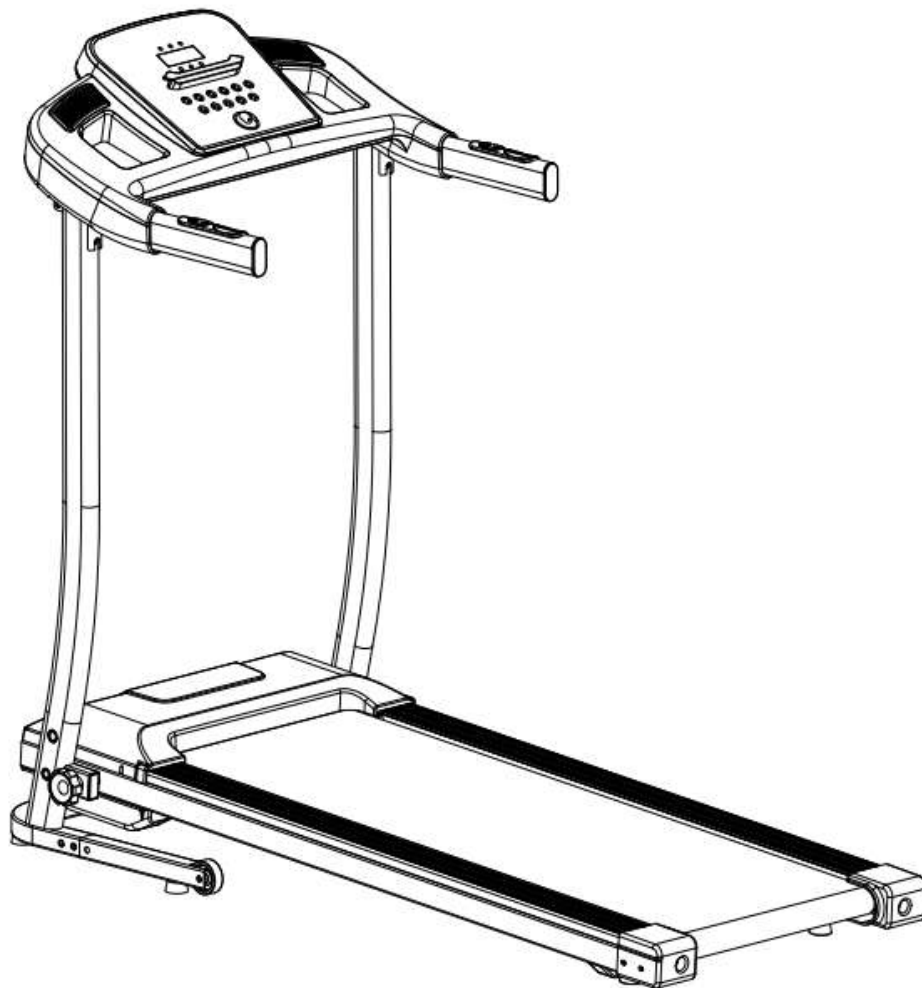


PROGRESSIVE RUN2100



Ez egy HIGH POWER elem; kérjük, NE HASZNÁLJA UGYANAZOT AZ ALJZATOT MÁS NAGY TELJESÍTMÉNYŰ HÁZTARTÁSI KÉSZÜLÉKHEZ, például légkondicionálóhoz stb.

Kérjük, válasszon egy konnektort kizárólag a géphez, és ellenőrizze, hogy a biztosíték 10 A-es.

A termék a modellfrissítések miatt kissé eltérhet a képen láthatótól

Tartalom

The table of contents is empty because you aren't using the paragraph styles set to appear in it.
21

1. FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

FIGYELMEZTETÉS: A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a futópad használata előtt olvassa el a kézikönyvben található összes fontos óvintézkedést és utasítást, valamint a futópadon található összes figyelmeztetést. Nem vállalunk felelősséget a termék használata által okozott személyi vagy anyagi károkért.

1. Mielőtt elkezdené ezt vagy bármely edzésprogramot, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 45 év felettiek vagy a testmozgás előtti egészségügyi problémákkal küzdők számára.
2. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a futópad minden felhasználója megfelelően tájékozott legyen minden figyelmeztetésről és óvintézkedésről.
3. A futópadot csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.

4. Helyezze a futópadot vízszintes felületre, legalább 2,4 m (8 láb) szabad térrel mögötte és 2 láb (0,6 m) mindkét oldalon. Ne helyezze a futópadot olyan felületre, amely elzárja a levegőnyílásokat. A padló vagy a szőnyeg sérülésének elkerülése érdekében helyezzen egy szőnyeget a futópad alá.
5. Tartsa a futópadot zárt helyen, nedvességtől és portól távol. Ne helyezze a futópadot garázsba vagy fedett teraszra, vagy víz közelébe.
6. Ne működtesse a futópadot olyan helyen, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol oxigént adagolnak.
7. A 12 év alatti gyermekeket és háziállatokat mindig tartsa távol a futópadtól.
8. A futópadot csak (100 kg) vagy annál kisebb testsúlyú személyek használhatják.
9. Soha ne engedjen egyszerre egynél több személyt a futópadon.
10. Viseljen megfelelő edzőruhát a futópad használata közben. Ne viselje lazán ruhák, amelyek beakadhatnak a futópadon. Férfiaknak és nőknek egyaránt ajánlott a sportos támasztóruha. Mindig viseljen sportcipőt; soha ne használja a futópadot mezítláb, csak harisnyában vagy szandálban.
11. A tápkábel csatlakoztatásakor csatlakoztassa a tápkábelt egy földelt áramkörbe. Más készülék nem lehet ugyanabban az áramkörben. 10 amperes biztosítékot kell használni.
12. Ha hosszabbító kábelre van szükség, csak 3-eres, 14-es (1 mm²-es) kábelt használjon, amely nem hosszabb 2,0 méternél.
13. Tartsa távol a tápkábelt felforrósodott felületektől.
14. Soha ne mozgassa a sétálószalagot, amíg a készülék ki van kapcsolva. Ne működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy a csatlakozó sérült, vagy ha a futópad nem működik megfelelően.
15. Olvassa el, értse meg és tesztelje a vészleállítási eljárást a futópad használata előtt.
16. Soha ne indítsa el a futópadot, miközben a sétálószalagon áll. A futópad használata közben mindig fogja meg a korlátokat.
17. A futópad nagy sebességre képes. Állítsa a sebességet kis lépésekben a kerülje a hirtelen sebességugrásokat.
18. Soha ne hagyja felügyelet nélkül a futópadot működés közben. Mindig távolítsa el a kulcsot, húzza ki a tápkábelt, és kapcsolja a reset/off megszakítót kikapcsolt helyzetbe, ha a futópadot nem használja.
19. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők, köztük a mozgása, befolyásolhatják a pulzusszám mérésének pontosságát. A pulzusérzékelő csak gyakorlati segédeszközként szolgál a szívritmus-trendek általános meghatározásában.
20. Ne kísérelje meg felemelni, leengedni vagy mozgatni a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve. Tudnia kell biztonságosan felemelni 45 fontot. (20 kg) a futópad felemeléséhez, leengedéséhez vagy mozgatásához.

21. A futópad összecusulásakor vagy mozgatasakor ügyeljen arra, hogy a tárolóretesz biztonságosan rögzítse a keretet a tárolási helyzetben.
22. Ne változtassa meg a futópad dőlésszögét úgy, hogy tárgyakat helyez a futópad alá.
23. Rendszeresen ellenőrizze és megfelelően húzza meg a futópad minden részét.
24. Soha ne ejtsen le vagy dugjon be semmilyen tárgyat a futópadon lévő nyílásokba.
25. **VESZÉLY:** Mindig közvetlenül használat után, tisztítás előtt húzza ki a tápkábelt a futópadon, és mielőtt elvégezné az ebben a kézikönyvben leírt karbantartási és beállítási műveleteket. Soha ne távolítsa el a motorháztetőt, hacsak egy hivatalos szervizképviselő nem utasítja erre. A jelen kézikönyvben leírt eljárásoktól eltérő szervizelést csak felhatalmazott szervizképviselő végezhet.
26. Ez a futópad kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja ezt a futópadot semmilyen kereskedelmi, bérelt vagy intézményi környezetben.
27. **FIGYELMEZTETÉS:**
- Ha a tápkábel megsérül, azt a gyártónak, annak szervizképviselőjének vagy hasonlóan képzett személynek kell kicserélnie a veszélyek elkerülése érdekében. Ezt a készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességű személyek (beleértve a gyermekeket is), vagy nem rendelkeznek tapasztalattal és tudással, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli őket, vagy a készülék használatára vonatkozó utasításokat kapott. a gyerekeket felügyelni kell, hogy ne játsszanak a készülékkel.
28. Telepítse a futópadot sík, vízszintes felületre megfelelő volt/Hz-es feszültséggel, amely a gép címkéjén van feltüntetve, földelt aljzat.
29. Megengedett hőmérséklet: 5-40 fok. Ha a futópadot hideg hőmérsékletnek tette ki, hagyja szobahőmérsékletre felmelegedni, mielőtt bekapcsolja. Ha ezt nem teszi meg, károsíthatja a konzol kijelzőit vagy más elektromos alkatrészeket.

1.1 FONTOS ELEKTROMOS INFORMÁCIÓK

FIGYELEM!

- SOHA ne használjon földzárlat-megszakító (GFCI) fali aljzatot ehhez a futópadhoz. Vezesse távol a tápkábelt a futópad minden mozgó részétől, beleértve az emelőszerkezetet és a szállítókerekeket.
- SOHA NE távolítsa el a fedelet anélkül, hogy először kihúzta volna a hálózati tápellátást.

1.2 FONTOS HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

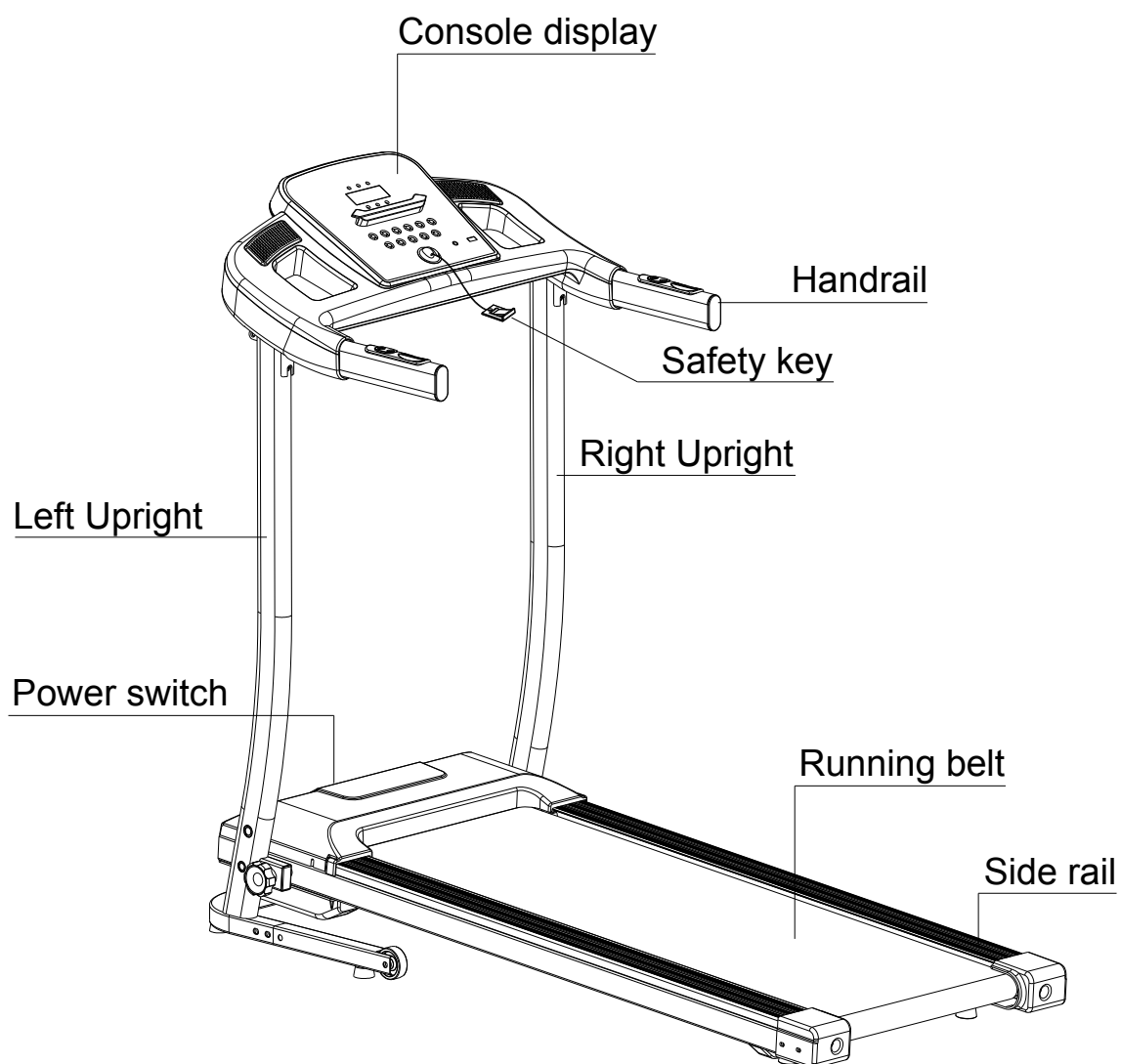
- Értsd meg, hogy a sebesség és a dőlésszög változásai nem azonnal következnek be. Állítsa be a kívánt sebességet a számítógépkonzolon, és engedje el a beállító gombot. A számítógép fokozatosan engedelmeskedik a parancsoknak.
- Legyen óvatos, ha más tevékenységben vesz részt, miközben a futópadon jár; például tévénézés, olvasás stb. Ezek a zavaró tényezők egyensúlyvesztést okozhatnak, vagy eltévedhetnek attól, hogy az öv közepén sétáljon; ami súlyos sérülést okozhat.
- Az egyensúly elvesztésének és a váratlan sérülések elkerülése érdekében SOHA ne szerelje fel vagy vegye le a futópadot, miközben az öv mozog. Ez az egység nagyon alacsony sebességgel indul. Lassú gyorsítás közben az övre való pusztán állni megfelelő, miután megtanulta kezelni a gépet.
- Mindig kapaszkodjon a kapaszkodóba, miközben módosítja a vezérlést.
- A géphez biztonsági kulcs is tartozik. A biztonsági kulcs eltávolítása leállítja a sétálószalagot; a futópad automatikusan kikapcsol. A biztonsági kulcs behelyezése visszaállítja a kijelzőt.
- Ne gyakoroljon túlzott nyomást a konzol vezérlőgombjaira. Pontosan úgy vannak beállítva, hogy kisujjnyomással megfelelően működjenek.

2. RÖVID LEÍRÁS

Ez a motoros futópad segíthet teljesíteni a fitness megőrzésére vonatkozó célját. Az egyedi, elegáns és méltó formával együtt egy kis helyet foglal, ha benzinrugóval összehajtják.

Sebességtartomány: 1,0-14km/h

Programok: 15db előre beállított program (P1-P15)



3. HASZNÁLATI UTASÍTÁS

3.1 A mérőpanel gombjai

PROGRESSIVE

CAUTION

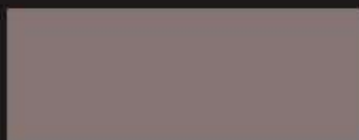
Read the owner's manual carefully before using the product.

Keep children away from the treadmill during operation.

To avoid injury, stand on the side rails before starting the unit.

Remove the safety key when the unit is not in use.

SPEED TIME DISTANCE



CALORIES STEPS HEART RATE

SCANEAZA AICI



Manuale si instructiuni



WARNING

1. Before using the equipment, please read it carefully and use it according to the operation instructions.
2. Consult a doctor before use. If you feel dizzy and uncomfortable, please stop using immediately.
3. Please clamp the safety switch on the user's clothes before starting to move.



Clear/set

Sebesség gyors

Sebesség -

megy/Stop

Sebesség

Sebesség gyors gom-

Mód

(1) **M** MÓD

Kapcsolja be a gépet, nyomja meg a P1-P15 előre beállított programok kiválasztásához. Nyomja meg a CLEAR/SET gombot a létezéshez.

(2) GO/STOP

Kapcsolja be a gépet, nyomja meg, hogy elinduljon. Futás közben nyomja meg a leállításhoz és a futás rögzítéséhez. Nyomja meg a CLEAR/SET gombot a rekord törléséhez.



(3) TÖRLÉS/BEÁLLÍTÁS

Kapcsolja be a gépet, nyomja meg az idő, a távolság, a kalóriaszámláló edzés kiválasztásához. Futás közben tisztázza az időt, a távolságot és a kalóriát.

(4) SPEED +

Futás közben nyomja meg, hogy 0,1 km/h-val növelje a sebességet. Tartsa meg, a sebesség folyamatosan nő.

(5) SEBESSÉG –

Futás közben nyomja meg, hogy 0,1 km/h-val csökkentse a sebességet. Tartsa meg, a sebesség folyamatosan csökken.

(6) GYORS SEBESSÉG

Sebesség 4,6,8,10,12, futás közben nyomja meg a sebesség kiválasztásához.

(7) SPEED + a korlátban

Futás közben nyomja meg, hogy 0,1 km/h-val növelje a sebességet. Tartsa meg, a sebesség folyamatosan nő.

(8) SPEED – a korlátban

Futás közben nyomja meg, hogy 0,1 km/h-val csökkentse a sebességet. Tartsa meg, a sebesség folyamatosan csökken.

(9)A bal oldali „START” sáv funkciója ugyanaz, mint a „START” gomb.

(10)A jobb oldali „STOP” sáv ugyanaz, mint a „STOP” gomb.

(11)A bal oldali „SPEED+” sáv funkciója ugyanaz, mint a „SPEED+” gomb.

(12)A jobb oldali "SPEED -" sáv ugyanaz, mint a "SPEED-" gomb.

3.2 Felhasználói mód működése



- Visszaszámláló edzés: kapcsolja be a gépet, nyomja meg  Az IDŐ visszaszámláló edzésbe való belépéshez nyomja meg újra a DISTANCE visszaszámláló edzésbe való belépéshez, nyomja meg még egyszer a KALÓRIA visszaszámláló edzésbe való belépéshez. Végül nyomja meg a MODE gombot a kilépéshez.



- IDŐ visszaszámlálás edzés: kapcsolja be a gépet, nyomja meg , TIME figura csillogó, 30:00-at mutat. Nyomja meg a SPEED+,- gombot az 5-99 perc közötti idő kiválasztásához. Nyomja meg a go/stop gombot, hogy 1,0 km/h sebességgel induljon el. A sebesség a SPEED+,- gombbal állítható. A gép leáll, ha az idő 00:00-at mutat.



- TÁVOLSÁG visszaszámláló edzés: kapcsolja be a gépet, nyomja meg  kétszer, távfigura csillogó, 1.0km-t mutat. Nyomja meg a SPEED+,- gombot az 1,0-9,0 km közötti távolság kiválasztásához. Nyomja meg a GO/STOP gombot, hogy 1,0 km/h sebességgel induljon el. A sebesség a SPEED+,- gombokkal állítható be. A gép leáll, ha a távolság 0,00.
- KALÓRIA visszaszámláló edzés: Kapcsolja be a gépet, nyomja meg háromszor a CLEAR/SET gombot, a kalóriafigura csillogó, 50CAL-t mutat. Nyomja meg a SPEED+,- gombot a 10-990CAL közötti kalória kiválasztásához. Nyomja meg a START/STOP gombot, hogy 1,0 km/h sebességgel induljon el. A sebesség a SPEED+,- gombokkal állítható be. A gép leáll, ha a kalória 0-t mutat.

3.3 Kezdő lépések

Kapcsolja be a futópado egy megfelelő fali aljzatba dugva, majd kapcsolja be a futópado elején, a motorpajzs alatt található főkapcsolót. Győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs be van szerelve, mert anélkül nem kapcsol be a futópado. A tápfeszültség bekapcsolásakor a kijelző készen áll a működésre.

3.4 Gyorsindítási művelet

- Nyomja meg és engedje fel a GO/STOP gombot a szíj mozgásának megkezdéséhez 1,0 Km/h-val, majd állítsa be a kívánt sebességet a „+” vagy „-” gombbal. A sebesség beállításához használhatja a gyorsbillentyűket (4, 6, 8, 10 és 12). Használhatja a 'speed +' vagy 'speed -' is a sebesség beállításához a kapcsolkodón.
- A futópado lassításához nyomja meg és tartsa lenyomva a 'sebesség -' gombot a kívánt sebességhez. Megnyomhatja a gyors sebességbeállító gombokat is: 4,6,8,10,12.
- Futó állapotban a GO/STOP egyszeri megnyomásával a sétálószalag fokozatosan lelassul.



- Futó állapotban egyetlen megnyomás  visszaállítja az időt, távolságot, kalóriát.

3.5 Pulse Grip funkció

Tartsa meg mindkét rozsdamentes acél pulzusérzékelőt a korlátokban, a Pulse (Heart Rate) konzol ablaka 15 másodpercen belül megjeleníti az edzés közbeni aktuális pulzusszámát. Megjegyzés: A pulzus megjelenítéséhez mindkét rozsdamentes acél érzékelőt kell használnia.

3.6 Kalória kijelzés

Megjeleníti az összesített elégetett kalóriát az edzés során adott időpontban.

Megjegyzés: Ez csak egy hozzávetőleges útmutató a különböző gyakorlatok összehasonlításához ülések, amelyek nem használhatók fel gyógyászati célokra.

3.7 Szállítás

Óvatosan emelje fel a futópadot a hátsó görgő területén, megfogva a két oldalsó végsapkát, és görgesse el a futópadot.

3.8 Programozható műveletek

Minden előre beállított programnak van egy maximális sebessége, amely a kívánt edzésprogram kiválasztásakor jelenik meg. Az adott program által elérni kívánt sebesség megjelenik a Sebesség ablakban. Minden program különböző sebességváltozásokat tartalmaz.

3.9 Program kiválasztása



- Kapcsolja be a gépet, nyomja meg a 'MODE' a kívánt program kiválasztásához, majd nyomja meg és engedje fel a 'GO/STOP' gombot a program alapértelmezett értékekkel történő indításához.
- A sebességablak most a kiválasztott program előre beállított sebességét mutatja.
- Minden perc után a sebesség automatikusan változtatható a programoknak megfelelően, és manuálisan is módosítható. 3 másodperccel a program vége előtt háromszor megszólal egy hangjelzés, majd a futószalag megáll.

- Programok:

1.Walking and jogging programs

P1 PRIMARY

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	STOP

P2 PRIMARY

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	STOP

P3 WALKING

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	STOP

P4 JOGGING

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	1	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	2	2	STOP

P5 Runner1(AGE45-50)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	2	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

P6 Runner2(AGE40-45)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

P7 Runner3 (AGE35-40)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3	1	STOP

P8 Runner4(AGE30-35)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	3	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	3	STOP

P9 Runner5(AGE25-30)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	4	4	4	4	4	4	4	1	STOP

3.SPORT-distance runner

P10 Runner1(AGE18-25)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	12	12	12	12	12	12	3	3	STOP

P11 Runner2(AGE18-25)

TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	3	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	13	13	13	13	13	13	3	3	STOP

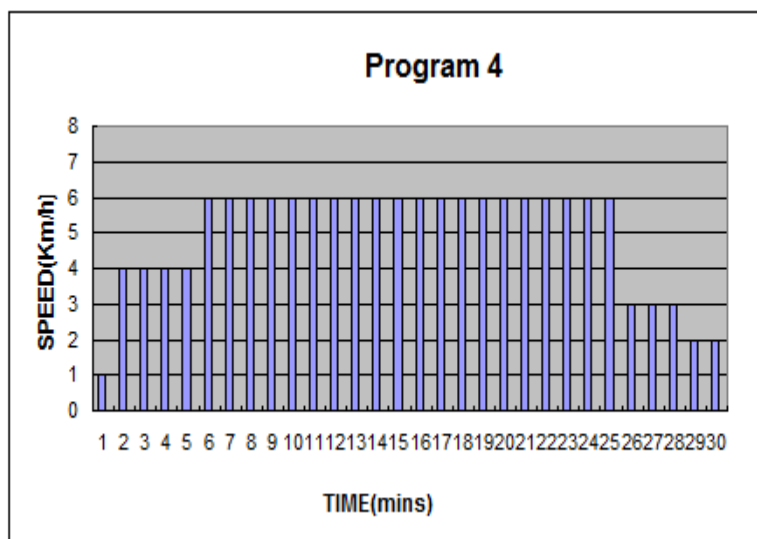
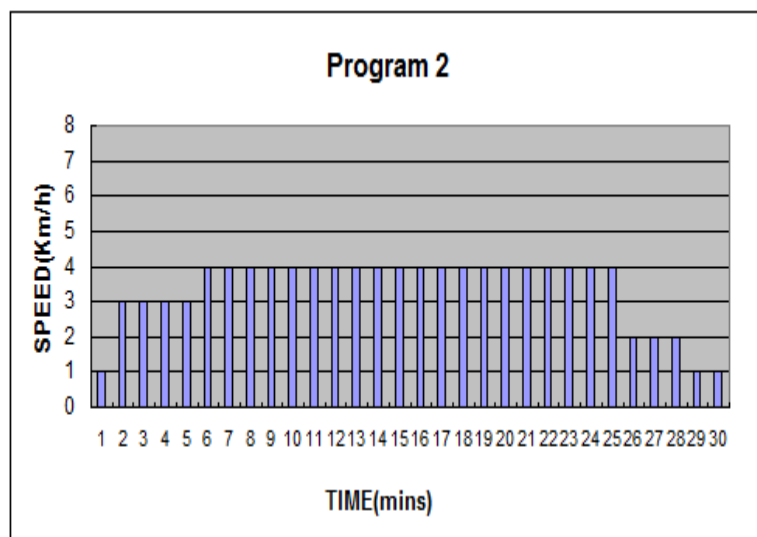
4.Lady exerciser

P13 Runner1(AGE55-60)

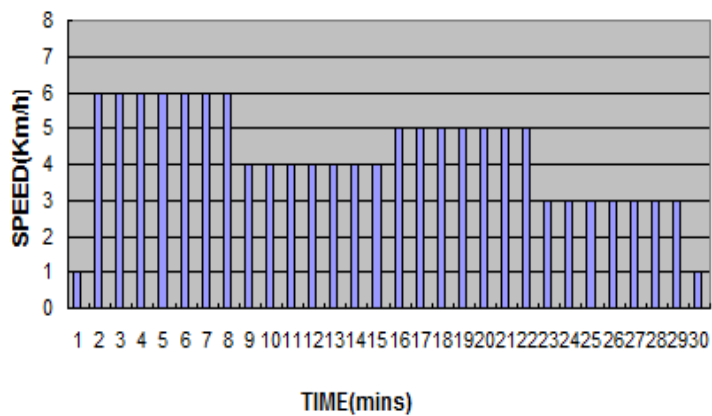
TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	2	STOP

P12 Runner3(AGE18-25)

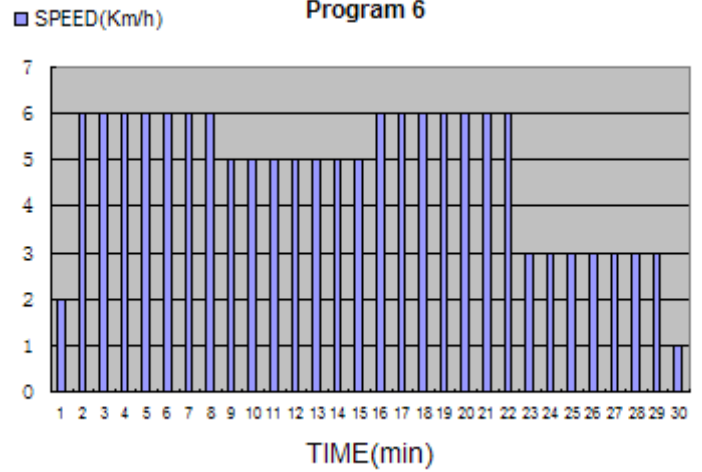
TIME(mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30MINS
SPEED(Km/h)	3	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	4	4	STOP

[illegible][illegible]

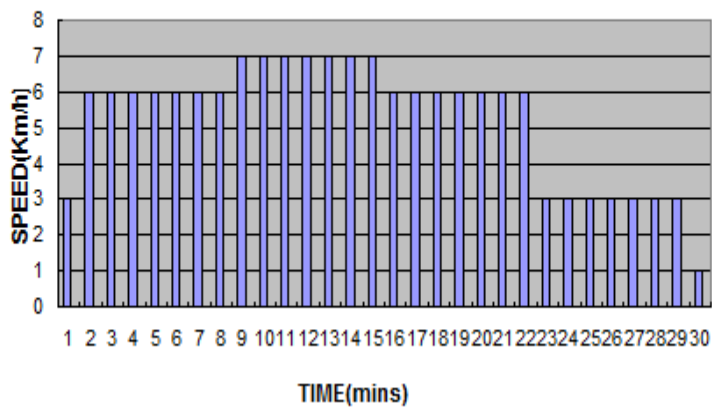
Program 5



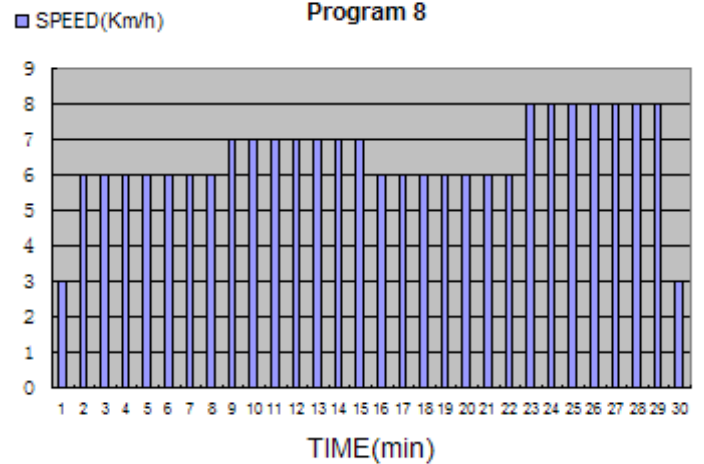
Program 6



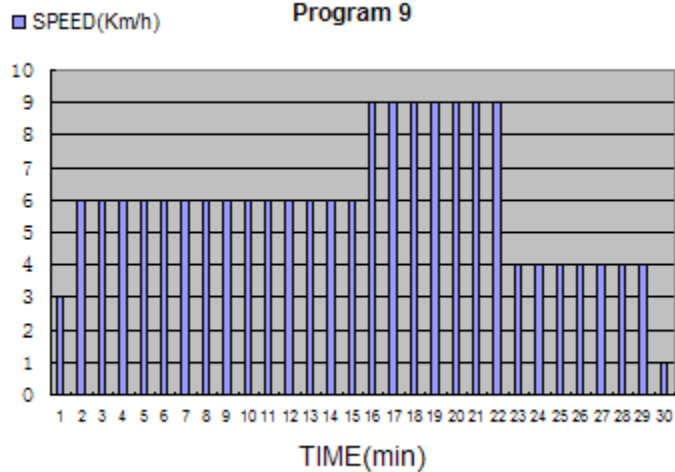
Program 7



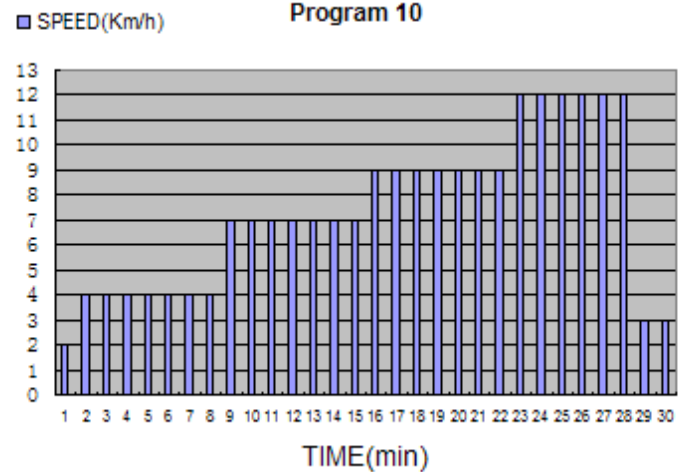
Program 8

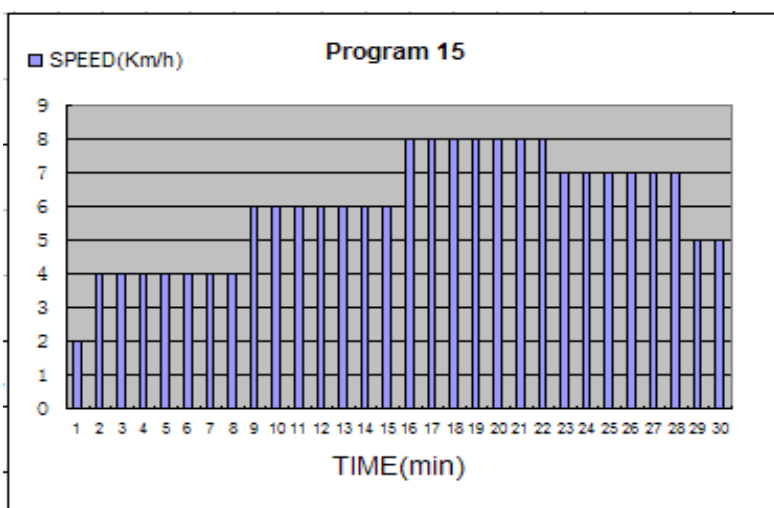
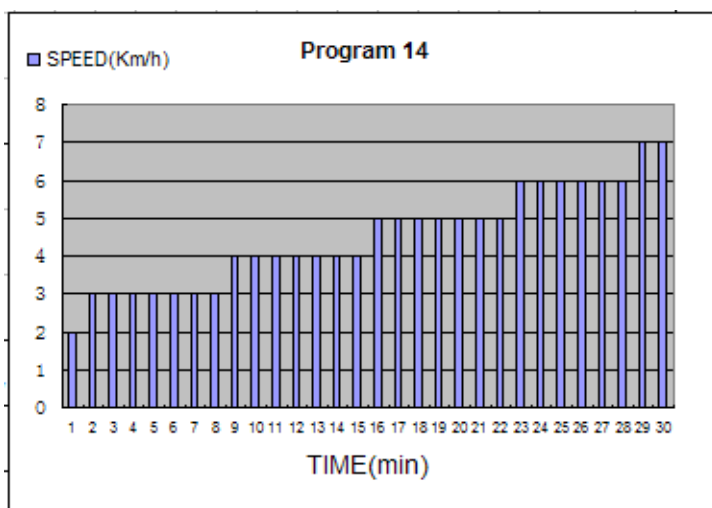
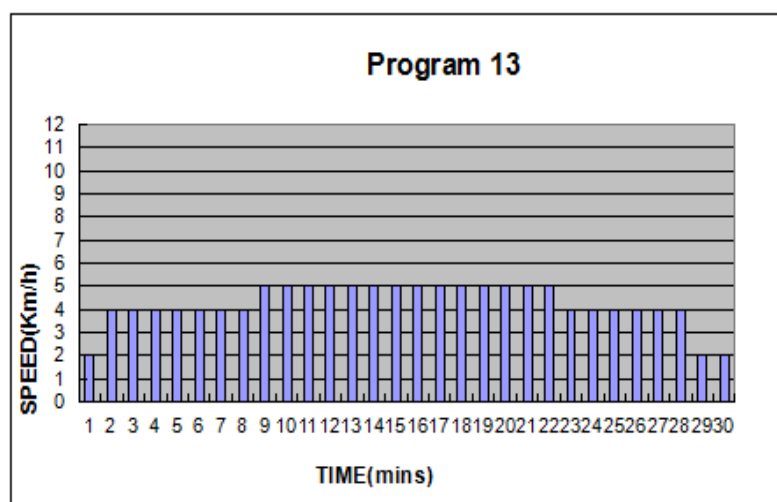
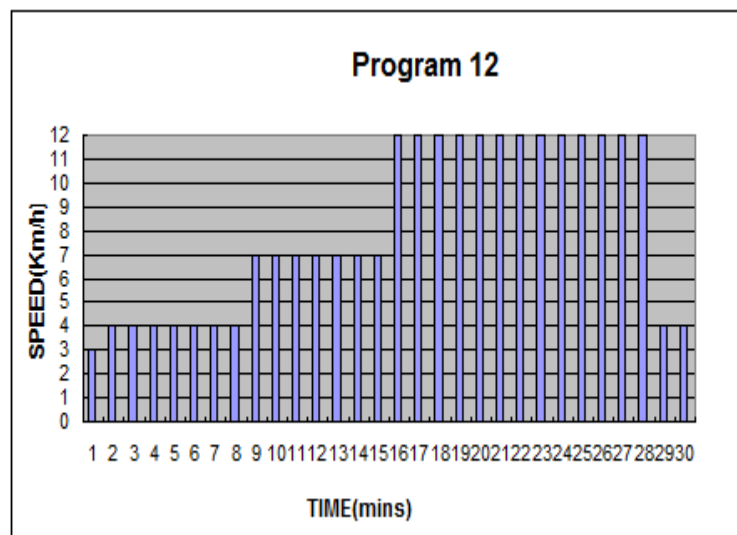
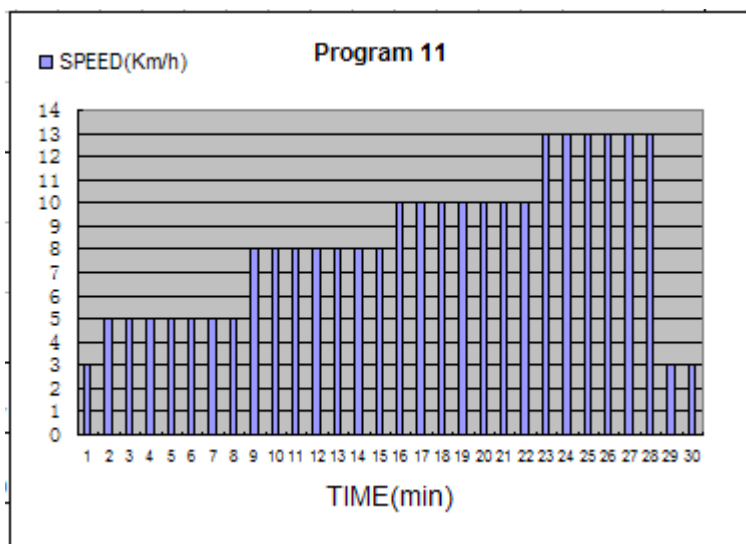


Program 9



Program 10





4. KARBANTARTÁS

Az egység élettartamának meghosszabbítása érdekében ésszerű tisztítást/kenést kell végezni. A teljesítmény maximalizálható, ha az övet és a szőnyeget a lehető legtisztábban tartják.

FIGYELMEZTETÉS: A Szőnyeg/Fedélzet súrlódása FONTOS SZEREPET JÁTSZHAT A FUTÓPAD MŰKÖDÉSÉBEN ÉS ÉLETTARTAMÁBAN, EZÉRT AJÁNLUK, HOGY A HASZNOS ÉLETTARTAM MEGOSZTÁSÁBÓL FONTOSAN KENSE EZT A SÚRÓDÁSI PONTOT. AZ ELLENŐRZÉS ELÉRHETŐ A GARANCIA.

FIGYELMEZTETÉS: KARBANTARTÁS ELŐTT HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.

FIGYELMEZTETÉS: HAJTÁS ELŐTT LEÁLLÍTSA A FUTÓPADOT.

4.1 Általános tisztítás

- Puha, nedves ruhával törölje le az öv szélét, valamint az öv széle és a keret közötti területet. Enyhe szappanos és vizes oldat, valamint nejlon súrolókefe megtisztítja a texturált öv tetejét. Ezt a feladatot havonta egyszer kell elvégezni. Használat előtt hagyja megszáradni.

- Havi rendszerességgel porszívózzunk a futópad alatt, hogy megakadályozzuk a por felhalmozódását. Évente egyszer távolítsa el a fekete motorpajzsot, és porszívózza ki a felgyülemlett szennyeződéseket.

4.2 Általános gondozás

- Használat előtt ellenőrizze az alkatrészek kopását.
- Mindig cserélje ki a szőnyeget, ha elhasználódott vagy bármilyen más hibás alkatrész van.
- Ha kétségei vannak, ne használja a futópadot, és lépjen kapcsolatba segélyvonalunkkal.

VIGYÁZAT A SZŐNYEGEK ÉS A PADLÓ VÉDÉSÉREszivárgás esetén. Ez a termék egy olyan gép, amely mozgó alkatrészeket tartalmaz, amelyek zsírral / kenve vannak, és szivároghatnak.

4.3 Szij/fedélzet/görgő kenése

A szőnyeg/deszka súrlódása jelentős szerepet játszhat a futópad működésében és élettartamában, ezért javasoljuk, hogy folyamatosan kenje meg ezt a súrlódási pontot, hogy meghosszabbítsa futópadja hasznos élettartamát.

A kenést körülbelül az első 40 üzemóra után kell alkalmazni. Javasoljuk a fedélzet kenését az alábbi ütemezés szerint:

Enyhe használat (kevesebb, mint heti 3 óra) 6 havonta

Közepes használat (heti 3-5 óra) 3 havonta

Erős használat (több mint 5 óra hetente) 6-8 hetente.

Lásd az alábbi kenési eljárásokat:

1. Puha, száraz ruhával törölje le az öv és a fedél közötti területet.
2. Egyenletesen terítse el a kenőanyagot az öv és a fedélzet belső felületére (győződjön meg arról, hogy a gép ki van kapcsolva és áramtalanítva van).
3. Rendszeresen kenje meg az első és a hátsó görgőket, hogy a legjobb teljesítményt nyújtsa.

Ha a futópad szalagját/fedélzetét/görgőjét megfelelően tisztán tartják, több mint 1200 óra elteltével további utánkenés szükséges.

4.4 A futószőnyeg megfelelő kenésének ellenőrzése

1. Válassza le a fő tápegységet.
2. Hajtsa fel a futópadot tárolási helyzetbe.
3. Érezd a futószőnyeg hátsó felületét.

Ha a felület érintésre csúszós, akkor nincs szükség további kenésre.

Ha a felület érintésre száraz, vigyen fel megfelelő szilikon kenőanyagot.

Javasoljuk, hogy szilikon alapú spray-t használjon a Lifespan futópad kenéséhez. Ezt megvásárolhatja a helyi sportkereskedésben vagy egy helyi hardverboltban.

4.5 Szíj beállítása

Az öv feszességének beállítása – Nagyon fontos kocogók és futók számára, hogy sima, egyenletes futófelületet biztosítsanak. A beállítást a jobb és a bal hátsó görgőn kell elvégezni a feszesség beállításához az alkatrészcsomagban található hatlapfejű kulccsal. Az állítócsavar a sínek végén található, az alábbi ábra szerint:



Megjegyzés: A beállítás a végsapkák kis tartása.

Csak annyira húzza meg a hátsó görgőt, hogy elkerülje az első görgő elcsúszását. Forgassa el a jobb és a bal csavart is az óramutató járásával megegyező irányba, és ellenőrizze a megfelelő feszességet. Amikor a szíj feszességét állítják be, akkor a nyomkövetési beállítást is el kell végezni, hogy kompenzálják a szíjfeszesség változását.

NE FESZESÍTÜK TÚL - A túlfeszítés a szíj károsodását és idő előtti csapágyhibát okoz.

4.6 Szíjkövetés beállítása

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy az öv megfelelően középen maradjon használat közben. Normális, hogy egyes szíjak az egyik oldalhoz közel sodródnak, miközben az ékszíj fut úgy, hogy nincs rajta senki. Néhány perc használat után az övnek hajlamosnak kell lennie arra, hogy középpontba kerüljön. Ha használat közben az öv továbbra is az egyik oldal felé mozog, akkor beállításra van szükség. Az eljárások a következők:

▲ Először állítsa be a sebességet a legalacsonyabb pozícióban.

▲ Másodszor ellenőrizze, hogy a szíj melyik oldalra tolódik.

Ha az öv jobbra tolódik, húzza meg a jobb oldali csavart, és lazítsa meg a bal oldali csavart egy 6 mm-es hatlapfejű csavarkulccsal, amíg a szíj középre nem kerül; Ha a szíj balra tolódik, húzza meg a bal oldali csavart, és lazítsa meg a jobb oldali csavart egy 6 mm-es hatlapfejű csavarkulccsal, amíg az öv középre nem kerül. Amikor az övet a 6 mm-es hatlapfejű kulcsokkal állítja be, fontos, hogy a szíjat fél fordulattal állítsa be. Az öv túlzott beállítása károsíthatja a szőnyeget.

5. HIBAEELHÁRÍTÁS

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy elektromos hiba esetén a gép automatikusan kikapcsoljon, hogy elkerülje a felhasználó sérülését és a gép (azaz a motor) károsodását.

Ha a futópad hibásan működik, egyszerűen állítsa vissza a futópadot a főkapcsoló kikapcsolásával, várjon 1 percet, majd kapcsolja vissza a bekapcsológombot.

5.1 Riasztási jelek

E02 A motor túlfeszültség elleni védelme

1. Ismétlje meg a gép önellenőrzését
2. Változtassa meg a vezérlőt

E03 Túláramvédelem

1. Tisztítsa meg a port a futódeszka és a szíj között, majd öntsön egy kis olajat
2. Ha a futószalag súlyosan elhasználódik, cserélje ki a futószalagot

E04 Motor szakadt áramkör

1. Ellenőrizze a motor csatlakozó vezetékét, ha a csatlakozó vezeték meglazult, csatlakoztassa újra.
2. A motor szénkefe kopása, cserélje ki a szénkefét vagy a motort

E05 Az EEPROM sérülése vagy hozzáférési problémák cserélje ki a vezérlőkártyát

E06 Kommunikációs hiba

1. Ellenőrizze a számítógép és a vezérlőkártya közötti csatlakozó vezetékét, ha meglazult vagy eltört, csatlakoztassa újra vagy cserélje ki
2. cserélje ki a ferde motort

Az E09 rövidzárlat elleni védelem cserélje ki a vezérlőkártyát

"—" biztonsági kulcs nincs csatlakoztatva

helyezze be a biztonsági kulcsot

Nincs áram

1. Ellenőrizze a biztosítékokat (a vezérlőn található a motor burkolata alatt)
2. Ellenőrizze a konnektort (csatlakoztasson valami mást a konnektorba, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a konnektor megfelelően működik).
3. Ellenőrizze a tápkábelt (lehet, hogy villanszerelőhöz kell vinnie).

6. GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM: Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával. Ez különösen akkor fontos, ha Ön 45 év feletti, vagy ha egészségügyi problémái vannak.

A pulzusérzékelők nem orvosi eszközök. Különféle tényezők, köztük a felhasználó mozgása, befolyásolhatják a pulzusszám mérésének pontosságát. A pulzusérzékelők csak gyakorlati segédeszközként szolgálnak a pulzusszám alakulásának általános meghatározásában.

Az edzés nagyszerű módja a testsúly szabályozásának, edzettségének javítására, valamint az öregedés és a stressz hatásának csökkentésére. A siker kulcsa, hogy a testmozgást a mindennapi életed rendszeres és élvezetes részévé tedd.

Szíve és tüdeje állapota, valamint az, hogy mennyire hatékonyan juttatják el az oxigént a véren keresztül az izmokhoz, fontos tényező az edzettség szempontjából. Az izmok ezt az oxigént használják fel, hogy elegendő energiát biztosítsanak a napi tevékenységhez. Ezt nevezik aerob tevékenységnek. Ha fitt vagy, a szívednek nem kell olyan keményen dolgoznia. Sokkal kevesebbszer pumpál percenként, csökkentve a szív kopását.

Tehát amint látja, minél fittebb vagy, annál egészségesebbnek és nagyobbak érzed magad.

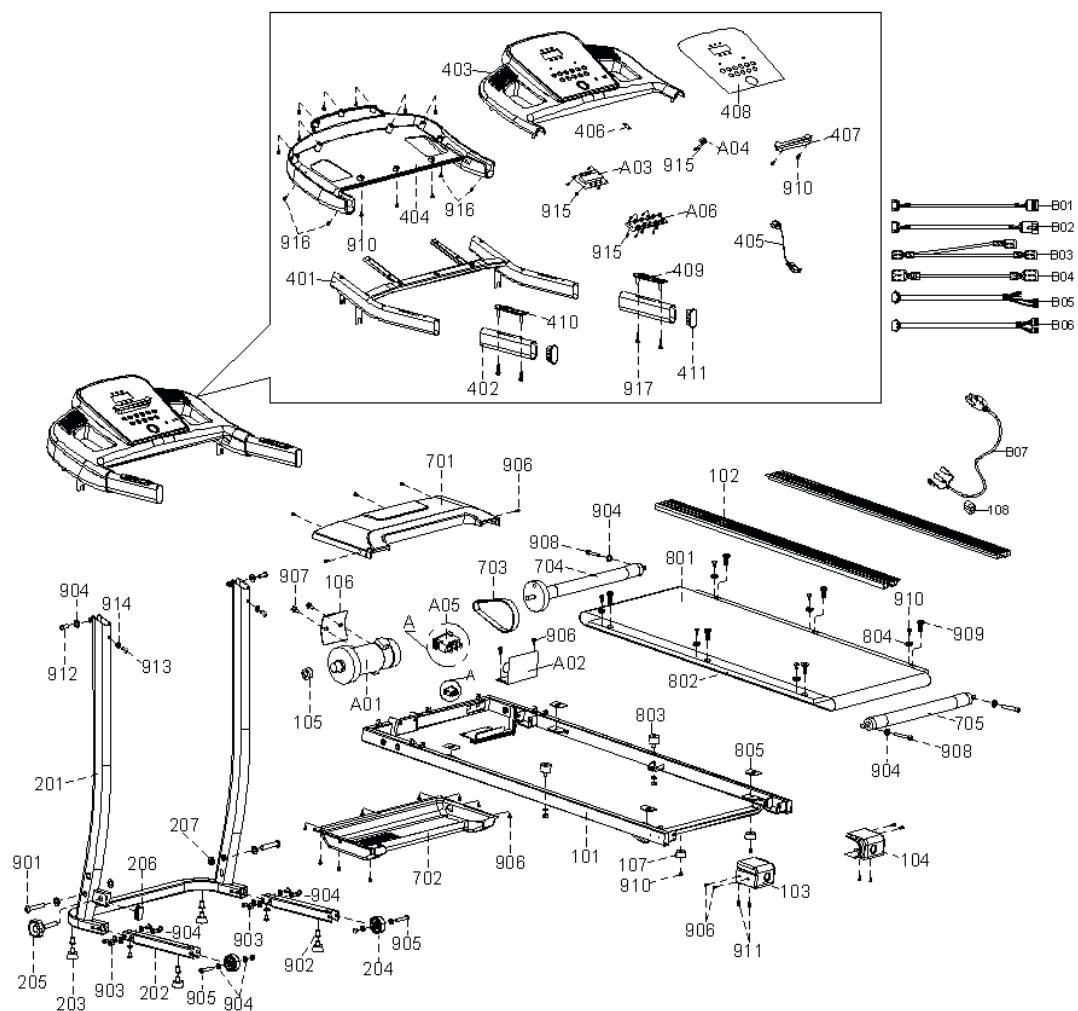
7. ALKATRÉSZLISTA ÉS ROBBANÁSI DIAGRA

NEM.	Leírás	Menny
101	Keret	1
102	Mellékvágány	2
103	Bal végsapka	1
104	Jobb végsapka	1
105	Mágneses gyűrű	1
106	motorpárna	1
107	gumidugóval	2
108	Tápkábel csat	1
201	alapkeret készlet	1
202	alap csatlakozó csőkészlet	2

NEM.	Leírás	Menny
803	rugós alátét	2
804	Oldalkorlát díszítése	6
805	futópad párna	4
901	Hatlapfejű csavar	2
902	M10 csavar	4
903	Hatlapfejű csavar	10
904	Sima alátét - C fokozat	19
905	Hatlapfejű csavar	2
906	Kereszt nagy lapos fejű menetcsavar	20
907	Hatszögletű zárcsavar	3

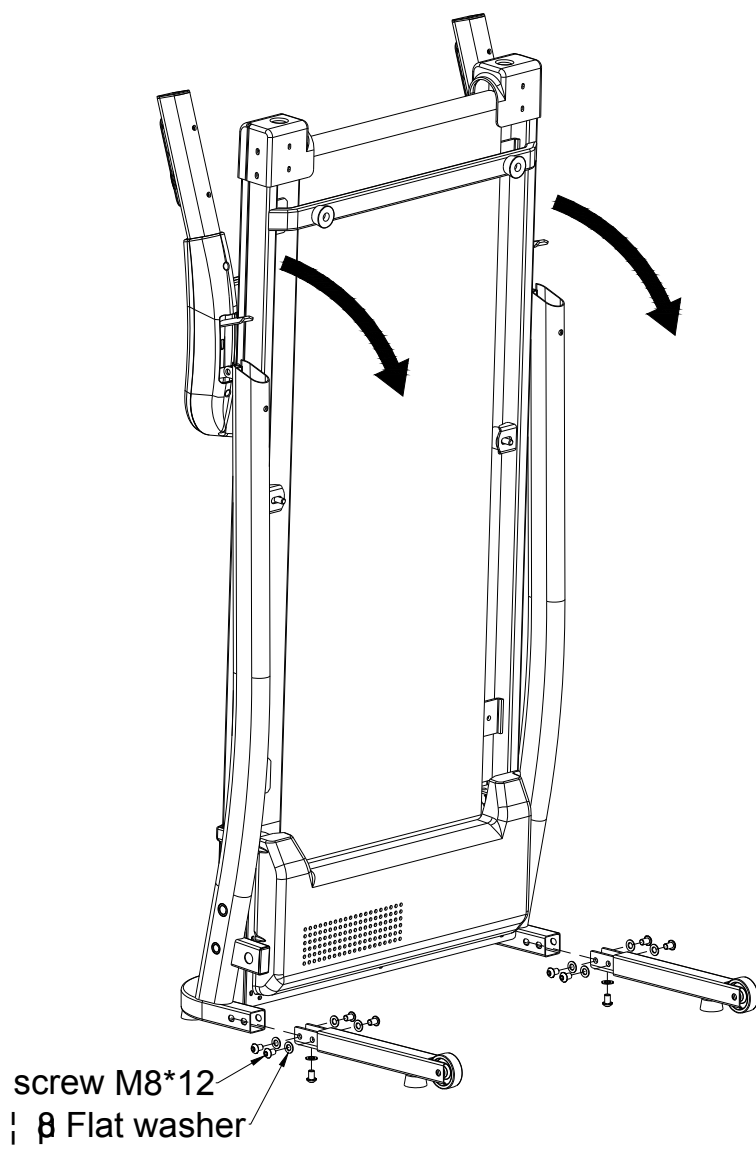
202	állítsa lábpát	4
203	mozgó kerék	2
205	gomb M10	1
206	Képcső	1
207	Műanyag tömítés	2
401	konzolkészlet	1
402	Gumi műanyag fogantyúburkolat	2
403	konzol felső burkolata	1
404	konzol alsó burkolata	1
405	biztonsági kulcs	1
406	Biztonsági zárólemez	1
407	PAD tartó	1
408	konzolmatrica	1
409	SPEED parancsikon	1
410	START/STOP Gyorsbillentyű	1
411	Ovális cső	2
701	motor felső burkolata	1
702	motor alsó burkolata	1
703	Biztonsági öv	1
704	Első görgő	1
705	Hátsó görgő	1
801	Futóöv	1
802	Futófedélzet	1

908	Hatlapfejű csavar	16
909	Kereszthornyú süllyesztett fejű csavar	6
910	Keresztben hornyolt tányérfejű menetfúró csavar	20
911	Kereszthornyos nagy lapos fejű menetcsavarok	4
912	Hatlapfejű csavar	2
913	Hatlapfejű csavar	2
914	Nyeregmosó	2
915	Kereszthornyos kerek fejű menetfúró csavar	13
916	Keresztben hornyolt tányérfejű menetfúró csavar	4
917	Kereszthornyú serpenyőfejű menetfúró csavar	4
A01	motor	1
A02	vezérlő kártya	1
A03	konzol baord	1
A04	Biztonsági kapcsoló érzékelő	1
A05	Billenőkapcsoló	1
A06	kulcs baord	1
B01	konzol csatlakozó vezeték	1
B02	Álló csatlakozó vezeték	1
B03	AC bemeneti vezeték (fekete)	1
B04	AC kimeneti vonal (piros)	1
B05	Bal oldali gyorsbillentyű alsó része	2
B06	Bal oldali gyorsbillentyű felső része	2
B07	tápkábel	1

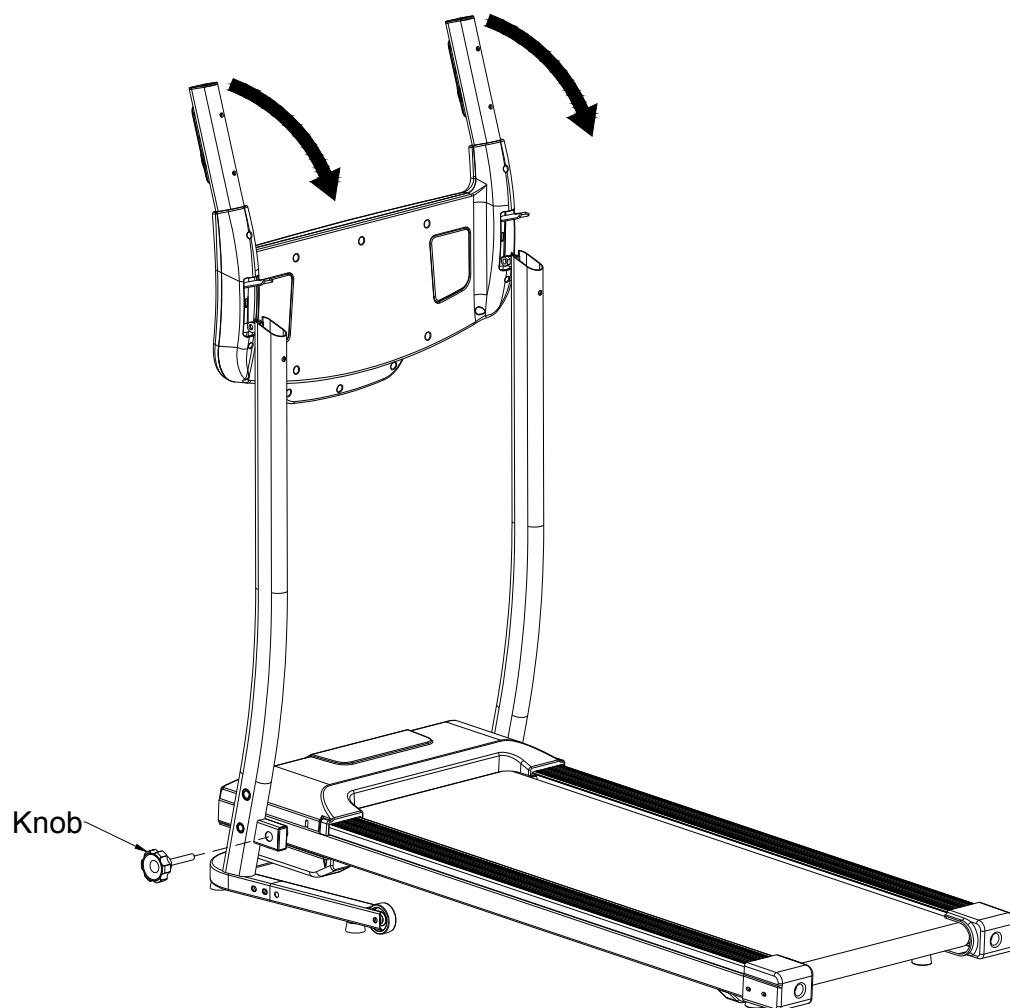


8. TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

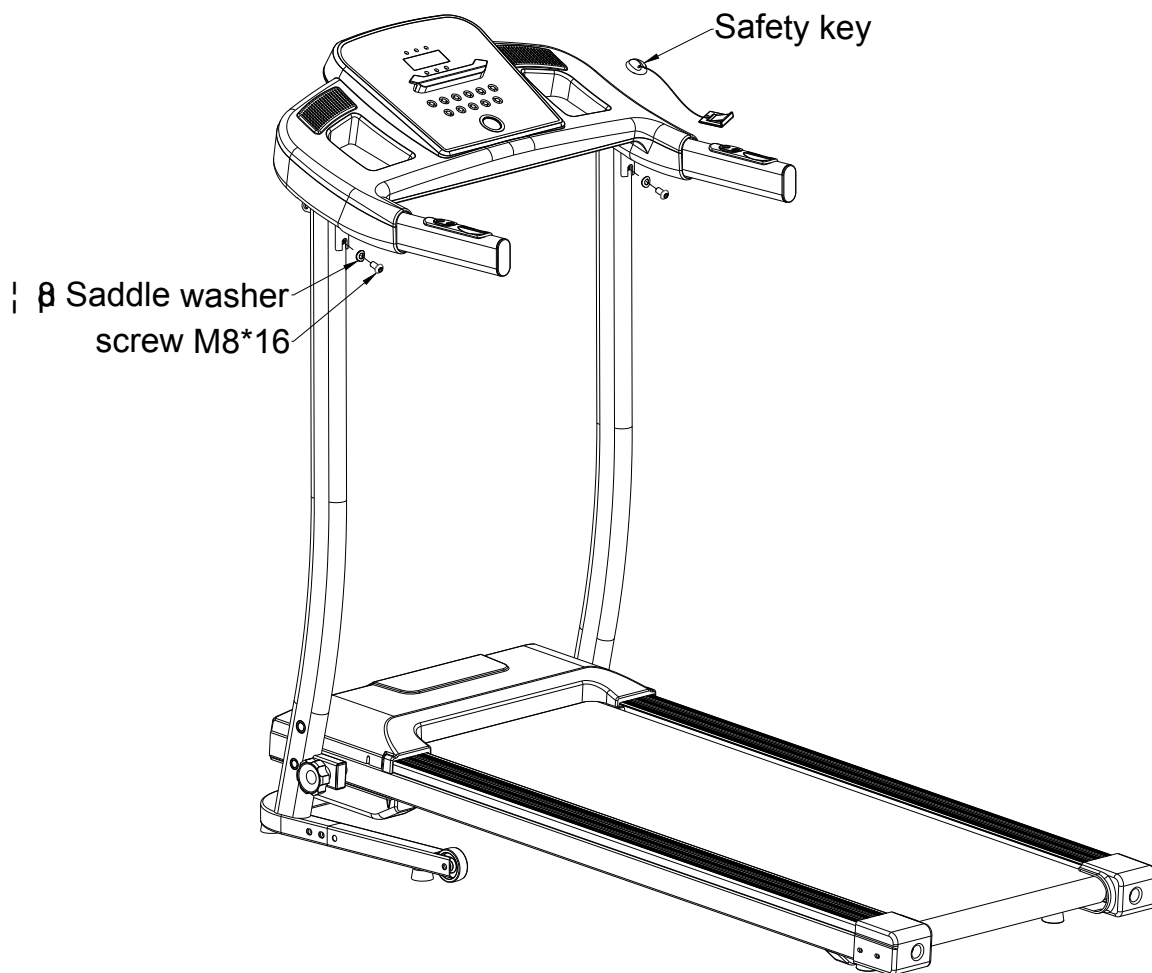
1. lépés:



2. lépés:



3. lépés:



Gondosan ellenőriztük a kézikönyvben szereplő szavakat. Ha valami hiba van a nyomtatásban, kérjük, vegye figyelembe.

Ha a képek eltérnek a terméktől, kérjük, a terméket tekintse véglegesnek és helyesnek.

Kérjük, vegye figyelembe: Ha a funkcióban és a specifikációban műszaki fejlesztések miatt változás történik, nem tájékoztatjuk Önt.