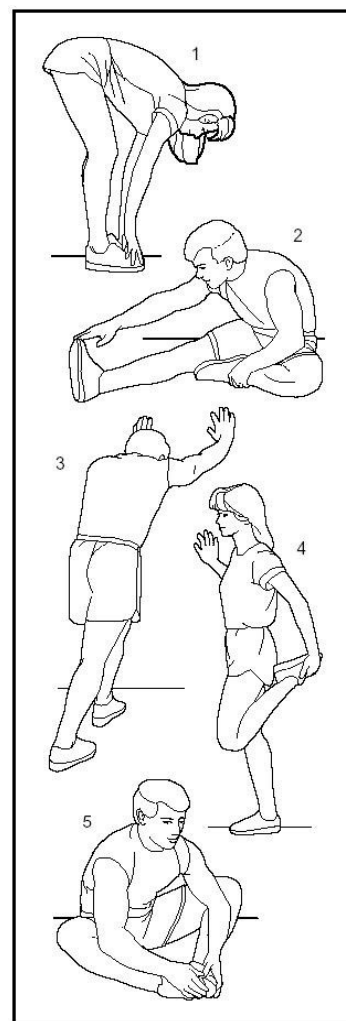
Az edzés végeztével mindig végezze el a levezetést és nyújtsa, hogy a lehető legjobb állapotba hozza az izmait. Az edzés mellett fordítson kellő időt a megfelelő pihenésmennyiségre és az étkezésre.

## 6. Étrend

Az emésztőrendszer normális működése érdekében várjon legalább egy órát az étkezések után, mielőtt edzene. Ha az étkezés előtt végzi az edzést, a kettő között teljen el legalább 30 perc. Edzés közben ne vigye túlzásba a folyadékbevitelt, hogy ne terhelje túl a szívét, veséjét.

## Nyújtás

Érdemes az edzés előtt is nyújtani. A bemelegített izmokat könnyebb nyújtani, így először végezzen 5–10 perces bemelegítést. Majd jöhet a nyújtás: Mindegyik gyakorlatot ismételje meg 5x, és legalább 10 mp-re tartsa ki. Az edzés után csinálja végig újra a gyakorlatsort.



### 1. Talajérintés nyújtott lábbal

Enyhén hajlított térdekkel döntse előre a felsőtestét. A hát és vállak legyenek lazák, a kezével nyújtózzon a talaj felé. Tartsa ki 10–15 mp-ig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor (1. ábra).

### 2. Combhajlító nyújtása

Üljön a talajra, és nyújtsa ki a másik lábát. A másik láb talpát húzza be a kinyújtott láb combjához. Nyúljon előre és próbálja megfogni a kinyújtott láb lábfejét. Tartsa ki 10–15 mp-ig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábra (2. ábra).

### 3. Vádli nyújtása

Egyik lábát a másik elé téve nyúljon előre, és támassza a kezét a falnak. A hátsó láb legyen nyújtva, a talp egésze maradjon a talajon, és dőljön a fal/fa irányába. Tartsa ki 10–15 mp-ig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábra (3. ábra).

### 4. Négyfejű combizom nyújtása

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, nyúljon hátra, és a másik kezével fogja meg a lábfejét. Húzza a sarkát a lehető legközelebb a fenekéhez úgy, hogy az izmok kellemesen feszüljenek. Tartsa ki 10–15 mp-ig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábra (4. ábra).

### 5. Belső combizom nyújtása

Üljön a talajra, a talpakat fordítsa egymásnak, a térdek kifelé nézzenek. Húzza a lábfejét az ágyék felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa ki 10–15 mp-ig, majd lazítson. Ismétlje meg 3-szor. (5. ábra)

### **A futópad összecsukása és mozgatása:**

#### **1. A futópad összecsukása:**

Összecsukás előtt kapcsolja ki a futópadot és húzza ki a tápkábelt.

#### **2. A futópad szétnyitása:**

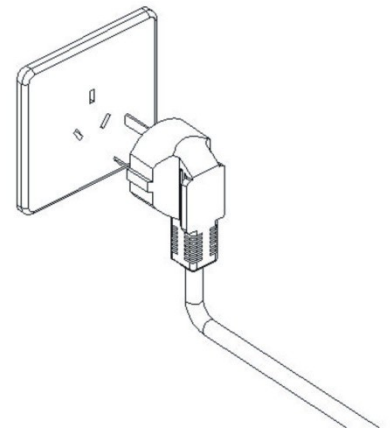
A szétnyitáshoz állítsa a gépet egy üres helyre, egyenletes felületre, a konnektortól kb. 1 méterre.

#### **3. A futópad mozgatása:**

Mozgatás előtt ellenőrizze, hogy:

- 1.) A főkapcsoló ki van-e kapcsolva.
- 2.) A tápkábel ki van-e húzva.
- 3.) A futópadot összecsukta-e.

Ha a fentieket ellenőrizte, fogja meg a futópad végét az egyik kezével, és az azonos oldali kapaszkodót a másik kezével. A futópadot döntse meg maga felé kb. 40–50°-os szögben, majd lassan mozgassa el.



### **Útmutató a termék földeléséhez**

A terméket földelni kell. Ha a futópad meghibásodik, a földelő vezeték egy áramkört képez a legkisebb ellenállással, így az áramot a földbe lehet vezetni az áramütés veszélyének

csökkentése érdekében. A termék egy földelő vezetékkel és a földelő csatlakozóval rendelkező elektromos vezetékkel kapható.

A futópadot a helyi szabályoknak megfelelő aljzattal kell földelni.

**Vigyázat!** Ha nem tudja, hogy a berendezés megfelelően van-e földelve, forduljon szakképzett villanszerelőhöz vagy karbantartó személyzethez.

Engedély nélkül ne módosítsa a termékhez tartozó csatlakozót. Ha a dugó nem illeszkedik az aljzathoz, egy szakképzett villanszerelővel szereltesse be megfelelő aljzatot.

## **A futópad karbantartása**

A megfelelő karbantartás nagyon fontos a futópad hibátlan és működőképes állapotának biztosítása érdekében. A nem megfelelő karbantartás károsíthatja a futópadot, vagy lerövidítheti a termék élettartamát. A futópad minden alkatrészét rendszeresen ellenőrizni kell és meg kell húzni. Az elhasználódott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni.

## **A futószőnyeg beállítása**

Előfordulhat, hogy a futószőnyeget a használat első néhány hetében be kell állítania.

Minden futószőnyeg gyárilag megfelelően be van állítva. Előfordulhat, hogy használat után megnyúlik vagy elmozdul középről. A nyúlás normális a kezdeti használat következtében.

## **A futószőnyeg feszeségének beállítása:**

Ha a futószőnyeg nem tűnik elég feszesnek, vagy csúszkál használat közben, meg kell igazítani a szőnyeg feszeségét.

1. A 8 mm-es csavarhúzóval fordítson negyed fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba a szőnyeg bal oldali hátsó csavarán. Ezzel meghúzza a hátsó hengert, és a futószőnyeg feszesebb lesz.
2. Ismétlje meg az 1. lépést a jobb oldalon is. Figyeljen rá, hogy egyforma mértékben húzza meg a csavarokat, hogy a hátsó henger merőleges maradjon a vázhoz képest.
3. Ismétlje a fenti lépéseket, amíg el nem éri a kívánt feszeséget.
4. Figyeljen oda, hogy ne húzza túl a csavarokat, mert a túlhúzás is jelentős károkat tud okozni az alkatrészekben. A túlhúzást jelezhetik a hengerekből jövő hanghatások.

5. A feszesség lazításához húzza meg ugyanezeket a csavarokat, csak az óramutató járásával ellentétes irányba.

### **A futószőnyeg középre igazítása:**

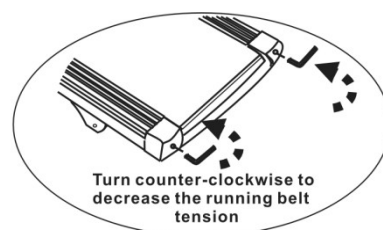
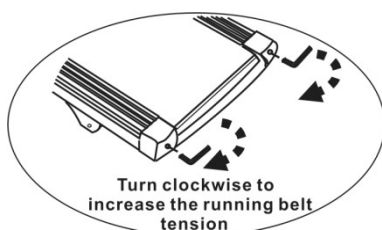
Futás közben előfordulhat, hogy az egyik lábbal nagyobb terhelést helyez a futószőnyegre, mint a másikkal. Az elmozdulás mértéke attól függ, hogy a két láb egymáshoz képest milyen terhelést fejt ki. Ez az eltérés a futószőnyeg közepéről való elmozdulását okozhatja. Ez normális, és a futószőnyeg használaton kívül vissza fog középre állni. Ha ez automatikusan nem történik meg, akkor kézzel kell visszaállítani.

Indítsa el a futószőnyeget 6 km/h-s sebességen. Senki ne álljon rá. Ellenőrizze, hogy a futószőnyeg jobbra vagy balra csúszott-e el.

Ha balra csúszott el, a csavarhúzó segítségével húzza meg a csavarokat először negyed fordulattal az óra járásával megegyező irányba, egészen addig, amíg vissza nem áll középre a szőnyeg.

Ha jobbra csúszott el, a jobb oldali csavart húzza meg, hasonló módon.

Ha sikerült középre állítani a futószőnyeget, emelje a sebességet 13 km/h-ra, és ellenőrizze, hogy rendben működik-e. Ha szükséges, ismételje meg a fenti lépéseket. Ha ezek nem oldják meg a problémát, állítson a feszességen.



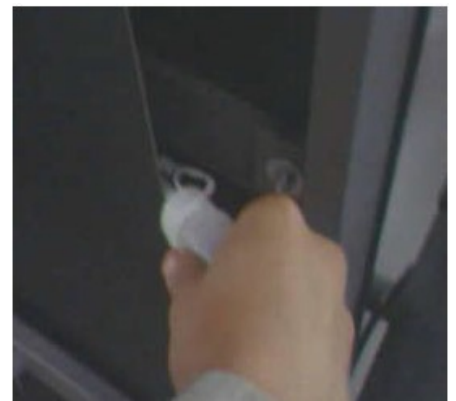
## **Olajozás:**

A futópadot gyárilag megolajozzák. A futópad optimális működésének biztosítása érdekében azonban ajánlott a futópad olajozottságát

rendszeresen ellenőrizni. A futópadot az első évben vagy az első 500 üzemóránál általában nem szükséges megolajozni.

Háromhavonta emelje meg a futópad oldalait, és tapogassa meg a futószőnyeg felületét, amennyire csak lehetséges. Ha olajpermet nyomait találja, akkor nincs szükség olajozásra.

Száraz felület esetén kövesse a következő utasításokat. Csak olajmentes szilikonspray-t használjon.



### **A futószőnyeg megolajozása:**

- Igazítsa középre a futószőnyeget.
- Igazítsa a szórófejet az olajozó tetejére.
- Emelje fel a szőnyeg elejének egyik oldalát, és dugja a szőnyeg és a váz közé az olajozót. Elölről hátulra vezesse végig az olajozó eszközt, kb. 4 mp alatt. Ismétlje meg a másik oldalon.
- Várjon egy percet, mielőtt használni kezdené a futópadot.

## **Tisztítás:**

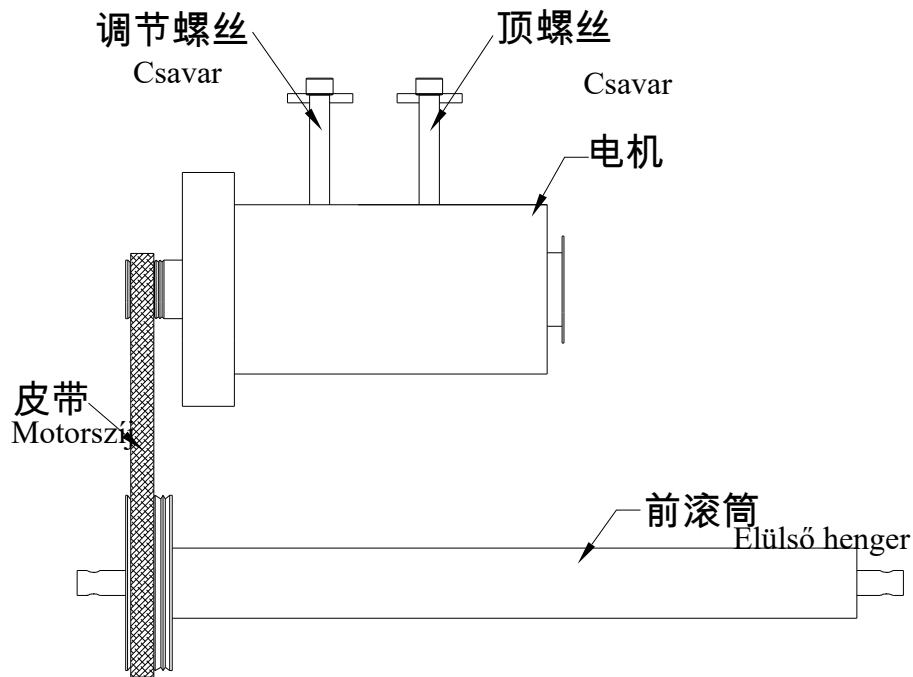
- A futószőnyeg rendszeres tisztítása biztosítja a termék hosszú élettartamát.
- **Figyelem!** Az áramütésveszély elkerülése érdekében tisztítás előtt kapcsolja ki a gépet. A tisztítás vagy karbantartás megkezdése előtt húzza ki a tápkábelt a konnektorból.
- Edzés után: Törölje le a konzolt és a többi felületet egy puha ruhával vagy enyhén nedves ronggyal az izzadságcseppek eltávolításáért.
- **Figyelem!** Ne használjon erős súrolószert vagy oldószereket. A konzol sérülésének megelőzése érdekében ne érje folyadék a felületét. Ne tegye ki közvetlen napfénynek.
- **Heti teendő:** A tisztíthatóság érdekében tegyen egy vékony matracot a futópad alá. A futópadon használt cipők koszt hagyhatnak a futószőnyegen vagy annak környékén. Heti egyszer tisztítsa le a matracot.
- **Tárolás:** A futópadot tiszta és száraz helyen tárolja. A tároláskor a futópad legyen kikapcsolva és a tápkábel kihúzva a konnektorból.

## **Motorszíj beállítása:**

A futópad összes motorszíját a gyárban az összeszerelés után beállítják. Egy bizonyos használati idő után azonban előfordulhat, hogy a szíjak meglazulnak vagy elcsúsznak.

1. Csavarhúzó segítségével húzza meg a csavarokat az óramutató járásával ellentétes irányba.
2. A csavarokat annyira húzza meg, hogy a szíj ne csúszhasson el.
3. Rendszeresen ellenőrizze és tisztítsa a szíjakat és görgőket.

## Hibaelhárítás és karbantartás:



## Fontos tudnivalók:

1. A termék megfelel a biztonsági előírásoknak. A terméket csak otthoni használatra lehet megvásárolni. Bármilyen más használati mód szigorúan tilos és veszélyes. A nem megfelelő használatból eredő károkért nem vállalunk felelősséget.
2. Az edzések megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával. Az orvosi diagnózis alapján használja a gépet. A nem megfelelő vagy túlzott edzés egészségügyi problémákhoz vezethet.
3. Olvassa el figyelmesen a használati útmutatót. Ha fájdalma van, nem kap levegőt, nem érzi jól magát vagy más panaszok esetén azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon kezelőorvosával.
4. Az eszköz nem alkalmas professzionális, terápiás vagy orvosi célokra.
5. A pulzusmérő nem minősül gyógyászati eszköznek, kizárólag informatív szerepe van. Működése az eltérő környezeti és emberi hatása miatt nem teljesen megbízható.