

PROGRESSIVE
ELECTRIC TREADMILL
Elektromos futópad

RUN2000



OWNER'S MANUAL AND SAFETY INSTRUCTIONS

Használati útmutató és biztonsági előírások

Tartalomjegyzék:

HU	2
Fontos biztonsági utasítások	3
ALKATRÉSZEK LISTÁJA	5
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ	5
A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA	6
A FUTÓPAD SZÉTNYITÁSA	7
EMELKEDÉS SZÖGÉNEK BEÁLLÍTÁSA	7
A FUTÓPAD BIZTONSÁGOS ÁTHELYEZÉSE	8
A KIJELZŐ KEZELÉSE	8
KARBANTARTÁSI ÉS HIBAEELHÁRÍTÁSI ÚTMUTATÓ	10
KENŐANYAG FELVITELE	11
VÉSZMEGÁLLÍTÓ	11
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	11
BEMELEGÍTÉS, LAZÍTÁS ÉS NYÚJTÁS	12
ENG	15
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	16
TOOL KIT	18
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	18
LIFTING UP THE TREADMILL	19
SETTING DOWN THE TREADMILL	20
INCLINE ADJUSTMENT	20
MOVING THE TREADMILL	21
OPERATING THE COMPUTER	21
CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE	23
LUBRICATION	24
EMERGENCY STOP	24
BELT ADJUSTMENT	24
WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE	25

IMPORTANT: Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.
Conservez ce manuel d'utilisation pour référence future.
Les spécifications de ce produit peuvent différer de cette photo et sont sujettes à modification sans préavis.

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.
The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

Elektromos futópad

SX2000



Használati útmutató és biztonsági előírások

Fontos biztonsági utasítások

A futópad használata során mindig kövesse az alábbi óvintézkedéseket és fontos biztonsági utasításokat!
A futópad használata előtt kérjük olvassa el a teljes használati útmutatót.

FIGYELEM: Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében mindig húzza ki a futópadot a konnektorból közvetlenül a használat után, valamint a futópad tisztítása, összeszerelése vagy szervizelése előtt.

Ezen utasítások be nem tartása személyi sérüléshez és a futópad károsodásához vezethet.

FIGYELEM: Az égési sérülések, az áramütés vagy a személyi sérülések kockázatának elkerülése érdekében olvassa el a következőket:

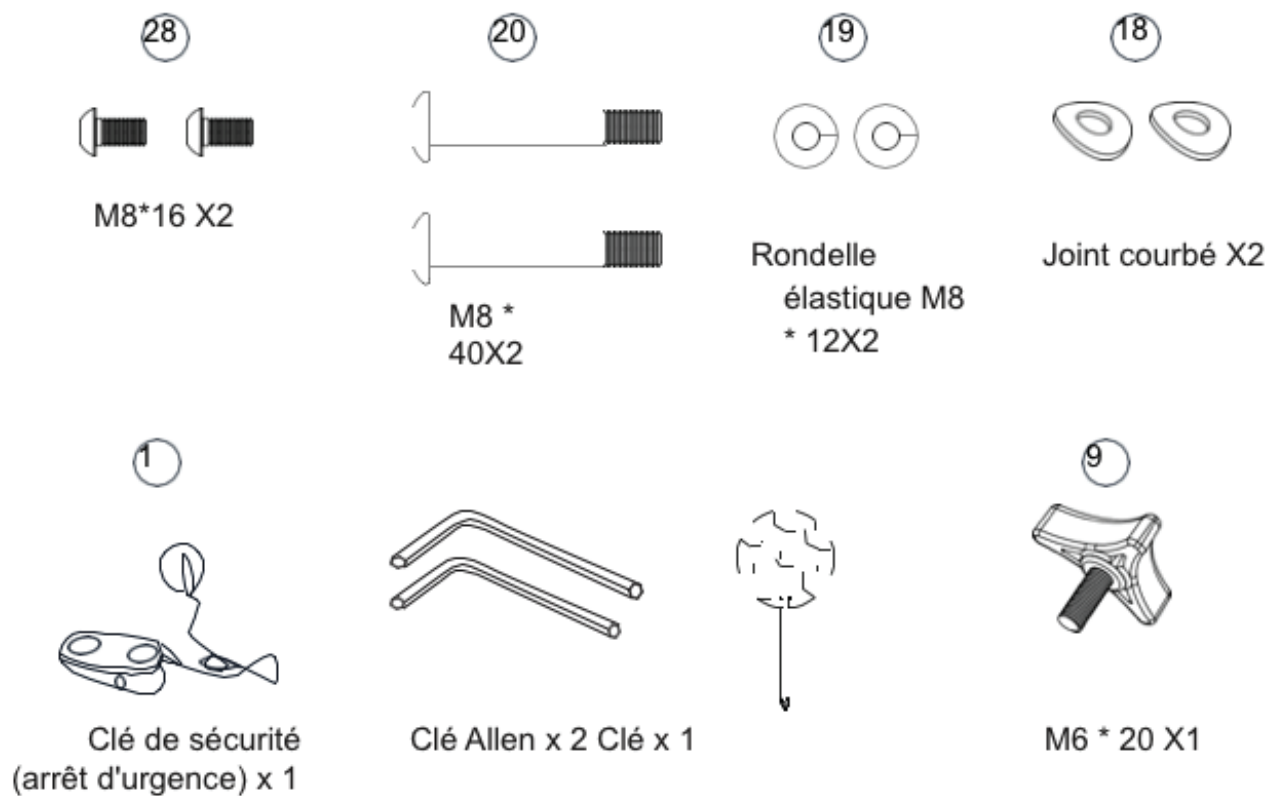
- Soha ne hagyja felügyelet nélkül a futópadot, miközben áram alatt van. A főkapcsoló elfordításával kapcsolja ki, valamint húzza ki a fali csatlakozót, amikor nem használja, valamint alkatrészek felhelyezése vagy levétele előtt.
- A készüléket csak a kézikönyvben leírtak szerint, rendeltetésszerűen használja. Ne használjon a gyártó által nem jóváhagyott tartozékokat.
- Soha ne kapcsolja be a futópadot, ha sérült a vezetéke vagy a csatlakozója, vagy ha nem működik megfelelően. Ha leesett, megrongálódott, vagy víznek volt kitéve, juttassa a készüléket szervizbe vizsgálatra és javításra.
- Az itt leírtakon kívül ne kíséreljen meg karbantartást vagy javítást. Ha bármilyen probléma merül fel, kapcsolja ki, és forduljon egy hivatalos szervízhez.
- Soha ne működtesse a készüléket elzárt légnyílásokkal. Szöszöktől, szőrtől, és egyéb akadályoktól mindig tisztítsa meg a a légnyílásokat.
- Ne használja a futópadot a szabadban.
- Ne húzza a futópadot a tápkábelénél fogva!
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezéstől amíg be van kapcsolva.
- Az idősebbek, vagy fogyatékkal élő felhasználók a futópadot csak segíteni tudó felnőtt jelenlétében használhatják.
- Ne használja olyan helyen, ahol aeroszolos (spray) termékeket vagy oxigént juttatnak a levegőbe.
- A terméket tartsa szárazon! Nedves vagy párás helyen működtetni tilos!
- A motorfedél felmelegedhet, miközben a futópadot használják. Ne tegye a futópadot takaróra vagy más tűzveszélyes felületre!
- Tartsa távol az elektromos vezetéket fűtött felületektől.
- Tartsa a futópadot szilárd, vízszintes felületen, Minimum két méteres biztonsági távolságot tartva a futópad körül. Ügyeljen arra, hogy a futópad környéke mindvégig akadálymentes maradjon!
- Ez a futópad csak háztartási felhasználásra szolgál.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a futópadot.
- Viseljen kényelmes és megfelelő ruházatot a futópad használatakor. Ne használja a futópadot mezítláb vagy zokniban. Mindig viseljen megfelelő, zárt sportcipőt. Soha ne viseljen laza ruházatot, mivel az beakadhat a futópadon
- A futópad használata közben mindig fogja a kapaszkodókat.
- Mindig győződjön meg arról, hogy a rugós gomb és a kerek gomb a helyén van, amikor összecsukja mozgattja a futópadot.
- 12 évesnél fiatalabb gyermekeket ne hagyjon felügyelet nélkül a készülék közelében.
- A hálózathoz kihúzáshoz fordítsa az összes kezelőszervet "off" helyzetbe, majd húzza ki a csatlakozót a falból.
- Ez a készülék nem alkalmas csökkentett mozgás, fizikai, érzékszervi, vagy mentális képességű személyek számára, sem gyermekek számára. Kivéve, ha van mellettük egy olyan személy, aki felügyeli a használatot, és szükség esetén segíteni tud.
- A gyermekek soha nem játszhatnak a futópadon vagy annak közelében.
- VIGYÁZAT - SZEMÉLYI SÉRÜLÉS LEHETSÉGES** - A sérülések elkerülése érdekében fokozott óvatossággal járjon el amikor a futópad mozgó szaladjára lép. Gondosan olvassa el ezt a használati utasítást használat előtt.
- A maximális felhasználói súly kapacitás 110 kg.
- Vészleállításhoz húzza ki a biztonsági hevederes kulcsot.
- A futópadot egy névleges 220-240 voltos, 50 Hz-es, földelt áramforráshoz kell csatlakoztatni.

- Tartsa a kezét távol minden mozgó alkatrésztől. Soha ne tegye kezét vagy lábát a futópad alá használat közben.
- Ne használja a futópadot 1,3 cm-nél magasabb szőnyegen.
- A futópad használata előtt ellenőrizze, hogy a futószalag középen van-e, az összes látható rögzítőelem megfelelően meg van húzva és rögzítve van.
- Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- Gyermekek nem végezhetnek tisztítási és karbantartási munkákat felügyelet nélkül.
- Ha a tápkábel megsérült, azt kizárólag a gyártó, vagy szervíz cserélheti ki.
- Soha ne működtesse a futópadot, ha össze van csukva.
- Hagyja, hogy a futószíj teljesen leálljon, és húzza ki a tápkábelt a fali aljzatból mielőtt összecuskná a futópadot.
- Mindig nézzen a kijelző konzol felé, és használat közben ne szaladjon hátrafelé.

FIGYELEM: Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 évesnél idősebbek számára vagy akiknek meglévő egészségügyi problémái vannak. A fitness felszerelések használata előtt olvassa el az összes használati utasítást. Ne használja az eszközt megfelelően rögzített takarólemezek nélkül, mivel a kilátszó mozgó alkatrészek komoly sérülést okozhatnak.

FIGYELEM: Minden utasítást alaposan olvasson végig mielőtt használja a terméket. Tartsa meg ezt a használati utasítást, hogy később is bárminek utána nézhessen.

Alkatrészek listája



Összeszerelési útmutató

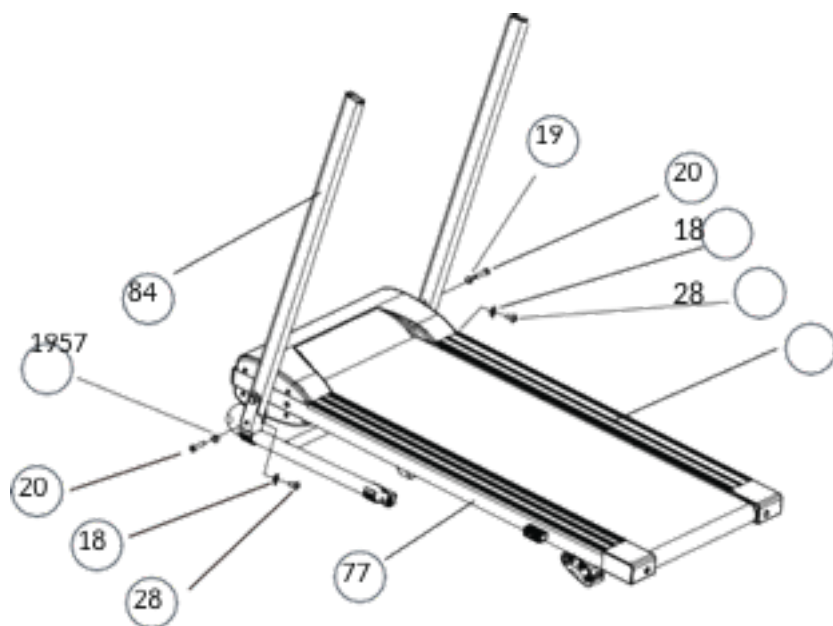
Három egyszerű lépésben tudja összeszerelni a futógépet, mielőtt az edzést megkezdheti

Első lépés

Helyezze a futógépet fejjel lefelé, egy sík felületen.

Enyhén húzza meg a csavart (28) az ívelt tömítéssel (18) az óramutató járásával megegyező irányba, az állványzati csövön (84) lévő lyukba és feszítse meg egy villáskulccsal.

Húzza meg a csavart (20) a rugós alátéttel (19) az óramutató járásával megegyezően az állványzati csőben lévő lyukba.(84)



Második Lépés

Távolítsa el a hatlapfejű csavarokat (17) a bal és jobb oldali álványzati cső hátulján.

Csatlakoztassa a kapaszkodót (70) az álványzati cső mindkét végére, húzza meg a csavarokat a mellékelt imbusz kulccsal

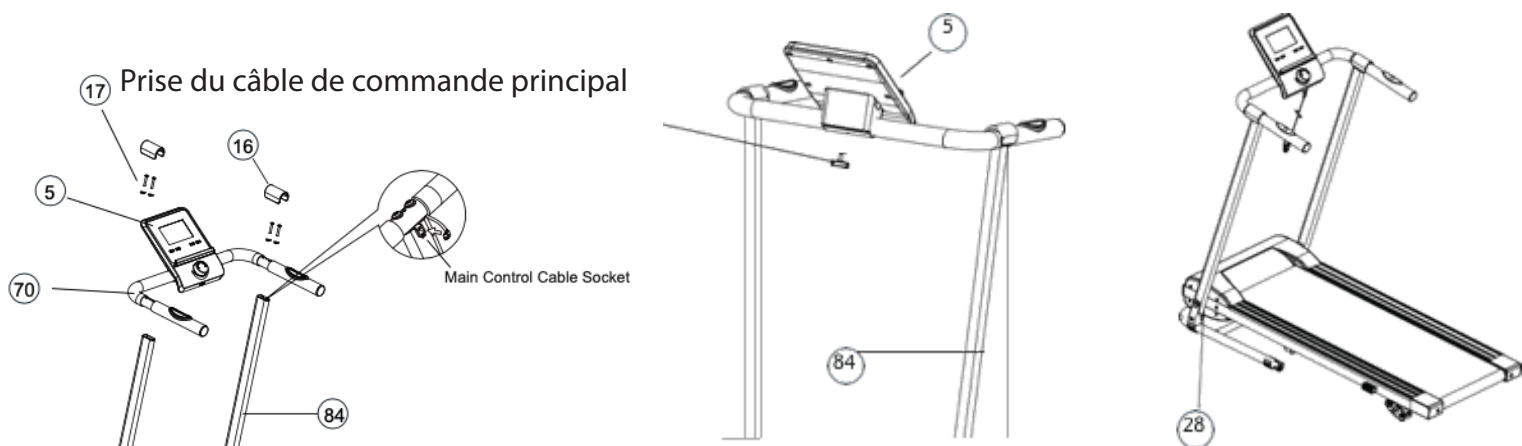
Csatlakoztassa a kijelző konzolból érkező vezetékét (5) a fő vezérlőkábel csatlakozóba, a jobb oldali kapaszkodóból a Jobb oldali álványzati csőbe.

Helyezze mindkét kapaszkodó-fedőt (16) a kapaszkodóra (70)

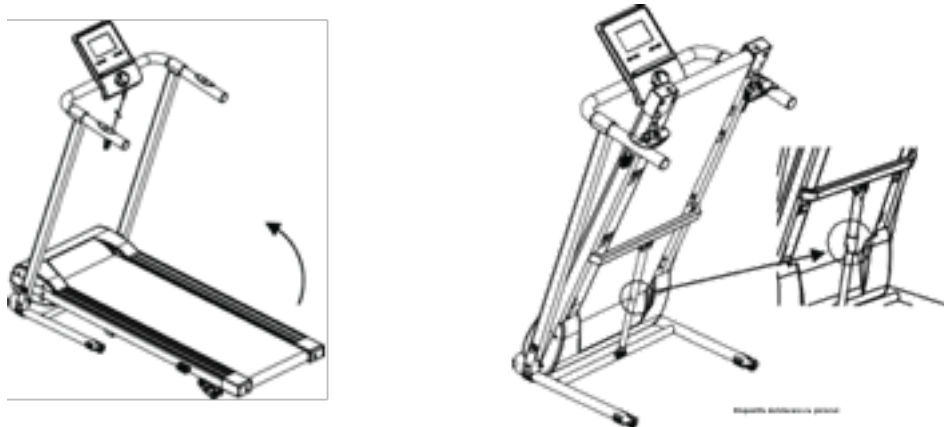
Harmadik Lépés

Forgassa a kijelző konzolt (5) fel és le, hogy megtalálja a fő fej csavar csatlakozó lyukat.

Állítsa fixre a kijelző konzolt (5) és húzza szorosra a fő fej csavart.



A futópad összecsu



Szorosan fogja meg mindkét kezével a váz hátsó végét. Óvatosan emelje fel a váz végét függőleges helyzetbe, amíg a láb-zár retesze be nem záródik, ami biztonságosan rögzíti a vázat. Győződjön meg arról, hogy a váz biztonságosan reteszeli, mielőtt a futópadot elmozdítja. Lásd az A és B ábrát.

Tárolja a futópadot tiszta és száraz környezetben, gyermekek elől elzárva.

VIGYÁZAT: Ha a vázat nem rögzíti a láb-zár reteszeivel, a futópad véletlenül kinyílhat és sérülést okozhat

A futópad szétnyitása



A futópad szétnyitásához mindkét kezével fogja meg a futópad hátsó végét. Óvatosan nyomja meg a záró reteszt a lábával, amíg a retesz kiold. Óvatosan engedje le a vázat a földre.

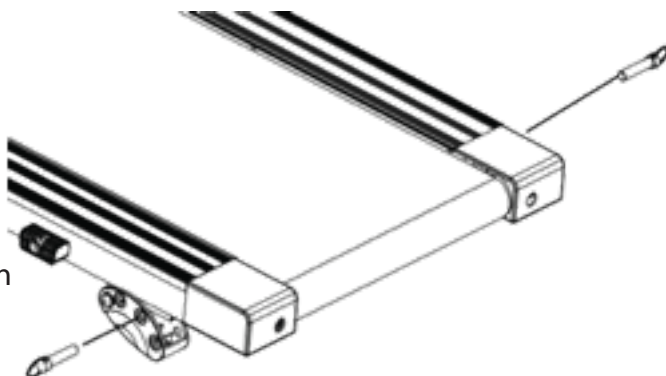
Lásd az A és B ábrát.

FIGYELEM: Ne álljon a váz alatt, amikor kinyitja a futópadot.

A sérülések elkerülése érdekében kérjük, győződjön meg arról, hogy biztosan és szorosan fogja a vázat nyitáskor és becsukáskor.

Emelkedés szögének beállítása

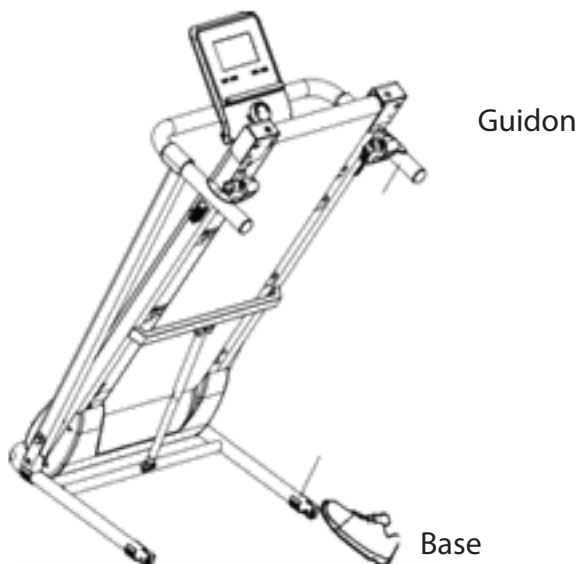
Régleur d'inclinaison
Goupille de verrouillage



A dőlésszög beállítónak három állása van. Helyezze egyik kezét a váz hátsó végére, majd emelje felfelé a vázat és a másik kezével távolítsa el a zárszegeket. Állítsa be a szöget a kívánt helyzetbe, és helyezze vissza a zárócsapokat a váz furataiba.

MEGJEGYZÉS: Győződjön meg arról, hogy mindkét dőlésszög-állító csapszeg ugyanabba a szögbe legyen állítva. A dőlésszög-beállítók különböző szögben történő rögzítése instabillá teheti a futópadot és sérülést okozhatnak.

A futópad biztonságos áthelyezése



A futópadot gondosan rá lehet dönteni szállító kerekeire az egyszerű mozgatás és tárolás érdekében. Ha a futópad a hajtogatott reteszelt helyzetben van, mindkét kezével fogja meg a kapaszkodót, és tegye az egyik lábát a vázra. Ezután, óvatosan döntse hátra a futópadot, amíg az szabadon gördül a szállító kerekeken. A futópad leeresztéséhez tegye az egyik lábát a vázra, és óvatosan engedje le a futópadot a lábára, az összecukott pozícióban.

A kijelző kezelése

Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs megfelelően van-e elhelyezve a kijelző konzolon, és a biztonsági csipeszt biztonságosan rögzítette a ruházatára.

MEGJEGYZÉS: A futópad indításakor mindig álljon az oldalsó síneken, soha ne indítsa el a futópadot, miközben a futószalagon áll.

FUNKCIÓS GOMBOK:

START:

Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez

STOP:

Nyomja meg a STOP gombot az edzés leállításához.

MODE:

Nyomja meg a MODE gombot manuális program módban a funkciók (idő, távolság vagy kalória) és edzési célok kiválasztásához.

SPEED + (SPEED UP):

Nyomja meg a SPEED + gombot manuális módban az edzési idő, távolság, vagy kalória felfelé módosításához edzés előtt.

Nyomja meg a SPEED + gombot a megírt edzésprogramok idejének felfelé módosításához edzés előtt.

(P01-P16)



Sebesség beállításokat végez edzés közben, minden edzési módban. A sebességtartomány 1,0 Km/h és 10,0 Km/h között van.

PROG (PROGRAM):

Nyomja meg a PROG gombot az előre beállított edzésprogramhoz (P01-P16)

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P13	3	6	8	1 0	3	6	8	1 0	3	6	8	1 0	3	6	8	1 0	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9 0	1 0	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	1 0	1 0	7	6	5	4	3	2	6	8	1 0	8	6	4	2

SPEED - (SPEED DOWN):

Nyomja meg a SPEED - gombot manuális módban az edzési idő, távolság, vagy kalória lefelé módosításához edzés előtt.

Nyomja meg a SPEED - gombot a megírt edzésprogramok idejének lefelé módosításához edzés előtt. (P01-P16)

Sebesség beállításokat végez edzés közben, minden edzési módban. A sebességtartomány 1,0 Km/h és 10,0 Km/h között van.

INSTANT SPEED:

Forgassa a kerek sebesség gombot a kívánt sebesség azonnali eléréséhez.

KIJELZŐ FUNKCIÓK:

TIME: Az eltelt edzés időt percekben és másodpercekben jeleníti meg. Nyomja meg a kijelző START gombját és kezdje el az edzést. A kijelző 3 másodpercig visszaszámlál, a kijelzőn a "3-2-1" jelzés látható, mielőtt a futószalag mozogni kezd. A futószalag 0,8 Km/h sebességgel kezd mozogni. Megnyomhatja a SPEED + vagy a SPEED - gombot a kijelző konzolon vagy a kormányon a futás sebességének növeléséhez vagy csökkentéséhez.

Az idő 0:00-tól 99:59-ig számol 1 másodperces lépésekben.

SPEED: Megjeleníti az aktuális sebességet, minimum 1,0 Km/h-tól a maximum 10,0 Km/h-ig. Növelheti vagy csökkentheti a sebességet a kijelző konzolon vagy a kormányon lévő SPEED + vagy SPEED - gombokkal.

DISTANCE: Az edzés során megtett távolságot jeleníti meg. A távolság elkezd számolni.

CALORIES: Az edzés során elégetett összes kalóriát jeleníti meg. Ezek a kalória adatok csak hozzávetőleges útmutatást nyújtanak a különféle testedzések összehasonlításához, nem alkalmazhatóak orvosi kezelésben.

PULSE: Az aktuális pulzusszámot percenkénti ütemben (BPM) jeleníti meg. Az aktiváláshoz markolja meg a kézi pulzus érzékelőket az edzés közben. A pulzusa 3-5 másodperc múlva megjelenik a kijelzőn. A pontosabb leolvasás érdekében fogja meg a pulzus érzékelőket mindkét kézzel.

Karbantartási és hibaelhárítási útmutató

FIGYELMEZTETÉS: Az áramütés elkerülése érdekében kérjük, hogy takarítás vagy karbantartás előtt kapcsolja ki és húzza ki az elektromos aljzatból a futópadot.

FIGYELEM: A sérülések elkerülése érdekében folyamatosan ellenőrizze a kopó alkatrészeket, például a rugós gombot és a futószíjat.

TISZTÍTÁS
Minden gyakorlat után győződjön meg arról, hogy a futópadot letörölte az izzadságtól.

A futópad puha ruhával és enyhe mosószerrel tisztítható. Ne használjon súrolószert vagy oldószert. Vigyázzon, hogy ne kerüljön túlzott nedvesség a kijelző panelre, mert ez károsíthatja az egységet és elektromos veszélyt jelenthet.

Kérjük, tartsa a futópadot, különösen a kijelzőt közvetlen napfénytől távol, hogy elkerülje a képernyő károsodását.

TÁROLÁS
A futópadot tiszta és száraz beltéri környezetben tárolja. Soha ne hagyja és ne használja a készüléket a szabadban. Győződjön meg róla, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva és a fali elektromos aljzatból ki van húzva.

Probléma	Lehetséges okok	Teendők
A futógép nem indul el	1. A futógép nincs bedugva 2. A biztonsági csapszeg nincs a helyén 3. A házban a biztosíték le van kapcsolva 4. A futópád biztosítéka le van kapcsolva	1. Dugja be a konnektorba 2. Helyezze vissza a biztonsági csapszeget 3. Kapcsolj fel a biztosítékot, vagy hívjon egy villanyszerelőt, hogy kicserélje 4. Várjon 5 percet és próbálja meg ismét elindítani a futópadot
Csúszik a futószalag	A futószalag nem elég feszes	Állítsa a futószalag feszességét
A futószalag megáll, ha rálépnek	1. Nincs elég kenőanyag a futószalag alatt 2. A futószalag túl szoros	1. Kenje meg kenőanyaggal 2. Állítsa a futószalag feszességét
A futószalag nincs középen	A futószalag feszessége nem egyenletes a hátsó hengeren	Állítson rajta, hogy középre kerüljön a futószalag

Kenőanyag felvitele

A futószalag alatti kenés biztosítja a kiváló teljesítményt és meghosszabbítja a futószalag várható élettartamát. Az első 25 óranyi használat után (vagy 2-3 hónap után) kenjen alá némi kenőanyagot, és ismételje meg minden következő 50 óranyi használat (vagy 5-8 havonta) után.

Hogyan ellenőrizhető, hogy a futószalag kenése megfelelő?

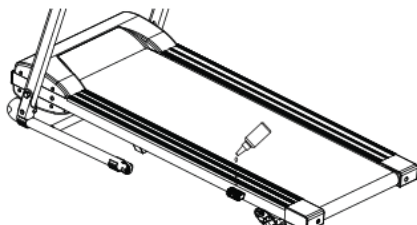
Emelje fel a futószalag egyik oldalát, és tapintsa meg az alatta levő futópád felső felületét. Ha a felület csúszós tapintású, akkor nincs szükség kenésre. Ha a felület tapintásra száraz, vigyen fel némi kenőanyagot.

Hogyan kenje be a kenőanyagot?

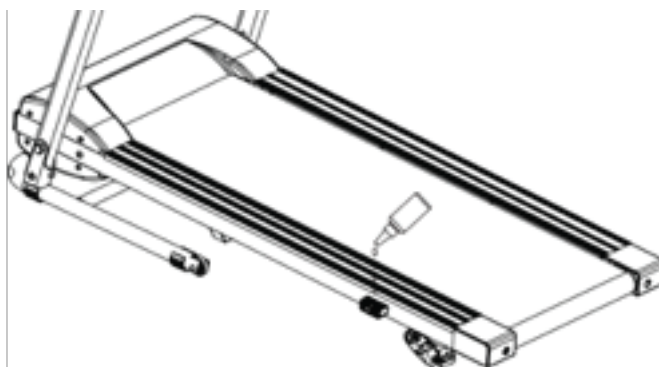
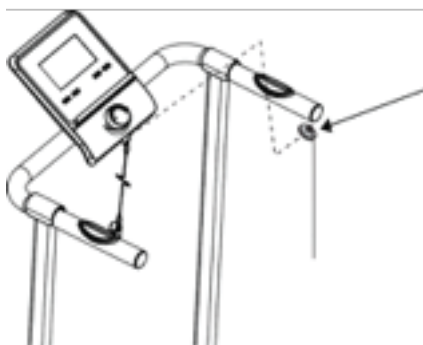
Emelje fel a futószalag egyik oldalát.

Öntsön egy kevés kenőanyagot a futószalag közepe alá a futópád felső részén.

Fusson a futópádon lassú sebességgel 3-5 percig, hogy egyenletesen eloszlassa a kenőanyagot. MEGJEGYZÉS: NE kenje túl a futópádot. A felesleges kenőanyagot fel kell törölni.



Vészmegállító



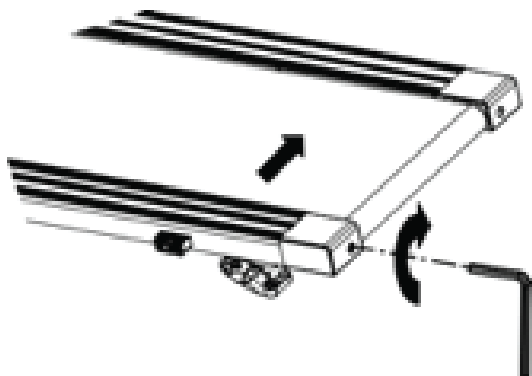
Az edzés kezdete előtt győződjön meg arról, hogy a Biztonsági Csapszeg Kulcs megfelelően van elhelyezve a kijelző konzolon és a Biztonsági csipesz biztonságosan van rögzítve a ruházatához. Ha edzés közben leesik a futószalagról, a csipesz kihúzza a Biztonsági Csapszeg Kulcsot a kijelző konzolból és a futószalag azonnal leáll, megelőzve a sérülést.

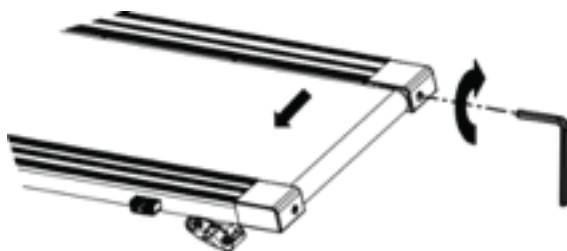
Ezután Helyezze vissza a Biztonsági Csapszeg Kulcsot a kijelző konzolra. Nyomja meg a START gombot az edzés újratekzéséhez.

Futószalag beállítása

A futószalagot gyárilag előre beállítják a futópádhhoz, de hosszabb használat után megnyúlhat, így utó-állítást igényel. Az futószalag feszességének beállításához kapcsolja be a futópádot, és 8-10 Km/h sebességgel menjen a futószalag.

A mellékelt 6 mm-es imbuszkulccsal a futópád hátán jobb és bal oldalt elhelyezkedő csavar állításával tudja középre állítani a futószalagot. Ha a futószalag balra tolódik, forgassa el a bal beállító csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. A futószalagnak el kell kezdenie magát korrigálni.





Outil:



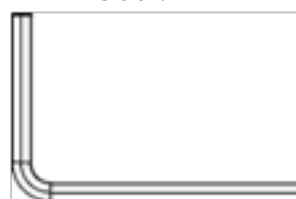
Clé Allen 6 mm

Ha a futószalag csúszik használat közben, kapcsolja ki a futópadot. A mellékelt 6 mm-es imbuszkulccsal forgassa el mind a bal és a jobb hátsó görgő állító csavarját 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. Indítsa be a futószalagot, és járassa a futópadot 8-10 Km/h-ás sebességgel. Fusson a működő futópadon, hogy megállapítsa, hogy az öv még mindig csúszik-e.

Ismételje meg ezt az eljárást, amíg az öv már nem csúszik meg.



Outil:



Clé Allen 6 mm

Bemelegítés, lazítás és nyújtás

A bemelegítés minden edzés fontos része. A bemelegítés célja a test felkészítése a testmozgásra és a sérülések minimalizálása. Melegítsen be két percig, mielőtt aerob edzést végezne. Minden edzés előtt melegítsen be izmainak felmelegítésével és nyújtásával, a keringés és a pulzusszám növelésével, hogy az izmok több oxigénhez jussanak.

Edzés végén lazítsunk, végezzük a következő gyakorlatokat a fáradt izmok fájdalmának csökkentése érdekében. A lazítás és nyújtás célja a pulzusszám csökkentése és a feszült izmok elernyedésének elősegítése.

FEJTEKERÉSEK

Forgassa jobbra a fejét egyszer, így a nyakának bal oldalán kell nyúlást éreznie, majd ugyanezt balra. Ezután forgassa hátra a fejét egy darabig, az állát a mennyezet felé tartva, száját tartsa nyitva.



VÁLL EMELÉSEK

Emelje meg a jobb vállát egy darabig. Ezután emelje fel a bal vállát, várjon picit, majd ismételje meg párszor.

TÖRZS NYÚJTÁSA

Nyújtsa ki a karjait oldalra, és emelje fel őket, amíg a feje fölé nem kerülnek. Nyújtsa először a jobb karját amennyire csak lehet a mennyezet felé, várjon picit, majd ismétlje meg ezt a műveletet a bal karjával.



HÁTSÓ COMBIZOM NYÚJTÁSA

Egyik kezével támaszkodjon a falhoz, majd nyúljon hátra és húzza fel a jobb lábát a bokájánál fogva. Húzza a sarkát közel a testéhez amennyire csak tudja. Tartsa így 15 másodpercig, majd ismétlje meg ugyanezt a bal lábával.

BELSŐ COMBOK NYÚJTÁSA

Üljön le, érintse össze a talpait, a térdéi álljanak kifelé. Húzza közel a lábait a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja a térdéit a föld felé. Tartsa így 15 másodpercig.



LÁBFEJ ÉRINTÉSE

Álljon egyenesen, majd lassan hajoljon előre a derekát hajlítva. Nyújtsa a lábujjai felé és próbálja kezével megérinteni a lábfejét. 15 másodpercig tartsa ezt a testhelyzetet.

FELSŐ COMBIZOM NYÚJTÁSA

Nyújtsa ki a jobb lábát. Érintse meg bal talpával a jobb belső combját. Felső testtel nyújtsa a lábujja felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa 15 másodpercig. Lazítson, majd ismétlje meg a másik lábával.



VÁDLI / ACHILLES ÍN NYÚJTÁS

Dőljön a falnak, jobb lábával bal előtt, karjaival előre. Tartsa egyenesen a bal lábát; majd hajlítsa meg a jobb lábát és hajoljon előre csípőjét a fal felé mozgatva. A bal lábát tartsa végig nyújtva. Nyújtsa 15 másodpercig, majd ismétlje meg a másik lábával is.



HOGYAN KELL HASZNÁLNI:

Android:

Töltse le kedvenc alkalmazását a Google Play Store-ból!

iPad / iPhone:

Töltse le kedvenc alkalmazását az AppStore-ból!

Ellenőrizze, hogy a mobil eszköze megfelel-e az alkalmazás követelményeinek. Az egyes alkalmazások követelményeit a Google Play Store vagy az App Store tartalmazza.

1. Kapcsolja be mobil eszközének Bluetooth funkcióját.
2. Nyissa meg az alkalmazást a készüléken.
3. Kattintson a főmenüben a „Beltéri” gombra az elérhető eszközök kereséséhez.
4. Válassza ki az eszközt a megjelenő listából és párosítsa a futópaddal.

Az eszköz párosítása után elkezdheti használni az alkalmazást.

Gyors futtatás, térkép mód, cél mód

Kérjük, vegye figyelembe, hogy nem tudjuk az alkalmazás teljes kezelési útmutatóját leírni, mivel az alkalmazás időnként frissülni fog. Az alkalmazás megjelenése, működése változhat. Kérjük, olvassa el a speciális alkalmazás letöltő áruházban található utasításokat, vagy lépjen kapcsolatba velünk.

PROGRESSIVE

ENG

ELECTRIC TREADMILL

SX2000



OWNER'S MANUAL AND SAFETY INSTRUCTIONS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions, including the following important safety instructions should always be followed when using this treadmill. Read all instructions before using this treadmill.

DANGER: To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill

from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill. Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to any persons, please read the following:

- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, or if it is not working properly. If it has been dropped or damaged, or been exposed to water, return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorised Service Representative.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and other obstructions.
- Do not use the treadmill outdoors.
- Do not pull the treadmill by its power cord or use the cord as a handle.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use this treadmill in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Keep dry - do not operate in a wet or moist condition.
- The motor cover can become hot while the treadmill is in use. Do not place the treadmill on a blanket or other flammable surface as this can create a fire hazard.
- Keep electrical cord away from heated surfaces.
- Keep the treadmill on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of two meters around the treadmill. Be sure the area around the treadmill remains clear of any obstructions during use.
- This treadmill is for domestic household use only.
- Only one person should use the treadmill at a time.
- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the treadmill and create an entrapment hazard.

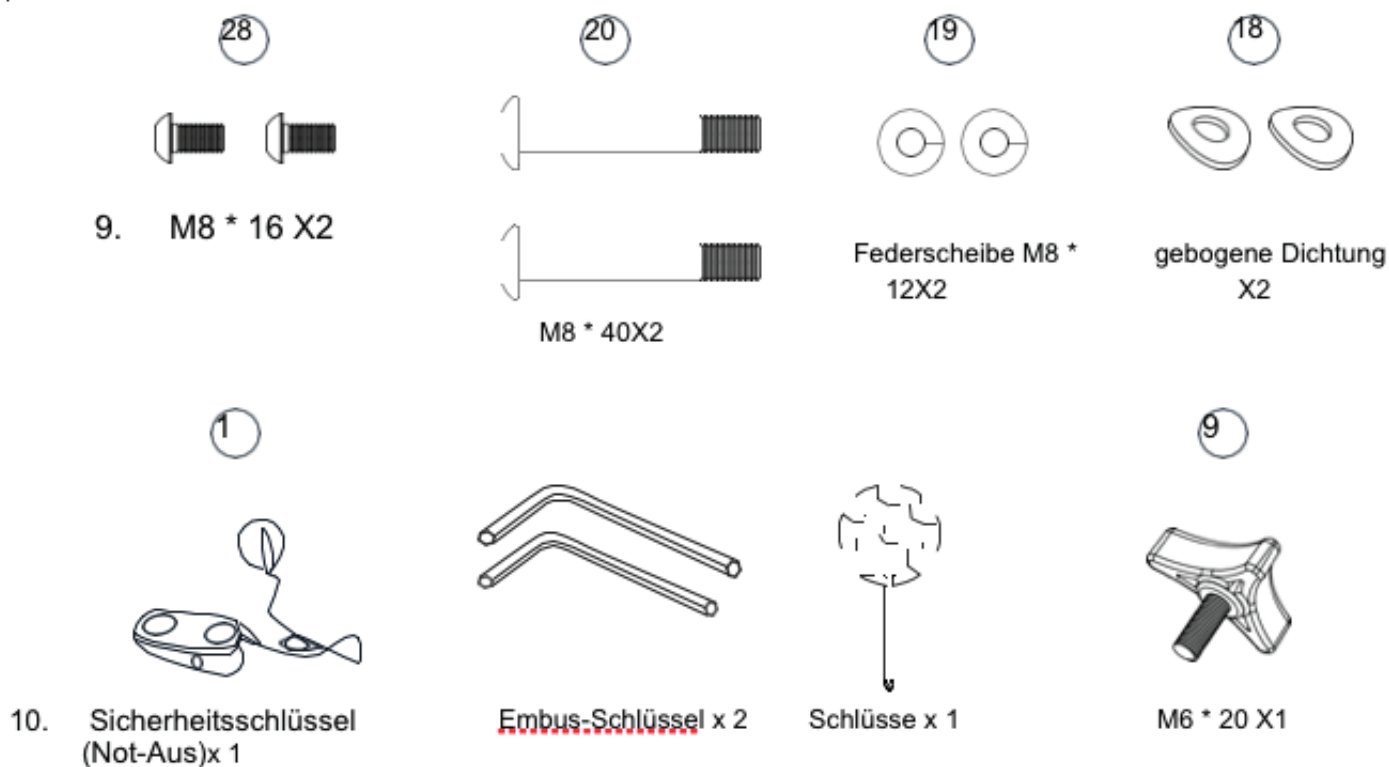
Always hold on to the handrails while using the treadmill.

- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children who are under 12 years-old unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from the wall outlet.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- Maximum Weight Capacity is 110 kgs.
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 220-240 volt 50 Hz outlet which has been grounded.
- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands or feet under the treadmill while in use.
- Do not use the treadmill on a carpet that is greater than 1.3 cm in height.
- Before using the treadmill, check that the belt is aligned and centered on the running deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Never operate this treadmill if it is in the folded position.
- Allow the running belt to fully stop and unplug the power cord from the wall outlet before folding up the treadmill.
- Always face towards the computer console and do not run backwards on the running belt.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

TOOL KIT

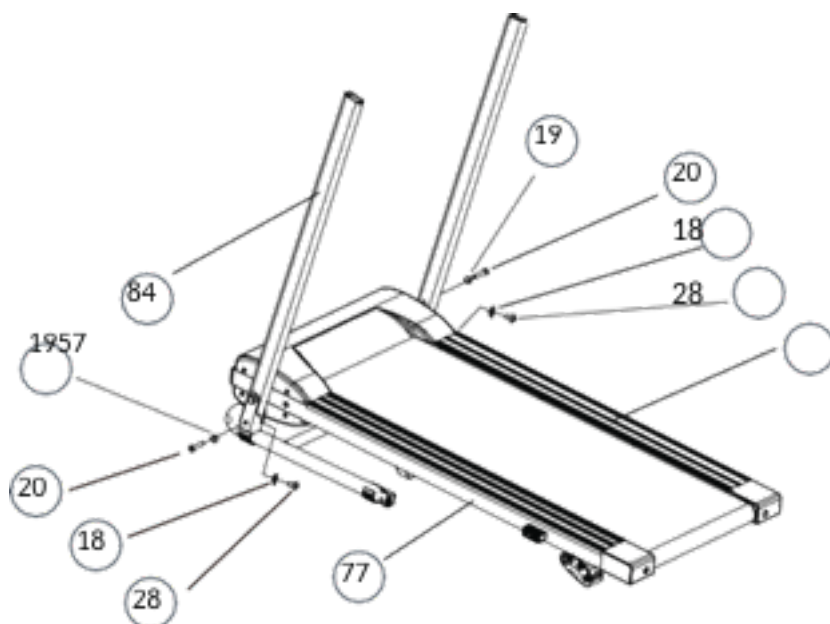


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3 easy steps to assemble your treadmill then you're ready to workout.

Step 1

- Place the treadmill in the upright position on a level flat surface.
- Semi-tighten the Screw(28) with Curved Gasket(18) by turning it in a clockwise direction into the holes on the Stand Tube , and tighten it by Wrench.
- Tighten the Screw(20) with Spring Washer(19) by turning it in a clockwise direction into the hole on the Stand Tube (84).



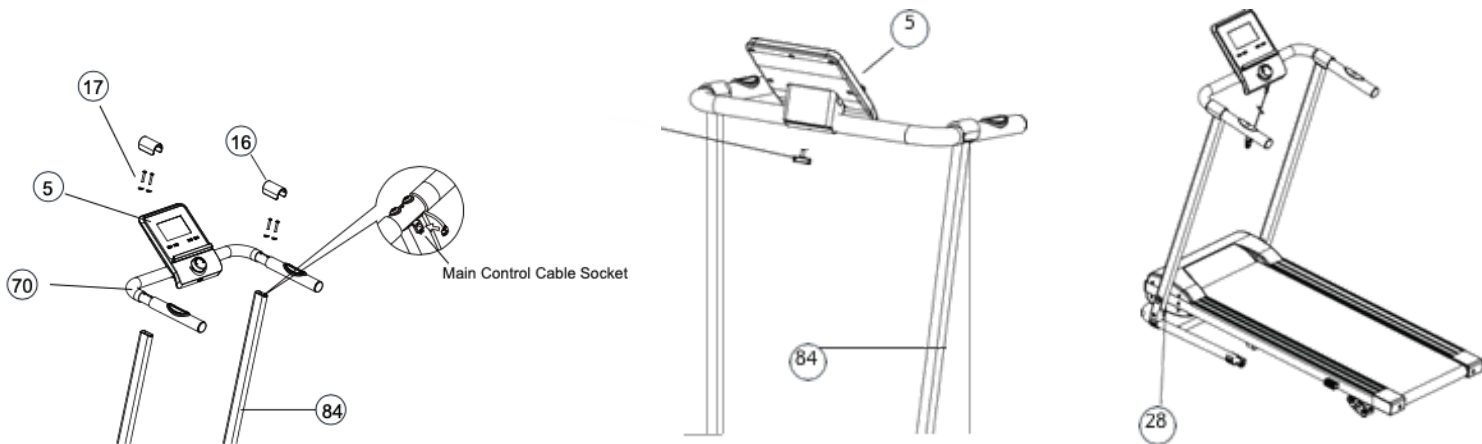
Step 2

- A. Remove the four Head Hex Socket Screws (17) in the end of the Left Stand Tube and Right Stand Tube.
- B. Attach the Handlebar (70) onto both ends of the Stand Tube, tighten the screws with the Allen Key provided.
- C. Connect the wire that comes from the Computer Console (5) to the Main Control Cable Socket from the right handlebar support of the Right Stand Tube.
- D. Install both Handlebar Covers (16) onto the Handlebar (70).

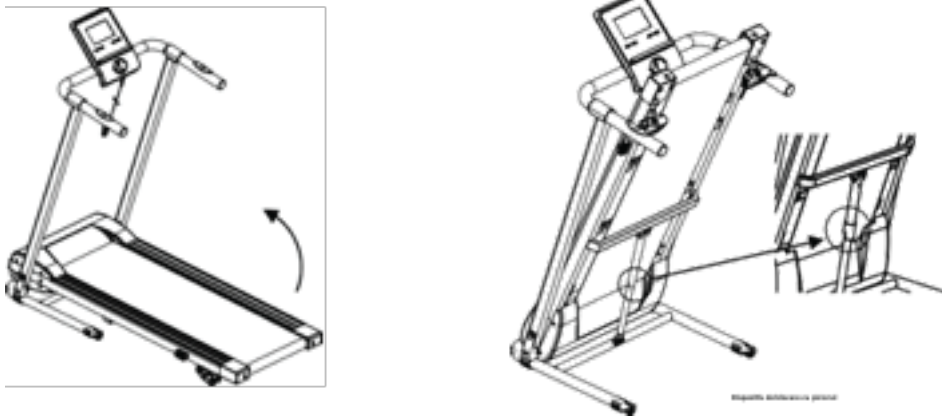
Step 3

84

- A. Turn the Computer Console (5) up or down to align the Socket Head Screw hole.
- B. Lock the Computer Console (5) in place by tightening the Socket Head Screw (9).
- C. Fully tighten the Screw (28) to keep the stand tube fixed well.



LIFTING UP THE TREADMILL

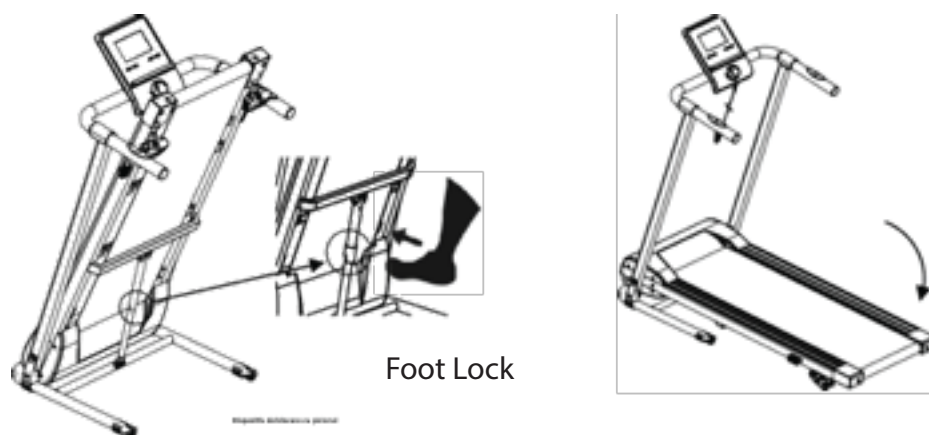


Firmly grasp the rear end of the main frame with both hands. Carefully lift the end of the main frame up into the upright position until the Foot Lock Latch engages and securely locks the main frame into position. Make sure the main frame is securely latched before moving the treadmill. See figures A and B.

Store the treadmill in a clean and dry environment away from children.

CAUTION: Failure to secure the main frame with the foot lock latch may cause the treadmill accidental fall and cause bodily injury.

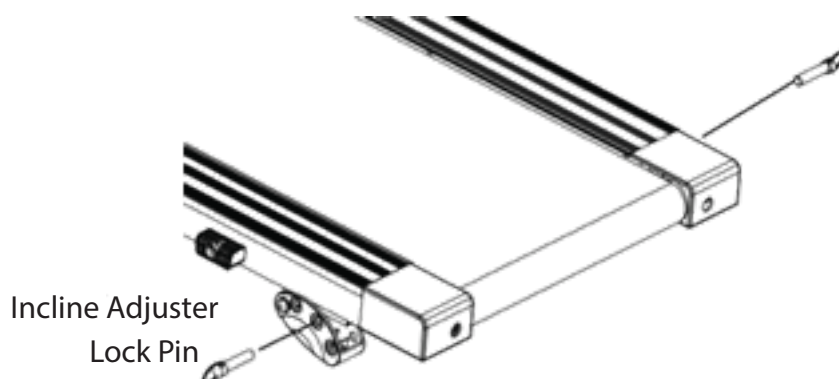
SETTING DOWN THE TREADMILL



To set down the treadmill, firmly grasp the back end of the treadmill with both hands. Gently kick on the Foot Lock Latch with your foot until the lock latch disengages. Carefully lower the main frame to the ground. See figures A and B.

WARNING: Do not stand under the main frame when setting down the treadmill.
To prevent injury please make sure you have a firm hold when lifting up or setting down the main frame.

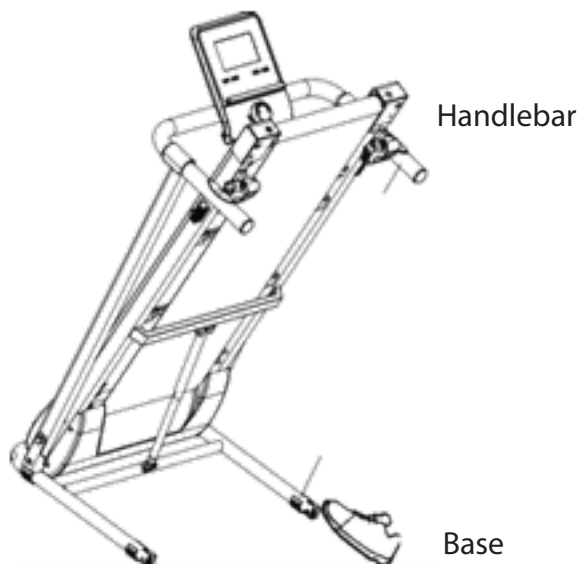
INCLINE ADJUSTMENT



There are 3 incline angles that the Incline Adjuster can be set to. Place one hand on the rear end of the main frame, then lift the rear end of the main frame up and use the other hand to remove the Lock Pin. Adjust the Incline Adjuster to the desired position and insert the Lock Pin into the holes on the main frame and Incline Adjuster to lock the Incline Adjuster in place.

NOTE: Make sure when adjusting the incline angle of the Incline Adjuster that both Incline Adjusters should be adjusted to the same angle. Using the Incline Adjusters at different angles can cause the treadmill to be unstable and cause injury.

MOVING THE TREADMILL



The unit can be carefully tilted onto its transport wheels for easy moving and storage. With the treadmill in the folded locked position, firmly grasp the Handlebar with both hands and place one foot on the Base Frame. Next, carefully tilt the treadmill back until it rolls freely on the transport wheels.

To set the treadmill down, place one foot on the Base Frame and carefully lower treadmill onto base in the folded position.

OPERATING THE COMPUTER

Before beginning a workout session ensure that the Safety Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing.

NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

FUNCTION BUTTONS:

START:

Press the START button to start training on different training mode.

STOP:

Press the STOP button to stop training on different training mode.

MODE:

Press the MODE button to select different functions (time, distance, or calories) for setting exercise goals in manual program mode before training.

SPEED + (SPEED UP):

Press the SPEED + button to make upward adjustments for pre-setting target training time, distance, or calorie in manual program mode before training. Press the SPEED + button to make upward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P16) mode before training. Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.



PROG (PROGRAM):

Press the PROG button to select the pre-set training program (P01-P16) mode before training.

Programm	Speed (km/h) per segment Geschwindigkeit(km/h) pro Segment																				
P1		2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3	
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2	
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3	
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2	

SPEED - (SPEED DOWN):

Press the SPEED - button to make backward adjustments for pre-setting target training time, distance, or calorie in manual program mode before training.

Press the SPEED - button to make backward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P16) mode before training.

Makes speed adjustments during all training periods on different training modes.
The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

INSTANT SPEED:

Rotate the round speed knob to reach desired speed more quickly.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME: Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds the LCD showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.8 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:59 per 1 second increment.

SPEED: Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 10.0 You may increase or decrease the speed by pressing the SPEED + or SPEED - on the computer console or handlebar.

DISTANCE: Displays the accumulative distance travelled during workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting up.

CALORIES: Displays the total calories burned during your workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds the LCD showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.8 KPH. You may press the SPEED + or SPEED button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

PULSE: Displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors during exercise and the pulse will display after 2-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands.

CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

WARNING: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit. The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard. Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

STORAGE

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not start.	1. Treadmill not plugged in. 2. Safety Tether Key is not correctly installed. 3. Circuit breaker in the house has been tripped. 4. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reinstall the Safety Tether Key. 3. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 4. Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight.	1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

LUBRICATION

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck. If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required.

If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

How to apply lubricant

Lift one side of running belt.

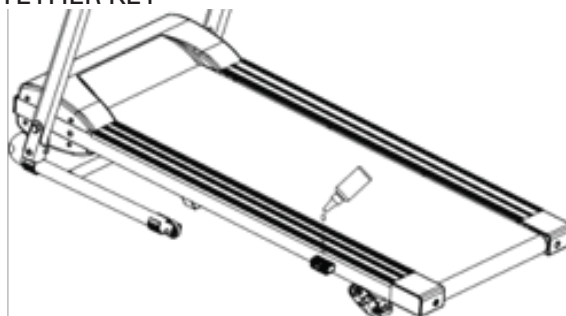
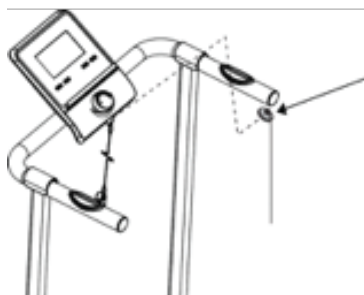
Pour some lubricant under the centre of the running belt on the top surface of the running deck.

Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant. NOTE: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.



EMERGENCY STOP

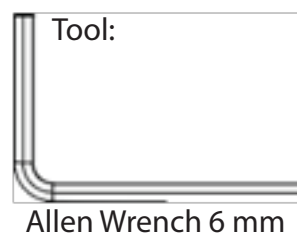
SAFETY TETHER KEY



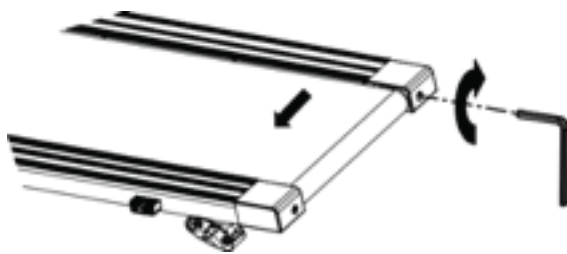
Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY TETHER KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury. Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.

BELT ADJUSTMENT

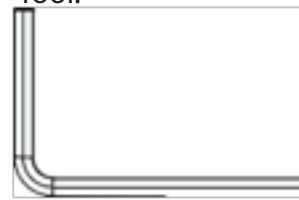
The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 8-10 KPH. Use the 6 mm Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.



If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.



Tool:

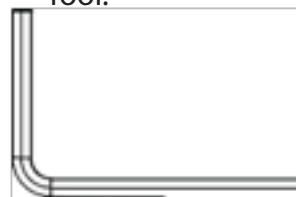


Allen Wrench 6 mm

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the 6 mm Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 8-10 KPH. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



Tool:



Allen Wrench 6 mm

WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

The WARM-UP is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Android:

Download your favorite application from the Google PlayStore.

iPad/iPhone:

Download your favorite application from the AppStore.

Check if your mobile device confirms the requirements for the application.

The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

HOW TO USE:

Android:

Download your favorite application from the Google PlayStore.

iPad/iPhone:

Download your favorite application from the AppStore.

Check if your mobile device confirms the requirements for the application. The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

1. Turn on the Bluetooth function of your mobile device.

2. Open the application on your device.

3. Click on in the main menu on the button „Indoor“ to Search for available devices. 4. Choose the show device from the list to pair it.

Once the device is paired you can start using the application in different categories:

Quick Run Map Mode Target Mode

Please understand that we are not able to offer you a complete operation guide of application inside this manual, as the app will be updated from time. This process can make changes to the operation or the design of the application.

Please refer to the instructions inside the specific app download store or contact us.