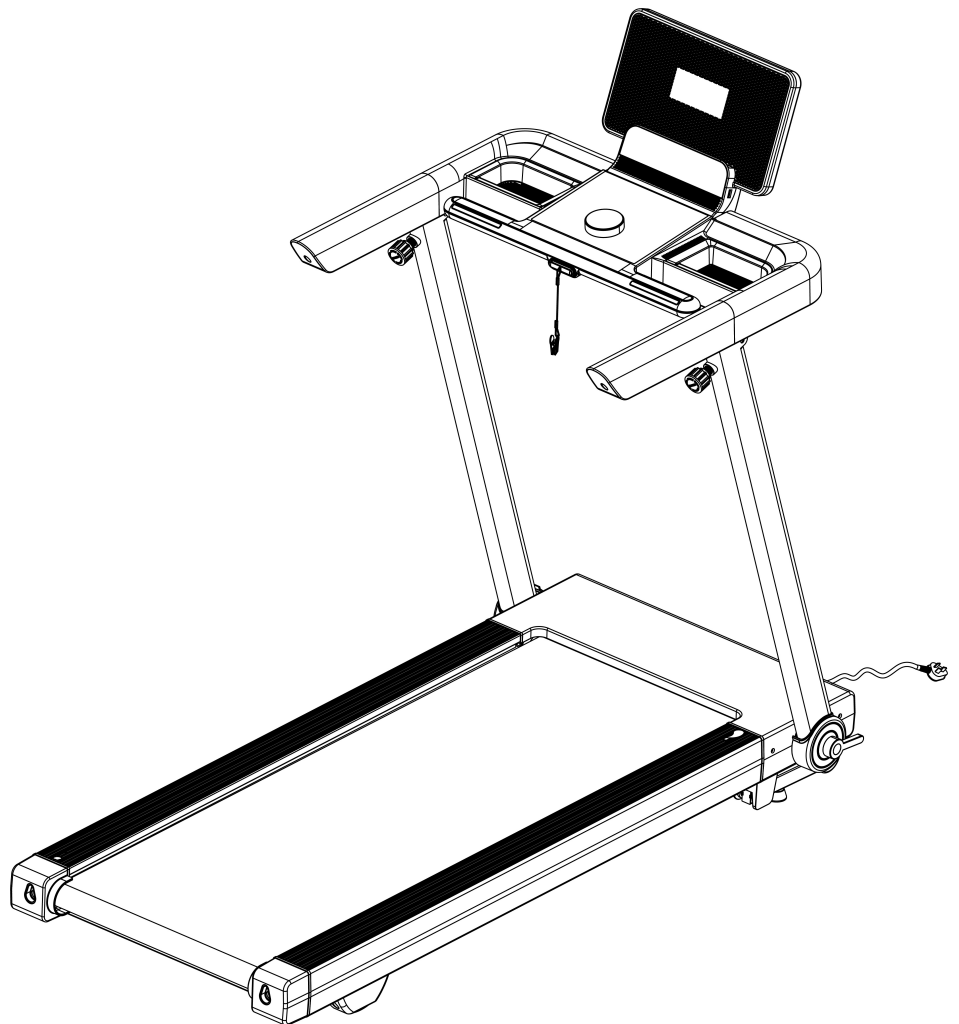


BT-5813

MOTOROS FUTÓPAD

BODY
SCULPTURE

SINCE 1965



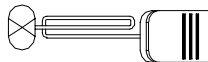
www.body-sculpture.com

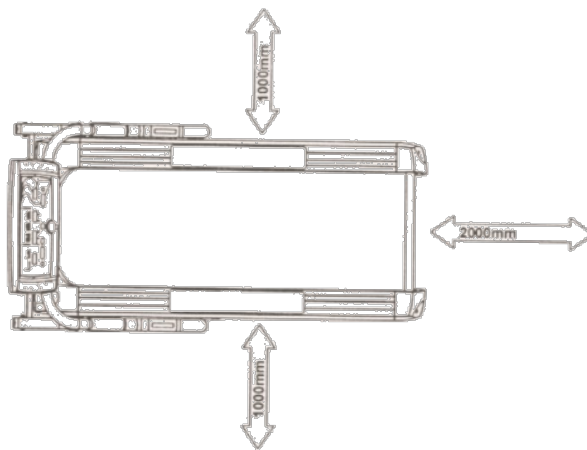
TARTALOM

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓ	1
ROBBANTOTT ÁBRÁS ÖSSZESZERELÉSI RAJZ	2
ALKATRÉSZEK	3
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ	4
ÖSSZESZERELÉS	5
ÖSSZHÁTHATÓSÁG	7
A BIZTONSÁGI KULCS HASZNÁLATA	9
FUTÓPÁD MŰKÖDÉSE	10
SZALAG BEÁLLÍTÁS	11
KARBANTARTÁS	12
KONZOL HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	13
HIBAMEGÁLLAPÍTÁS	17
GYAKORLATI ÚTMUTATÓ	18

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

Kérjük, őrizze meg ezt a kézikönyvet biztonságos helyen, hogy bármikor kéznél legyen.

1. A berendezés összeszerelése és használata előtt fontos elolvasni a teljes kézikönyvet. A berendezés csak akkor használható biztonságosan és hatékonyan, ha azt megfelelően szerelik össze, karbantartják és használják. Az Ön felelőssége, hogy a berendezés minden felhasználóját tájékoztassa az összes figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
2. Minden edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy nincs-e olyan fizikai vagy egészségügyi állapota, amely veszélyt jelenthet az egészségére és biztonságára, vagy megakadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Orvosi tanácsot feltétlenül kérjen, ha szívritmusra, vérnyomásra vagy koleszterinszintre ható gyógyszert szed.
3. Figyeljen testének jelzéseire. A helytelen vagy túlzott edzés károsíthatja az egészségét. Ha a következő tünetek bármelyike jelentkezik, hagyja abba az edzést: fájdalom, szorító érzés a mellkasban, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, hányinger. Ha bármelyik tünet jelentkezik, az edzésprogram folytatását megelőzően konzultáljon orvosával.
4. A berendezés kizárólag felnőttek számára készült. Tartsa távol a berendezéstől a gyermekeket és háziállatokat.
5. A berendezést szilárd, sík felületen, a padlót vagy szőnyeget védő borítással használja. A biztonság érdekében a berendezés körül legalább 0,6 méter szabad helynek kell lennie.
6. A készülék használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák és csavarok megfelelően meg vannak-e húzva.
7. A berendezés biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrizik a sérüléseket és/vagy a kopást.
8. A berendezést mindig a használati utasításnak megfelelően használja. Ha a berendezés összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészt talál, vagy a berendezés használata közben szokatlan zajt hall, állítsa le a berendezést. A probléma elhárításáig ne használja a berendezést.
9. A berendezés használata közben viseljen megfelelő ruházatot. Kerülje a laza öltözéket, amely beakadhat a gépbe vagy akadályozhatja a mozgást. Mindig gumitalpú futó- vagy aerobikcipőt hordjon.
10. A berendezés EN957-1 / -6 szabvány szerint, H.C. osztályban tesztelve és tanúsítva. Kizárólag otthoni, háztartási használatra alkalmas. A felhasználó maximális súlya 120 kg. A fékezés sebességtől független.
11. A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
12. A berendezés emelése vagy mozgatása során ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig megfelelő emelési technikát alkalmazzon és/vagy kérjen segítséget.
13. Húzza ki a biztonsági kulcsot. 
14. A „biztonsági kulcsot” a készülék használata után mindig biztonságos helyen tárolja, hogy ne vesszen el.
15. A futópad használata közben a biztonsági kulcsot használja a vészleállító funkcióhoz.
16. Vészleállítás: Fogja meg mindkét kezével a kormányt, majd tegye sportcipőjét a csúszásgátló felületű extrudált sínekre, és nyomja meg a kijelző STOP gombját.
17. Különös figyelmet fordítson a kopásnak leginkább kitett alkatrészekre, például a forgó alkatrészekre, a csatlakozási pontokra stb.
18. Tartson 2000mm x 1000mm biztonsági távolságot a futópadtól.



ALKATRÉSZEK

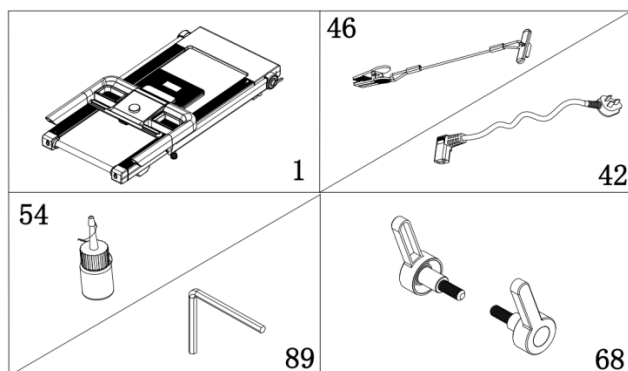
SZ	LEÍRÁS	MENNY	SZ	LEÍRÁS	MENNY
1	Fő keret	1	31	Fedél	2
2	Dönthető keret	1	32	csúszásgátló talppárna	2
3	Bal oldali állvány	1	33	Öv	1
4	Jobb oldali állvány	1	34	Kerék	2
5	Kijelző váz	1	35	Csúszásgátló talppárna	2
6	Első görgő	1	36	Távtartó hüvely	4
7	Hátsó görgő	1	37	Vezérlőpanel	1
8	Futódeszka	1	38	Motor nyomólemez	2
9	Motor	1	39	Túlterhelés-védő kapcsoló	1
10	Dőlésszög-motor	1	40	Hálózati csatlakozó aljzat	1
11	Motor felső burkolat	1	41	Hálózati kapcsoló	1
12	Motor alsó burkolat	1	42	Hálózati kábel	1
13	Fellépő	1	43	Fő áramköri lap	1
14	Rezgéscsillapító párna	4	44	Intelligens vezérlőgomb	1
15	Bal oldali végdugók	1	45	Biztonsági kulcsalap	1
16	Jobb oldali végdugók	1	46	Biztonsági kulcs	1
17	Futószalag	1	47	Kijelző matrica	1
18	Oldalsó fedél	2	48	Kijelző kijelző panel	2
19	Számítógép felső burkolata	1	49	Jobb oldali pulzusérzékelő lemez	4
20	Számítógép alsó burkolata	1	50	Kijelző felső kábel	1
21	Tablettartó	1	51	Kijelző alsó kábel	1
22	Tablettartó	1	52	Rögzítőlemez	2
23	Tablettartó	1	53	rögzítőlap	2
24	Bal kartámasz felső burkolat	1	54	Olajpalack	1
25	Bal kartámasz alsó burkolat	1	55	AC egyvezetékes	1
26	Jobb kartámasz felső burkolat	1	56	Kék egyeres vezeték	1
27	Jobb kartámasz alsó burkolat	1	57	Barna egyeres vezeték	1
28	Rezgéscsillapító	1	58	Mágneses gyűrű	1
29	Jobb oldal	1	59	Rögzítőanya (M8)	10
30	Rezgéscsillapító	8	60	Rögzítőanya (M10)	4

ALKATRÉSZLISTA

SZ	LEÍRÁS	MENNY	SZ	LEÍRÁS	MENNY
61	csavar	8	76	Csavar	4
62	csavar	1	77	Csavar	3
63	csavar	2	78	Csavar	2
64	csavar	2	79	Rögzítő alátét	2
65	Lapos alátét	2	80	Szabványos rugós alátét	2
66	Csavar	3	81	Rögzítő alátét	4
67	Csavar	3	82	Szabványos rugós alátét	4
68	L alakú hosszú fogantyú	2	83	Szabványos rugós alátét	4
69	Csavar	4	84	Rögzítő alátét	3
70	Rögzítőanya	20	85	Kijelző matrica	1
71	Csavar	6	86	Olajbetöltő dugó	1
72	Csavar	62	87	Olajvezető cső	1
73	Csavar	3	88	Rugós reteszcsap	2
74	Csavar	2	89	imbuszkulcs	1
75	Csavar	4			

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

A kartondoboz kinyitásakor a következő alkatrészeket találja a dobozban



Alkatrészlista:

ALKATRÉSZEK					
SZ	LEÍRÁS	MENNY	SZ	LEÍRÁS	MENNY
1	Futópad	1	4	Biztonsági zár kapcsoló	1
6	L alakú hosszú fogantyúkar	2	5	Olajpalack	1
4	Hálózati kábel	1	89	Imbuszkulcs	1



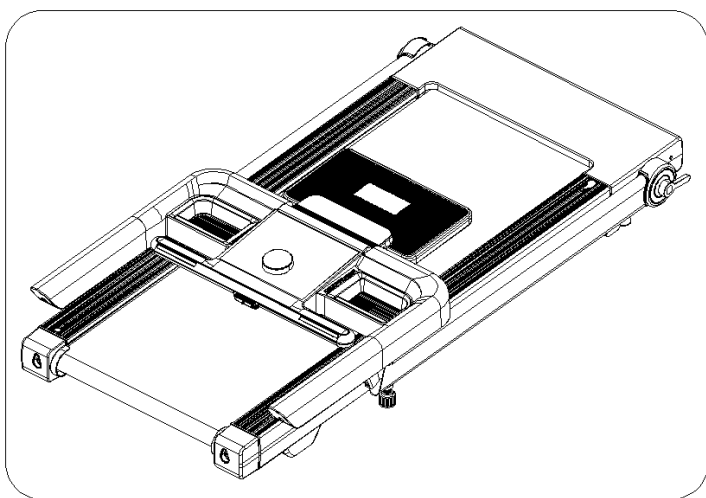
Figyelem: Ne csatlakoztassa az áramellátást a teljes összeszerelés előtt!

FIGYELMEZTETÉS:

1. Figyelem: a futófelületnek teljesen le kell állnia, mielőtt összecsuksná a készüléket.
2. FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha ájulásérzést érez, azonnal hagyja abba az edzést.
3. Nyilatkozat: „Terhelés alatt a zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül.”

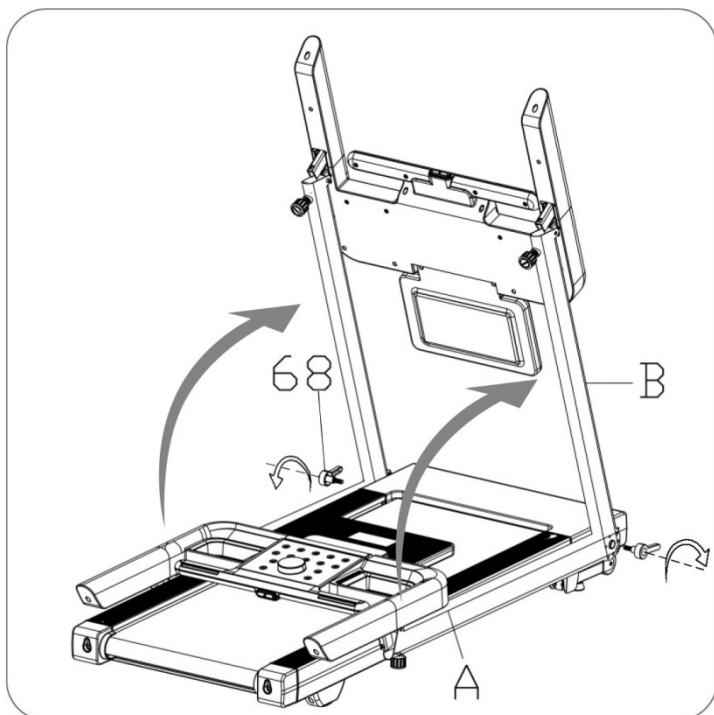
ÖSSZESZERELÉS

1.



Nyissa ki a csomagolódobozt, vegye ki a futópadot a dobozból, és helyezze a futópadot a földre.

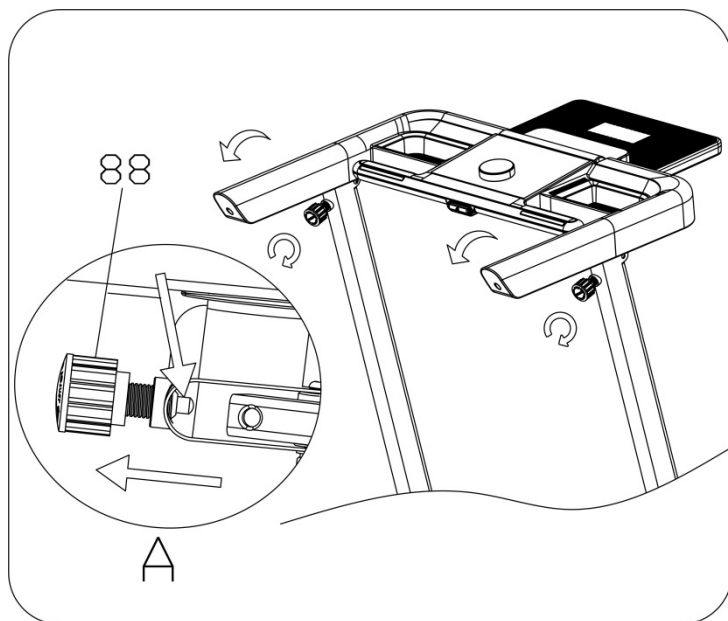
2.



1. Ezután forgassa el a bal és jobb oldali oszlopokat A állapotból B állapotba a bal oldali ábra irányában.

2. Végül húzza meg a bal és jobb oldali oszlopokat az L alakú hosszú fogantyúkkal (68). Működés közben a kezeit az oszlopokon kell tartania, hogy elkerülje a sérüléseket. A bal oldal megegyezik a jobb oldallal, ahogy a bal oldali ábrán látható:

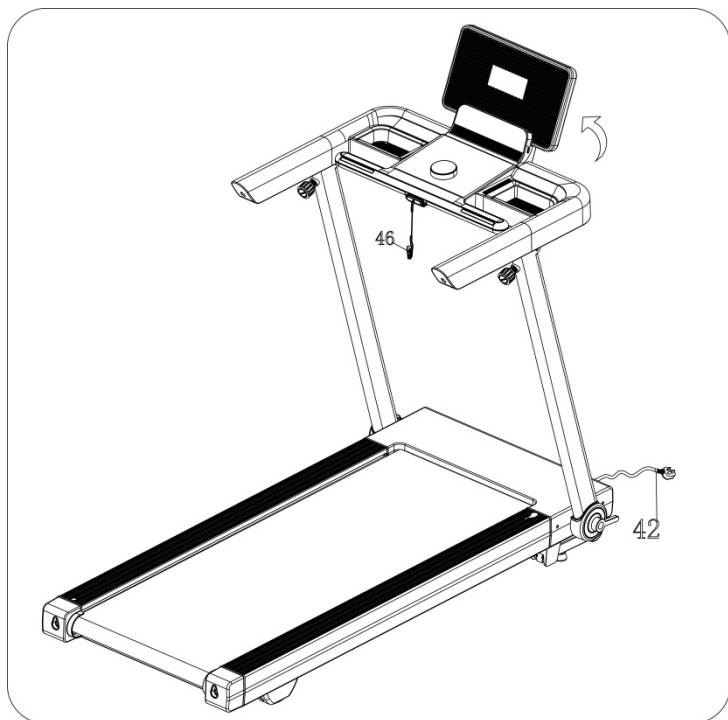
3. LÉPÉS



1. Fordítsa kifelé a rögzítő csapszeget (#88), amíg a csapszeg fogai egy síkba nem kerülnek a cső felületével (lásd A ábra).
2. Hajtsa fel az elektronikus konzolt a bal oldali ábra szerint, majd húzza be jobbra a rögzítő csapszeget (#88). A bal és a jobb oldal szerelése megegyezik.

Megjegyzés: Ha a konzol rögzítés után lötyög, mozgassa fel-le, majd húzza meg ismét a karfa rögzítő csapszeget (#88).

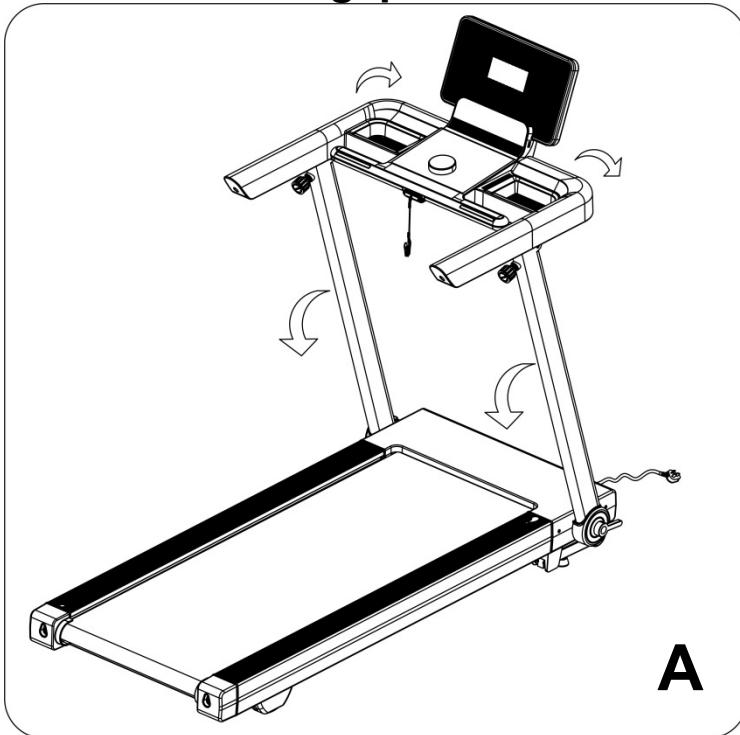
4.



- Állítsa be a keretet a kívánt szögbe.
- Helyezze be a biztonsági kulcsot (#46) a konzolba.
- Csatlakoztassa a tápkábelt (#42) a hálózathoz – a futópad ezután használatra kész.

ÖSSZECSUKHATÓSÁG

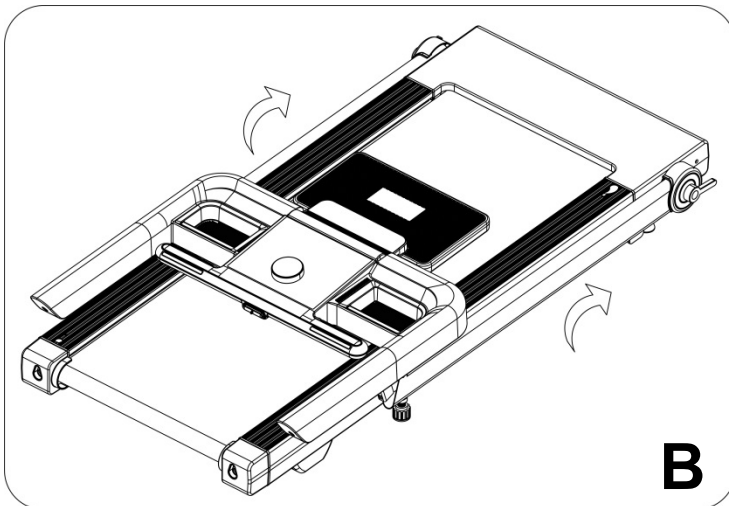
Összecsukható gép



A futópad összecsukása:

1. Lazítsa meg és húzza ki a rögzítő csapszeget (#88), majd hajtsa le az elektronikus konzolt.
2. Csavarja ki az oszlopon lévő L alakú rögzítőkart, és döntse az oszlopot a B ábrán látható helyzetbe. Ezután rögzítse az L alakú kart a reteszbe.

A gép kinyitása



A telepítési lépéseknek megfelelően nyissa ki a gépet az A ábrán látható állapotba.

MŰSZAKI PARAMÉTEREK

MÉRETEK (mm)	1550*780*1320	TELJESÍTMÉNY	A névleges címkén feltüntetettek szerint
ÖSSZECSUKHATÓ MÉRET (mm)	1550*775*245 mm	Maximális dőlésszint: 15	15 szint
FUTÓFELÜLET MÉRETE (mm)	1300	SEBESSÉG TARTOMÁNY	1,0-16 km/h
NETTÓ SÚLY	Körülbelül 55 kg	MAXIMÁLIS FELHASZNÁLÁSI SÚLY	Maximális felhasználói súly: 120 kg
KIJELZŐ	Sebesség, idő, távolság, kalória, pulzus		

FÖLDELÉS

A terméket földelni kell. Meghibásodás vagy megszakítás esetén a földelés biztosítja a legkisebb ellenállású utat az elektromos áram számára, csökkentve ezzel az áramütés veszélyét. Ez a termék földelő vezetékkel és földelő dugóval ellátott kábellel rendelkezik. A dugót megfelelően felszerelt és földelt, az összes helyi előírásnak és rendeletnek megfelelő aljzatba kell dugni.

VESZÉLY

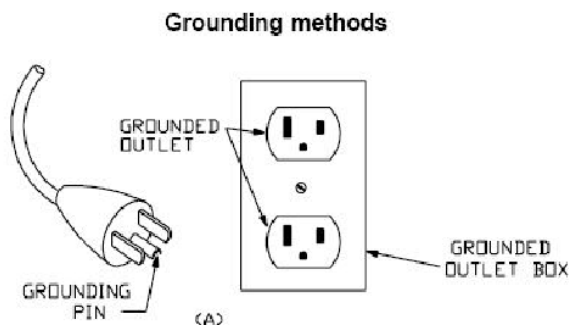
A berendezés földelővezetékének helytelen csatlakoztatása áramütésveszélyt okozhat.

Ha nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van-e földelve, forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz. Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugaszt – ha nem illik a konnektorba,

Kérjen szakembert, hogy szereljen be megfelelő csatlakozót.

Ez a termék névleges 220-240/100-120 voltos (válassza ki a megfelelő feszültséget) áramkörön használható, és földelő dugóval rendelkezik, amely az alábbi ábra A vázlatán látható dugóhoz hasonló. Győződjön meg arról, hogy a termék a dugóval azonos konfigurációjú aljzathoz van csatlakoztatva. A termékhez ne használjon adaptert.

(Az alábbi kép csak tájékoztató jellegű)



A BIZTONSÁGI KULCS HASZNÁLATA



A FUTÓPAD HASZNÁLATA

HOGYAN KEZDJEN:

Először lassan és könnyedén kezdje. Csak sétáljon 10 percig. Tegye ezt minden nap egy héten át. Ha ez könnyű volt, a második héten adjon hozzá öt percet a gyakorláshoz. Addig adjon hozzá 5 percet, amíg el nem éri a kívánt futási időt.

FIGYELJEN A TESTTARTÁSÁRA:

Gondoljon arra, hogy megnyújtja a testét. Tartsa fel a fejét és nézzen előre. A vállai legyenek leengedve, hátra és ellazítva. Feszítse meg a hasizmát és a fenekét.

Gyakorlás előtt, alatt és után is igyon sok vizet. Építsen be bemelegítést, levezetést és nyújtást a rutinjába. Kezdje a sétát lassú, bemelegítő tempóban, álljon meg, és végezzen néhány bemelegítő nyújtást. Ezután gyakoroljon a kívánt ideig. Fejezze be a gyakorlatot lassabb, levezető tempóban, és nyújtózzon alaposan. A nyújtás jó közérzetet biztosít és segít megelőzni a sérüléseket.

A fitnessprogram megkezdésének legnehezebb része a szokás kialakítása. A napi séta segít ebben (jó cél minimum 5 nap hetente). Annyira gyorsan kell sétálni, hogy elérje a cél pulzusszámot, de nem szabad lihegnie.

Miután kialakította a szokást, érdemes értékelnie a programját és a céljait.

A szív- és érrendszer állapotának javítása érdekében hetente 3-4 alkalommal, 20-30 percig nagyon gyors tempóban sétáljon, úgy, hogy erősen lélegezzon, de ne kapkodjon levegő után.

Ha fogyni szeretne, hetente legalább öt napon, 45-60 percig „célirányos” tempóban sétáljon.

Ha még nem szokott edzeni, kezdje lassan, rövid edzésekkel, és fokozatosan növelje az intenzitást. Ha bármilyen egészségügyi problémája vagy betegségben szenved, edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát.

FUTÓPAD MŰKÖDÉSE

A futópad használata számos előnnyel jár: javítja az állóképességet, formálja az izmokat, és kalóriaszegény

étrenddel kombinálva segít a fogyásban. A futópad használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbiakat.

BEMELEGÍTÉS



- Minden edzés előtt mindig nyújtózzon, lassan sétáljon, hogy bemelegítsen. Fokozatosan növelje az edzés intenzitását, amíg el nem éri a kívánt tempót. Az edzés befejezése előtt lassítson fokozatosan, hogy a pulzusszáma normalizálódjon.
- A futópad elindításakor mindig álljon mindkét lábával a lépcsőn lévő oldalsó korlátokra.
- Befejezéskor hagyja, hogy a futószalag lelassuljon, majd lépjen le teljesen.
- Viseljen futó- vagy gyaloglócipőt, amelynek talpa jó tapadást biztosít. A sérülések és a futópad felesleges kopásának elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy cipőjében ne legyen kavics, apró kövek vagy egyéb szennyeződés.

LEVEZETÉS

Ez a szakasz a szív- és érrendszer, valamint az izmok pihenésére szolgál. Ismétlje meg a bemelegítő gyakorlatokat, például csökkentse a tempót, és folytassa körülbelül 5 percig. Ismétlje meg a nyújtó gyakorlatokat, ügyelve arra, hogy ne erőltesse és ne rángassa az izmait a nyújtás során.

Ahogy javul az állóképessége, hosszabb és nehezebb edzésekre lehet szükség. Ajánlatos legalább hetente háromszor edzeni, és ha lehetséges, az edzéseket egyenletesen elosztani a hét folyamán.

Figyelem: Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy más rendellenes tüneteket érez, azonnal hagyja abba az edzést. Az edzés folytatását megelőzően forduljon orvoshoz.

1. Húzza ki a készülék hálózati csatlakozóját a konnektorból. Ez különösen fontos, ha hosszabb ideig nem használja a futópadot.
2. Törölje le a futópad összes felületét egy száraz ruhával vagy törülközővel, különösen a markolatokról, a vezérlőpaneltől, a futószalagtól és a futópad egyéb alkatrészeitől.

MINDEN EDZÉS VÉGÉN MINDIG

1. vegye ki a biztonsági kulcsot a számítógép konzoljából.
2. A futópadot a főkapcsolóval kapcsolja ki. A főkapcsoló a keret elülső oldalán, a hálózati kábel mellett található.
3. Az elektromos kábelt mindig úgy helyezze el és tárolja, hogy ne legyen útban.
4. Húzza ki a hálózati kábelt a konnektorból. Ez különösen fontos, ha a futópadot hosszabb ideig nem használja.
5. Törölje le a futópad összes felületét egy száraz ruhával vagy törülközővel, különösen a markolatokról, a vezérlőpaneltől, a futószalagról és a futópad egyéb alkatrészeitől.

Figyelem: A futópad karbantartása vagy vizuális ellenőrzése előtt kapcsolja ki és húzza ki a hálózati kábelt, mert ellenkező esetben súlyos sérüléseket okozhat.

Megjegyzés: A szükséges időszakos és megelőző karbantartás elmulasztása a jótállás elvesztését vonhatja maga után.

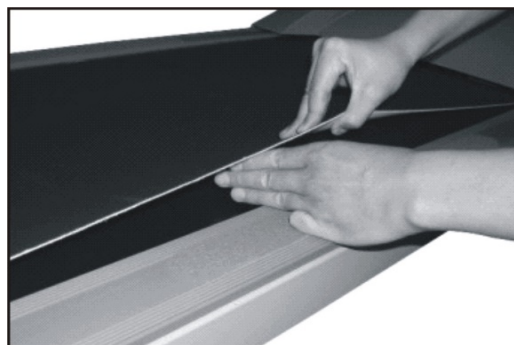
ÖV BEÁLLÍTÁS

A futószalag feszessége

Mivel a futószalagok használat során kissé megnyúlnak, előfordulhat, hogy a szalagot időnként meg kell feszíteni. Ha a szalag túl laza, előfordulhat, hogy futás vagy járás közben a szalag megáll, míg a motor tovább működik.

NE HÚZZA TÚL A FUTÓSZALAGOT! Ez a motor teljesítményének csökkenéséhez és a görgők megrongálódásához vezethet.

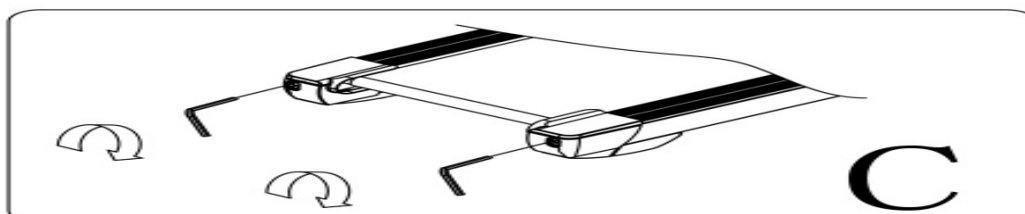
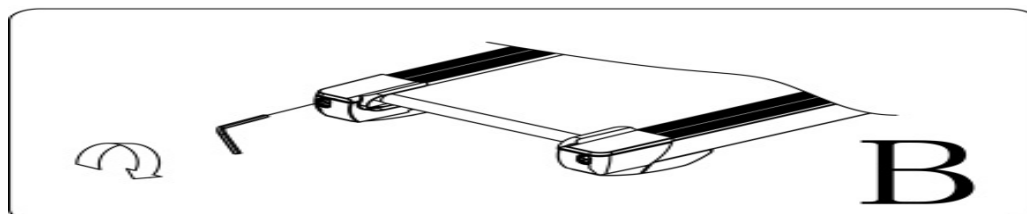
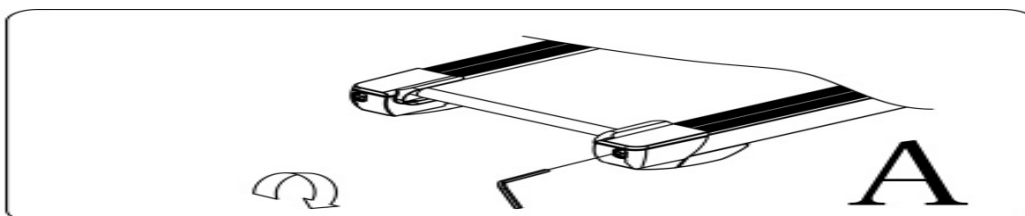
Megfelelő feszesség esetén a szalag oldalát körülbelül 5-7,5 cm-re (2-3 hüvelykre) fel lehet emelni. A szalag feszességének gyors ellenőrzése: három ujjnak be kell férnie a szalag széle alá.



Az futószalag meghúzása:

A futópádhhoz mellékelt imbuszkulccsal helyezze azt a bal hátsó végdugó lyukába és a beállító csavar aljzatába. Forgassa el egy teljes fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba. Ezután helyezze az imbuszkulcsot a jobb végdugó lyukába, és forgassa el egy teljes fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba. Ellenőrizze az öv feszességét. Ismételje meg ezt a műveletet, amíg az öv megfelelő feszességű nem lesz. A megfelelő övbeállítás érdekében ügyeljen arra, hogy mindkét oldalt egyformán állítsa be.

A futószalag központosítása



1. Helyezze a futópádot sík felületre. Indítsa el 6–8 km/h sebességgel, majd figyelje a szalag futását.
 - **Ha a szalag jobbra húz:** húzza ki a biztonsági kulcsot és a hálózati csatlakozót, majd fordítsa a jobb oldali beállítócsavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. Helyezze vissza a kulcsot és a csatlakozót, indítsa el a futópádot, és ellenőrizze újra a szalag futását. Ismételje a műveletet, amíg a szalag középére nem kerül (lásd A ábra).
 - **Ha a szalag balra húz:** ugyanígy járjon el, de a bal oldali beállítócsavart fordítsa el $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba (lásd B ábra).
2. A használat során a szalag fokozatosan meglazulhat. Ilyenkor húzza ki a biztonsági kulcsot és a hálózati csatlakozót, majd egyszerre fordítsa mindkét oldali beállítócsavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. Helyezze vissza a kulcsot és a csatlakozót, indítsa el a futópádot, álljon a szalagra, és ellenőrizze a feszeséget. Ismételje a lépéseket, amíg a szalag megfelelően feszes nem lesz (lásd C ábra).

KARBANTARTÁS

FIGYELMEZTETÉS: A TISZTÍTÁS, KENÉS VAGY SZERVÍZELÉS ELŐTT MINDIG HÚZZA KI A FUTÓPÁDÁT A FENYERŐDÉSBŐL.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a futópád élettartamát és javítja a teljesítményét. Tartsa tisztán a készüléket rendszeres portalanítással. Ne felejtse el letörölni a futószalag melletti fedélzetrészt és az oldalsó síneket is.

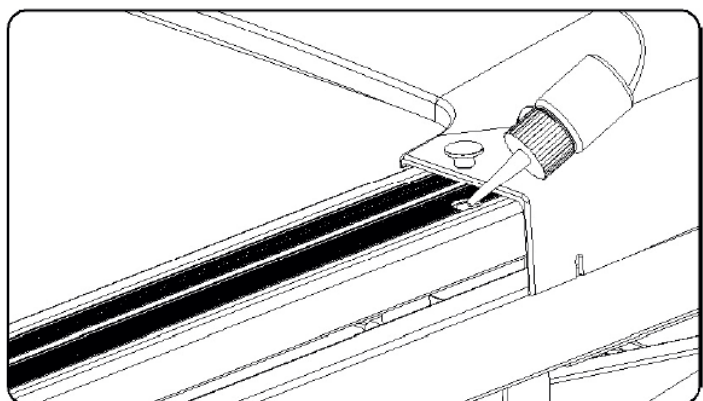
A legjobb teljesítmény érdekében helyezze a futópádot futópád-szőnyegre. Ez csökkenti a zajt, és megakadályozza, hogy por és szennyeződés kerüljön a fontos alkatrészekre.

A futószalag felső részét tisztítsa nedves, szappanos ruhával. Ügyeljen arra, hogy ne jusson folyadék a vázba vagy a futószalag alá.

FIGYELEM: A motorburkolatot csak akkor vegye le, ha a futópádot már lecsatlakoztatta a hálózatról!

Legalább évente egyszer vegye le a motor burkolatát, és óvatosan porszívózza ki a motor burkolata alatt.

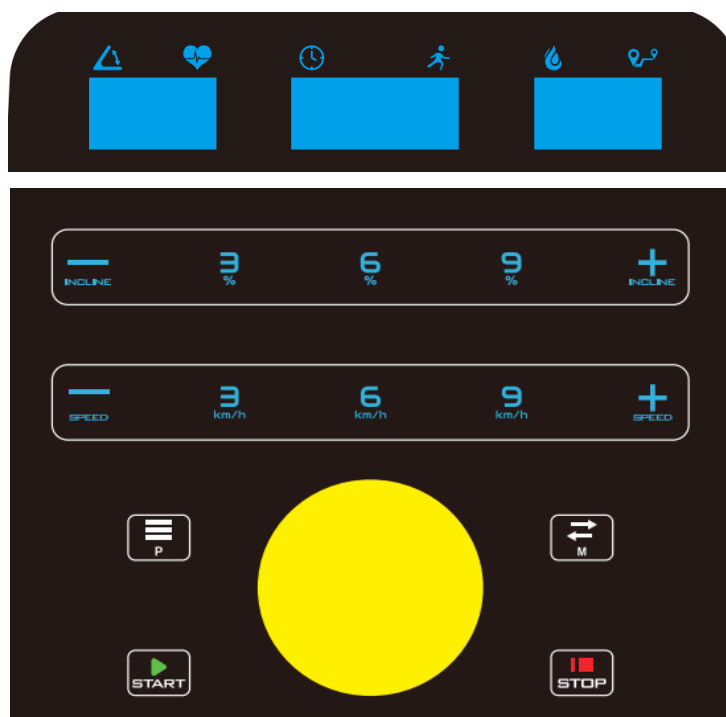
A FUTÓSZALAG ÉS A FUTÓFELÜLET KENÉSE
Fontos, hogy rendszeresen karbantartsa a futópád futófelületét (a futószalag alatti alaplapot), mert a futószalag és a futólap közötti súrlódás befolyásolja a futópád működését és élettartamát. Ezért elengedhetetlen a rendszeres kenés.



A futófelület kenéséhez az alábbi ütemtervet vegye alapul:

Felhasználás típusa	Heti edzésórák száma	Szám
Könnyű használat	Kevesebb mint 3 óra	Évente
Közepes használat	3-5 óra	Félévenként
Gyakori felhasználó	5 óránál több	Háromhavonta

KONZOL HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



1. ABLAK KIJELZŐ:

SPEED: A sebesség megjelenítése,

IDŐ: Az idő megjelenítése

TÁVOLSÁG A távolság megjelenítése

CAL: Kalória kijelzése

PULSE: A pulzusszám megjelenítése

INCLINE: A meredekség megjelenítése

A program beállításakor a P01----P15 kijelző jelenik meg, a FAT beállításakor a FAT kijelző jelenik meg.

2. GOMBOK FUNKCIÓI



„**PROG**” gomb: Nyomja meg ezt a gombot a kézi módból a program kiválasztásához — P1----P15---FAT;



„**MODE**” gomb: A kézi program normál módjában nyomja meg ezt a gombot a 4 különböző lehetőségekhez

SMART KNOB

A Smart gomb rövid megnyomásával elindíthatja vagy szüneteltetheti a futópadot, hosszan nyomva pedig leállíthatja. Az óramutató járásával megegyező irányba forgatva gyorsít, ellentétes irányba forgatva lassít.

A kijelzőn megjeleníthető adatok: idő, távolság, kalória, sebesség, emelkedés, pulzusszám és egyéb paraméterek.

SPEED +/-: Sebesség beállítása.

Futás közben a gombok megnyomásával állíthatja a sebességet, megálláskor pedig az adatbeállítások módosíthatók.

INCLINE +/-: Dőlésszög beállítása.

Futás közben a gombokkal állítható a dőlésszög, megálláskor pedig az adatok.

SPEED (3/6/9): Gyors sebességbeállítás.

INCLINE (3/6/9): Gyors dőlésszög-beállítás.

3. FŐ FUNKCIÓK

A főkapcsoló bekapcsolása után a kijelző világítani kezd, a futópad készen áll a használatra.

3.1 GYORS INDÍTÁS (KÉZI)

Helyezze be a biztonsági kulcsot, majd nyomja meg a „**START**” gombot.

3 másodperc múlva a futópad elindul a legalacsonyabb sebességgel.

A sebességet a „**SPEED +/-**” gombokkal állíthatja.

A futópadot a „**STOP**” gombbal vagy a biztonsági kulcs kihúzásával állíthatja le.

3.2 VISSZASZÁMLÁLÁSOS MÓD

Nyomja meg a „**MODE**” gombot az idő-, távolság- vagy kalória-visszaszámlálás kiválasztásához.

A kijelzőn megjelennek az alapértékek, amelyek villognak.

A „**SPEED +/-**” gombokkal módosíthatja az adatokat.

A „**START**” gomb megnyomásával a futópad elindul a legalacsonyabb sebességen.

Futás közben a „SPEED +/-” gombokkal változtathatja a sebességet.

Amikor a visszaszámlálás eléri a nullát, a gép fokozatosan megáll.

A „STOP” gomb megnyomásával vagy a biztonsági kulcs kihúzásával bármikor leállíthatja a futópadot.

3.3 PROGRAM MÓD

Nyomja meg a „PROG” gombot a 15 előre beállított program (P1–P15) közül választva.

A program indításakor az időablakban az alapérték villog. A futási időt a „SPEED +/-” gombokkal állíthatja be.

Minden program 20 szakaszból áll, a beállított teljes idő egyenlően oszlik meg a szakaszok között.

A „START” gomb megnyomásával a futópad elindul az első szakasz sebességével. A szakasz végén a gép automatikusan továbblép a következő szakaszra, és az ott beállított sebességre vált.

Futás közben bármikor módosíthatja a sebességet a „SPEED +/-” gombokkal.

Egy program lefutása után a futópad fokozatosan leáll.

4. PULZUSMÉRÉS

Fogja meg két kézzel a pulzusérzékelőket. Körülbelül 5 másodperc múlva a kijelzőn megjelenik a pulzusszám.

A pontosabb mérés érdekében ajánlott a futópad leállítása után mérni, és legalább 30 másodpercig tartani a kezeket az érzékelőkön.

A kijelzett pulzusértékek tájékoztató jellegűek, nem minősülnek orvosi adatnak.

5. TESTZSÍR MÉRÉS

Készenléti állapotban nyomja meg a „PROG” gombot addig, amíg a sebesség ablakban meg nem jelenik a „FAT” felirat.

Ez a testzsírmérő mód.

A „MODE” gombbal beállíthatja a következő paramétereket:

- F1: nem (SEX)
- F2: életkor (AGE)
- F3: magasság (HEIGHT)
- F4: testsúly (WEIGHT)

A „SPEED +/-” gombokkal módosíthatja az adatokat.

A befejezéshez nyomja meg ismét a „MODE” gombot, ekkor az ablakban „F5 ---” jelenik meg, jelezve, hogy a készülék készen áll a mérésre.

Fogja meg két kézzel a pulzusérzékelőket, és kb. 8 másodperc múlva a kijelzőn megjelenik a BMI és a testzsír-eredmény.

5.1 Adatmegjelenítés és beállítási tartomány

	alapértelmezett	tartomány	jel
SEX (F1)	1 (FÉRFI)	1	1=FÉRFI 2=NŐ
ÉLETKOR (F2)	25	10—99	
MAGASSÁG (F3)	170 CM	100–200 cm	
SÚLY (F4)	70 kg	20–150 kg	

referencia

BMI	
<19	VÉKONY
19–26	NORMÁL
26–30	TÚLSÚLY
>30	Zsíros

6. ALVÁSI FUNKCIÓ:

Ha a készülék 10 percnél hosszabb ideig nem működik, a rendszer minden funkcióját alvó állapotba kapcsolja. Bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti a készüléket.

7. BIZTONSÁGI GOMB FUNKCIÓ:

A biztonsági kulcs kihúzásával a futópálya azonnal leáll, az összes adat nullára áll, és az összes ablakon „———” jelenik meg. Az összes normál művelet csak a biztonsági kulcs behelyezett állapotában hajtható végre.

8. MP3 FUNKCIÓ (opcionális)

Bekapcsoláskor a számítógép a külső MP3-lejátszóval kapcsolatba lép, és elindítja a lejátszást. A hangereje a külső MP3-lejátszóval állítható, a számítógép hangszórójának védelme érdekében a hangot a megfelelő szekcióban kell beállítani.

9. USB FUNKCIÓ (opcionális)

A futópálya bekapcsoláskor bármilyen audiófájlokat tartalmazó USB-memóriakártyát behelyezhet. A számítógép felismeri a memóriakártyán található audiófájlokat, és közvetlenül lejátsza a zenét.

10. Bluetooth hangszóró funkció (opcionális):

Csatlakoztassa a mobiltelefon Bluetooth-ját a futópad beépített Bluetooth-hangszórójához. A sikeres párosítás után a telefonról közvetlenül lejátszhat zenét a futópad hangszóróin keresztül.

11. FIT SHOW Bluetooth alkalmazás (opcionális)

A FIT SHOW Bluetooth alkalmazás segítségével csatlakozhat és használhatja a futópado, amely szinkronizálható és interaktív módon vezérelhető a futópad adataival.

12. Gyakorlati paraméterek és beállítások

	Kijelző tartomány	Alapértelmezett adatok	Alap	Beállítási tartomány
Sebesség (km/h)	1-16 km/h	-----	-----	1-16 km/h
Emelkedő	15			0-15
Idő (PERC:MÁSODPERC)	0:00-99:59	30	30	5:00-99:59
Távolság (KM)	0,00-99,9	1	-----	0,50-99,9
Kalória	0 Kcal-999 Kcal	50 Kcal	-----	10 Kcal-999 Kcal

13. programtáblázat:

PROGRAM	IDŐ	Beállítási idő/20= intervallum futási idő																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SEBESSÉG	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	MEGDÖNTÉS	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SEBESSÉG	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SEBESSÉG	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	MEGDÖNTÉS	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SEBESSÉG	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	MEGDÖNTÉS	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SEBESSÉG	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2

	MEGDÖNTÉS	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SEBESSÉG	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	MEGDÖNTÉS	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SEBESSÉG	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	MEGDÖNTÉS	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SEBESSÉG	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	MEGDÖNTÉS	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SEBESSÉG	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	MEGDÖNTÉS	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SEBESSÉG	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	MEGDÖNTÉS	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SEBESSÉG	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	MEGDÖNTÉS	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SEBESSÉG	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	MEGDÖNTÉS	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SEBESSÉG	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	MEGDÖNTÉS	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SEBESSÉG	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	MEGDÖNTÉS	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SEBESSÉG	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	MEGDÖNTÉS	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

HIBAMEGÁLLAPÍTÁS

Kivétel kód	kivétel deklaráció	Ellenintézkedések
E0	Túlterhelés	1 LEHETSÉGES OK: A NÉVLEGES TERHELÉS TÚLLÉPÉSE MIATT A MOTOR TÚL SOK ÁRAMOT VESZ FEL. A RENDSZER ILYENKOR ÖNVÉDELMI MÓDBA KAPCSOL, MAJD ÚJRAINDÍTHATÓ. 2 A FUTÓPAD EGY RÉSZÉ BESZORULT, EMIATT A MOTOR NEM TUD FOROGNI, A TERHELÉS TÚL NAGY, ÉS AZ ÁRAMFELVÉTEL MEGNŐ. A RENDSZER ÖNVÉDELEMBŐL LEÁLL. ÁLLÍTSA BE A FUTÓPADOT, MAJD INDÍTSA ÚJRA, VAGY SZÜKSÉG ESETÉN KENJE MEG A SZALAGOT. 3 ELLENŐRIZZE, HOGY A MOTOR MŰKÖDÉSE KÖZBEN HALLHATÓ-E SZOKATLAN ZAJ VAGY ÉREZHETŐ-E ÉGETT SZAG. HA IGEN, A MOTORT KI KELL CSERÉLNI. 4 SZÜKSÉG ESETÉN CSERÉLJE KI A VEZÉRLŐEGYSÉGET IS.
E02	Forgásérzékelési hiba	1. ELLENŐRIZZE, HOGY A MOTOR KÁBEL CSATLAKOZIK-E, ÉS CSATLAKOZTASSA ÚJRA A MOTOR KÁBELT. 2. CSERÉLJE KI A MOTORT.

		3. CSERÉLJE KI A VEZÉRLŐT.
E03	Túláram	1. LEHETSÉGES OK: A NÉVLEGES TERHELÉS TÚLLÉPÉSE MIATT TÚL MAGAS AZ ÁRAM. A RENDSZER ÖNMAGÁT VÉDI, ÉS ÚJRAINDÍTHATÓ. 2. Ellenőrizze, hogy a hálózati csatlakozó és a motor csatlakozása nem laza-e. 3. CSERÉLJE KI A VEZÉRLŐT
E04	Fáziskimaradás	1. ELLENŐRIZZE, HOGY A MOTOR KÁBEL CSATLAKOZIK-E, ÉS CSATLAKOZTASSA ÚJRA A MOTOR KÁBELT. 2. CSERÉLJE KI A MOTORT. 3. CSERÉLJE KI A VEZÉRLŐT
E05	Alacsony feszültség	1. Ellenőrizze, hogy a bemeneti feszültség normális-e. 2. Ellenőrizze, hogy a hálózati csatlakozó nem-e laza.
E06	Túlfeszültség	1. Ellenőrizze, hogy a bemeneti feszültség normális-e.
E08	Hardverhiba	1. Ellenőrizze, hogy a hálózati csatlakozó és a motor közötti csatlakozás nem laza-e. 2. CSERÉLJE KI A VEZÉRLŐT.
E21	Adatmentési hiba	1. Kapcsolja ki a készüléket 2 percre, majd kapcsolja be újra. Ha a készülék nem indul el, CSERÉLJE KI A VEZÉRLŐT.
E30	Motor kalibrálási hiba	Ellenőrzi, hogy a dőlésszög vezérlés csatlakozása laza-e és a csatlakozás megfelelő-e.
E3	Túlmelegedés	Várjon, amíg a gép hőmérséklete normalizálódik, mielőtt újraindítaná a készüléket.
E32	Motor irányváltás	Ellenőrizze, hogy a motor vezetékei megfelelően vannak-e csatlakoztatva.
E3	Motorparaméter hiba	Adja meg a gyári motor paramétereit.
E	Egyéb hibák	
E91	Rossz kommunikáció	1. Ellenőrizze a kommunikációs vezetéket 2. Elektronikus kezelő cseréje 3. Cserélje ki a vezérlőt

MŰKÖDÉSI ÚTMUTATÓ

Bemelegítés:

Ha Ön 35 évnél idősebb, egészségi állapota nem túl jó, vagy először edz, kérjük, konzultáljon orvosával vagy szakemberrel.

A motoros futópad használata előtt tanulja meg a gép kezelését, ismerje meg a beindítás, leállítás, sebesség beállítás stb. műveleteket, és ne álljon a gépre. Ezután használhatja a gépet. Álljon a csúszásgátló párnára mindkét oldalán, és fogja meg a fogantyút mindkét kezével. Tartsa a gépet alacsony sebességen, körülbelül 1,6–3,2 km/h, majd egy lábbal próbálja ki a futógépet. Miután megszokta a sebességet, futhat a gépen, és a sebességet 3–5 km/h-ra növelheti. Tartsa a sebességet körülbelül 10 percig, majd állítsa le a gépet.

Gyakorlási szakasz:

Használat előtt tanulja meg a sebesség és a dőlésszög beállítását. Sétáljon körülbelül 1 km-t állandó sebességgel, és jegyezze fel az időt, ez körülbelül 15-25 percet vesz igénybe. Ha 4,8 km/h sebességgel sétál, 1 km megtételéhez körülbelül 12 perc szükséges. Ha kényelmesnek érzi az állandó sebességet, növelheti a sebességet és a dőlésszöget, 30 perc után már jó edzésnek számít. Ebben a szakaszban ne növelje túlzottan a sebességet vagy a dőlésszöget, hogy kényelmes maradjon a mozgás.

Edzés intenzitása:

Melegítsen be 2 percig 4,8 km/h sebességgel, majd növelje a sebességet 5,3 km/h-ra, és sétáljon tovább 2 percig, majd növelje 5,8 km/h-ra, és sétáljon tovább 2 percig. Ezután minden 2 percben növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg gyors légzés nem jelentkezik, de még kényelmesen érzi magát.

Kalóriaégetés – a leghatékonyabb módszer

Melegítsen be 5 percig 4-4,8 km/h sebességgel, majd lassan növelje a sebességet 0,3 km/h/2 percenként, amíg el nem éri azt a stabil sebességet, amely 45 percig kényelmesnek érzi. A mozgás intenzitásának növelése érdekében tartsa fenn a sebességet egy órás tévéműsor alatt, majd minden reklámszünetben növelje a sebességet 0,3 km/h-val, utána térjen vissza az eredeti sebességre. A reklámszünetek és az azt követő pulzusszám-emelkedés alatt ismerheti meg a kalóriaégetés szempontjából leghatékonyabb edzésmodszert. Végül 4 perc alatt fokozatosan lassítson.

Edzés gyakorisága:

A ciklus időtartama: 3-5 alkalom/hét, 15-60 perc/alkalom. Állítson össze tudományos edzésprogramot, ne csak hobbi szinten.

A futás intenzitását a futópád sebességének és dőlésszögének beállításával szabályozhatja. Javasoljuk, hogy először ne állítsa be a dőlésszöget; a dőlésszög fokozása hatékony módszer a gyakorlat intenzitásának növelésére.

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szakemberrel. A szakemberek segítenek Önnek az életkorának és egészségi állapotának megfelelő edzésprogramot összeállítani, meghatározni a mozgás sebességét és az edzés intenzitását. Ha az edzés során mellkasi szorítást, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést vagy egyéb kellemetlen érzést érez, azonnal hagyja abba az edzést. Az edzés folytatásáról konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szakemberrel.

Ha mindig futópádon edz, választhatja a normál séta vagy a kocogás sebességét.

Ha nincs elegendő tapasztalata, vagy nem tudja megerősíteni a tesztelési sebességet, kövesse az alábbi utasításokat:

Sebesség 0,8-3,0 km/h rossz fizikai állapot

Sebesség 3,0-4,5 km/h kevesebb mozgás és edzés

Sebesség 4,5-6,0 km/h normál séta

Sebesség 6,0-7,5 km/h Gyors séta

Sebesség 7,5-9,0 km/h kocogás

Sebesség 9,0-12,0 km/h közepes sebességű séta

Figyelem: 6 km/h alatti sebesség normál séta; 8 km/h feletti sebesség jó futásnak.



GYAKORLATI MEGJEGYZÉSEK

Ebbe a rovatba jegyezze fel saját edzésprogramjának eredményeit.

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

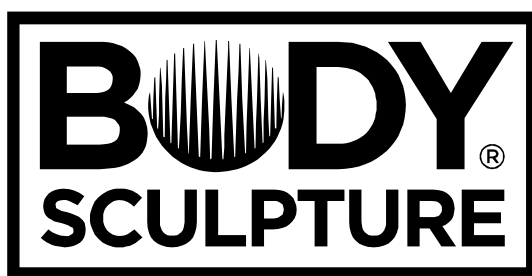
Sport8 Hungary Kft.

1118 Bp. Fehérvári út 168-178. www.sport8.hu

+3618774841

Forgalmazóként, arra törekszünk, hogy vásárlóink minden igényét kielégítsük.

Ha van kérdése, vagy ha hiányzó, esetleg sérült alkatrésze van a termékben, kérem, keresse fel azt a helyet, ahol a terméket vásárolta.



SINCE 1965

SZERZŐI JOG© 2025 BY BODY SCULPTURE INTERNATIONAL EUROPE LTD
MINDEN JOG FENNTARTVA. A JOGTALAN MÁSOLÁS TÖRVÉNYBE ÜTKÖZIK.