



Performance

Motoros futópad

használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

Ezt a futópadot a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Az otthoni, családi használat, jelen esetben a futópad egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 5-7 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A Maximális felhasználói súly 135 kg. Ezért a készüléket 135 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

FONTOS: A futópad egy idejűleg maximum 40 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.

Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A futópad használatának megkezdése előtt tanulmányozza a következőket:

VESZÉLY: Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasítást:

- A futópadot közvetlenül használat után, illetve tisztítás, összeszerelés, javítás előtt mindig húzza ki a konnektorból.

FIGYELEM: A megadott utasítások követésének elmulasztása személyi sérülésekhez, valamint a futópad megrongálódásához vezethet.

FIGYELEM: Az égések, tűz, áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasításokat:

- A készülék sosem maradhat felügyelet nélkül, amennyiben az áram alatt van. Mindig húzza ki a készüléket a konnektorból, ha nem használja!
- Szigorú felügyelet szükséges, ha a készüléket gyermekek, betegek, magatehetetlen vagy fogyatékkal élő emberek közelében használják!
- A készüléket csak rendeltetésének megfelelően használja, melyet a használati utasítás határoz meg. Ne használja a készüléket a gyártó által nem ajánlott módon és célokra!
- Ne működtesse a készüléket, ha a tápkábele, vagy dugasza sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, vagy vizes lett. A fenti esetekben értesítse a bérbeadót!
- Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
- Tartsa távol hőtől és forró felületektől a készülék tápkábelét!

- Ne üzemeltesse a készüléket annak szellőző nyílásainak elzárásával. Tartsa tisztán és szabadon a szellőző nyílásokat!
- Ne dobjon vagy helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba!
- Ne használja a készüléket szabadban!
- Ne használjon aerosolt (spray) a készülékkel egy helyiségben!
- Sima, egyenletes talajra helyezze a futópaddockat, ne tegyen a futópaddock alá bolyhos vagy vastag szőnyeget!
- Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!
- A készülék csak háztartási használatra alkalmas!

FIGYELEM: A készüléket megfelelően kell földelni. Amennyiben a készülék meghibásodik, a földelés segítségével az áramütés kockázata csökkenthető. A készülék és annak tápkábele, valamint dugasa földeléssel ellátott. A dugaszt a megfelelő aljzatba kell bedugni, mely a helyi szabványoknak és előírásoknak megfelelően szerelt és földelt.

VESZÉLY:

A készüléket hagyományos 220V, 50/60Hz, 12A földeléssel ellátott elektromos hálózatba kell csatlakoztatni. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, mely azonos a fent meghatározottakkal.

FIGYELEM: A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a futópaddock által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! Cégünk nem tekinthető felelősnek a termék nem rendeltetésszerű használatából, illetve a használati utasításban megjelölt figyelmeztetések figyelmen kívül hagyásából eredő esetlegesen személyi és tárgyi sérülésekért.

FIGYELMEZTETÉS: Olvasson el figyelmesen minden utasítást a készülék használata előtt.

FUTÓPAD ELHELYEZÉSE

A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN

Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a futópaddockot komfortos környezetben javasolt felállítani. Ezt a futópaddockot úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában.

- Ne tárolja vagy használja a futópaddockot a szabadban.
- Ne tárolja vagy használja a futópaddockot víz mellett vagy párás környezetben.
- Győződjön meg arról, hogy a tápkábel nincs semminek az útjában.
- Amennyiben a szobában szőnyeg található, győződjön meg arról, hogy elegendő hely van a szőnyeg és a futópaddock között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópaddock alá.

- A futópád legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól.
- Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópád mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópádról még vészhelyzet esetén is.

Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópád alatt. Ez a normál kopással jár együtt és nem jelent hibás működést. Ezt a port, illetve koszt porszívóval könnyedén eltávolíthatja. Amennyiben meg kívánja óvni a talajt, illetve a szőnyeget ettől a szennyeződéstől, helyezzen egy matracot a futópád alá.

SZINTEZÉS

Fontos, hogy a futópádot egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze.

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópádot eredeti helyéről, a futópád ismételt vízszintes pozícióban van-e.

ALJZAT VÁLASZTÁS

A megfelelő aljzat kiválasztása különösen fontos. Különösen fontos, hogy olyan aljzathoz csatlakoztassa a futópádot, melyhez más érzékeny elektromos készülék, mint például TV vagy komputer nincs csatlakoztatva.

FIGYELEM!

Győződjön meg arról, hogy a futófelület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futófelület egyenetlen felületen van, a futópád elektromos rendszere meghibásodhat.

BEKAPCSOLÁS, INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS

Az On/Off gomb a tápkábel mellett, a motor burkolatának hátulján található. Kapcsolja ezt a gombot "ON" pozícióba.

BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs azt a célt szolgálja, hogy megszakítsa a a futópádot tápláló fő áramkört és így azonnal megállítsa a futópád működését veszély esetén. Nagy sebességnél kényelmetlen és veszélyes lehet a futópád hirtelen történő megállítása. Ezért a biztonsági kulcsot a futópád megállítására kizárólag vészhelyzet esetén használja. A futópád biztonságos és kényelmes megállításához a piros stop gombot használja.

A futópádot nem lehet a biztonsági kulcs nélkül üzemeltetni. A biztonsági kulcsot helyezze a komputer közepén található biztonsági kulcs tartóba. A biztonsági kulcs másik végét csíptesse a ruházatához, hogy ha elesik kihúzza a biztonsági kulcsot a komputeren található tartójából és azonnal leálljon a futópád a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópádot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.

FELSZÁLLÁS A FUTÓPADRA ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRÓL

Legyen figyelmes a futópádra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópád kapaszkodóit! A futópád használatán kívül ne álljon a futópád futószőnyegén. Álljon terpeszbe két lábát a futófelület szélei mellett található sínekre helyezve. **Csak azt követően lépjen a futófelületre, hogy a futószőnyeg egyenletesen és lassan mozog. (ezzel lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát)**

Edzés közben mindig előre nézzen, testével és fejével is. Sose próbáljon megfordulni a futópádon annak működése közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópád teljesen leáll és csak utána szálljon le a futópádról.

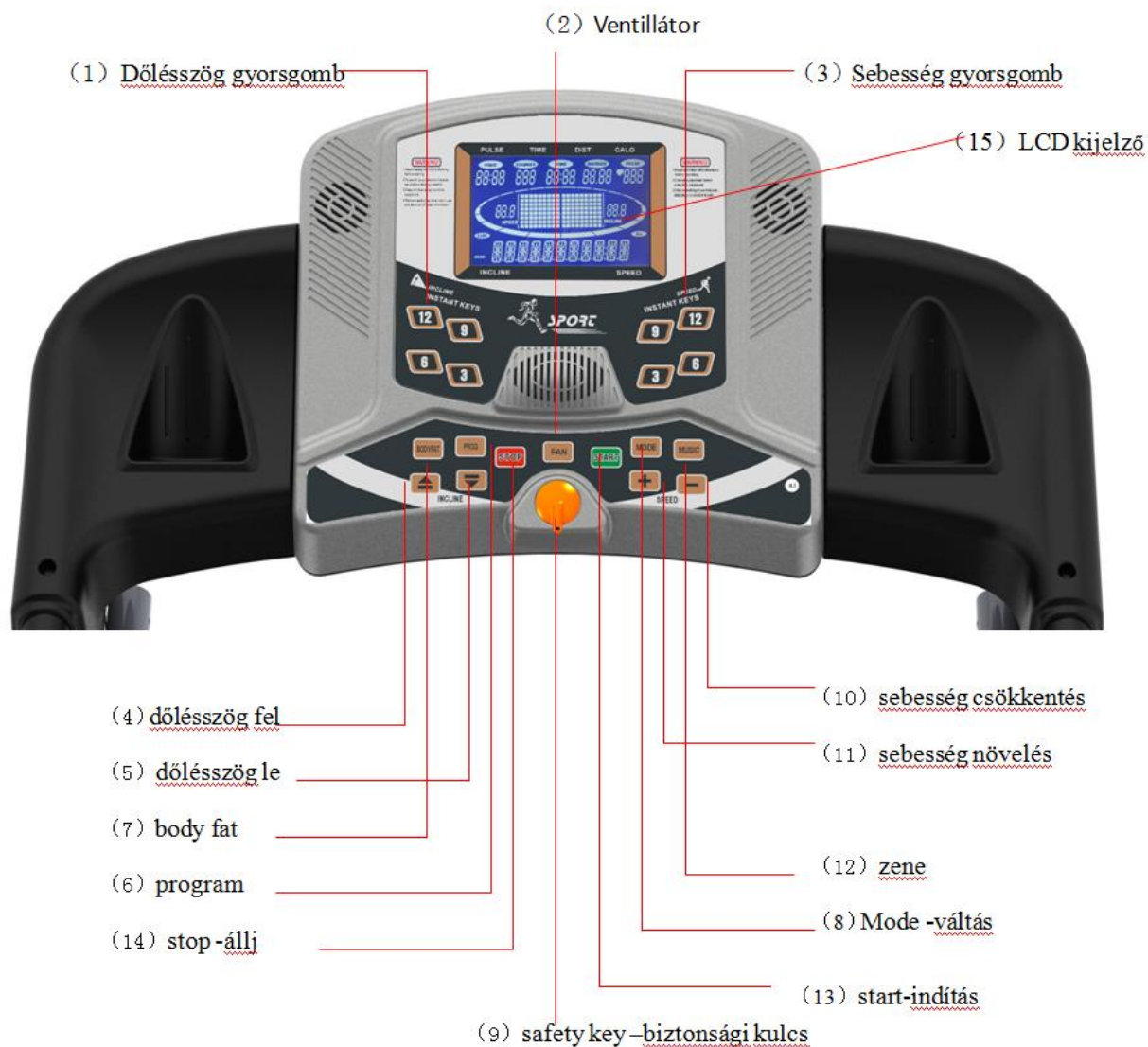
FIGYELEM!

Sose használja a futópádot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

FONTOS: A futópad egy idejűleg maximum 40 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.

COMPUTER HASZNÁLATA



Technikai adatok (kijelzett értékek)

Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
Speed (sebesség)	1-22km/h
Distance (távolság)	0.00-99.99 km
Calories (kalória)	0-999 KCAL (becsült érték)
Pulse (pulzus)	50-250 / Min (ütés/perc)
Incline (dőlésszög)	0-22 szint között állítható
Program	100 program + felhasználói programok

I: Instrukciók a kezelőfelületről:

1 : Az LCD kijelzőn megjelennek az alábbi funkció értékek:

Idő, sebesség, távolság, kalória vagy pulzus, dőlésszög és programdiagramm

Megjegyzés: Amennyiben a pulzusérzékelővel van pulzusmérés, akkor a pulzus érték látszik a kijelzőn, különben pedig a kalória értéke.

2 : Nyomógombok:>

”MODE” gomb (M) segítségével kiválasztható a megfelelő funkció (idő, távolság, kalória) érték és a + és – gombokkal beállítható a funkció értéke. Ha beállít egy értéket, az az edzés során visszafelé fog számlálódni.

”START” gomb : (zöld háromszög) amikor a gép áll, nyomja meg ezt a gombot az elindításhoz.

”STOP” gomb : (piros négyzet) amikor a gép működésben van, nyomja meg ezt a gombot a leállításához.

”SPEED +” (+): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja növelni a sebességet.

”SPEED -” (-): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a sebességet.

”1 STEP SPEED” (gyors sebesség gomb): A kijelző jobb oldalán 3, 6, 9, 12 felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja közvetben gyorsítani a futópádot.

”INCLINE ▲” : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget.

”INCLINE ▼” : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget.

”1 STEP INCLINE” (gyors dőlésszög gomb): A kijelző bal oldalán 3, 6, 9, 12, felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja közvetben állítani a futópád dőlésszögét.

”Program választó gomb” (PROGRAM): segítségével is ki tudja választani a megfelelő programot.

”FAN-Ventillátor On – Off” : A ventilátort kapcsolja be és ki

”MUSIC - zene” : A hangszórót kapcsolja be és ki

”MP3 jack” az MP3 csatlakozója zenehallgatáshoz

Megjegyzés: A futópád csak akkor indul, amennyiben a biztonsági kulcs a helyén van, különben E07 hibakód jelenik meg a kijelzőn. Célszerű a biztonsági kulcs csipetűjét futás közben a ruházatra erősíteni.

Egyszerű manuális mód indítása (Quick start):

1. Nyomja meg a ”START” gombot, a futópád elindul .
2. Nyomja meg a ”SPEED” ”+”, vagy ”-“ gombokat a sebesség beállításához.
3. Nyomja meg az ”INCLINE” ”▲”, vagy ”▼-“ gombokat a dőlésszög beállításához.
4. Nyomja meg a ”STOP” gombot, a futópád leáll.
5. Nyomja meg újra a ”START” gombot az újbóli elindításhoz.
6. Használja a gyorssebesség és gyors dőlésszög gombokat a kívánt sebesség, illetve dőlésszög gyorsabb beállításához.
7. Húzza ki a biztonsági kulcsot, miközben a motor működik, a kijelzőn megjelenik az E07 hibakód, a futópád pedig hangjelzést ad.

PROGRAM MÓD - P1-P99 között a Program választó gomb (program) segítségével kiválasztható a megfelelő előre gyártott program :

P1-P50 programok csak sebesség programok. Ezeknél a programoknál a dőlésszög értéke nem változik az edzés során, csak a sebesség értéke.

P51-P99 programok kombinált sebesség és dőlésszög programok. Ezeknél a programoknál a dőlésszög és a sebesség értéke is változik az edzés során.

A PROGRAM gomb ismételt megnyomásával be tud lépni a 99 előre gyártott programba. Körültekintően válassza ki a programot az előzőekben leírtak figyelembe vételével.

DISTANCE - Távolság program

Mielőtt elindítja a futópádot a MODE gomb segítségével ki tudja választani a U1-U4 ”Distance running –Távolság futás” programot. A MODE gomb ismételt megnyomásával a futópád elmenti az Ön futás távolság adatát. Az adat a következő edzésig elmentésre kerül a komputerbe.

USER - Felhasználói program:

Nyomja le a program gombot, amíg a “user defined programs” megjelenik a kijelzőn. Összesen három felhasználói programot tud rögzíteni (C1, C2 és C3). Válassza ki a MODE gomb segítségével az egyiket a három közül. A felhasználói programban elmentett adatok a készülék kikapcsolásával sem vesznek el.

Miután kiválasztotta a megfelelő felhasználói programot a MODE gomb és a sebesség állító gombok segítségével megadhatja a program diagram egyes szegmenseinek (oszlopainak) sebesség és dőlésszög értékeit, így kialakítva a saját programját.

Miután megadta az összes értéket el tudja indítani a programot, mely mentésre kerül az adott felhasználói regiszterben.

Utólagosan ezek a programok tetszés szerint módosíthatóak.

Testzsír százalékmérés (Body fat)

A testzsír méréséhez helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

A program indításához nyomja meg a BODY FAT gombot.

Nyomja meg a MODE gombot. A Nem (SEX 1) felirat villog, nyomja meg a sebesség állító gombokat a nemének (1=férfi; 2=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.

Az Életkor (Age) 25 év felirat jelenik meg a kijelzőn, nyomja meg a sebesség állító gombokat a megfelelő érték kiválasztásához. Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.

A Magasság (Height) 170 cm felirat jelenik meg a kijelzőn, nyomja meg a sebesség állító gombokat a megfelelő érték kiválasztásához. Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.

A Súly (Weight) 60kg felirat jelenik meg a kijelzőn, nyomja meg a sebesség állító gombokat a megfelelő érték kiválasztásához. Nyomja meg az MODE gombot az érték rögzítéséhez.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék Error E hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a START/STOP gombot és próbálja újra.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében.

1-es típus 5%-tól 14%-ig.

2-es típus 15%-tól 24%-ig.

3-as típus 25%-tól 29%-ig.

4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Test típus	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
Kor/ Nem FAT%	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/≤30 éves	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Férfi/>30 éves	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Nő/≤30 éves	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Nő/>30 éves	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

Testtömeg mutató: (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

MODE gomb:

A MODE gomb segítségével beállítható a programok során az idő, távolság vagy a kalória értékei. Az értékek változtatásához használja a sebesség csökkentés és növelése gombokat. Miután beállította a megfelelő értékeket nyomja meg a Start gombot és a futópád 1 km/h sebességgel elindul.

A beállított értékek visszafelé fognak számlálódni az edzés során. Amikor a beállított érték eléri a nulla értéket, a sebesség lassan lecsökken, majd a futópad megáll.

A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópad leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik az E07 kód. A futópad addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

PULZUS MÉRÉSE:

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

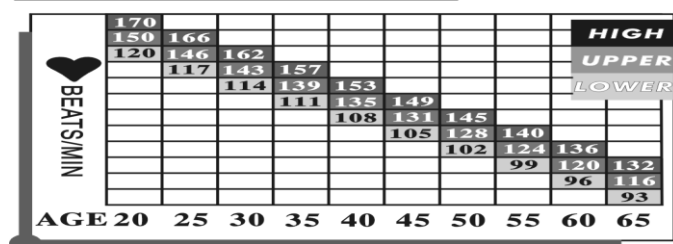
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő: $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzőmunkát. Az Ön célpulzus zónája a maximális pulzusszámának százalékában határozható meg. A pulzus célzóna tartománya ajánlottan a maximális pulzusszám 60% - 75%-ában határozható meg. Amennyiben kezdő, ajánlott a pulzus célzóna alsó határának megfelelő pulzusszámmal edzenie.

Pulzus célzóna alsó határa = maximum pulzusszám x 0.60

Pulzus célzóna felső határa = maximum pulzusszám x 0.75

TARGET HEART RATE ZONE



Target Heart Rate Zone
 $220 - \text{your age} = \text{maximum heart zone}$

Az így mért pulzus érték csak tájékoztató információt ad, orvosi adatként nem felhasználható!

AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

Ajánlott hetente 3-4 alkalommal edzeni annak érdekében, hogy javítsa állóképességét, fittségét és növelje izomerejét.

AZ EDZÉSEK INTENZITÁSA

Az edzés intenzitását a pulzusszám mutatja meg. Az edzések eredményeként erősödnie kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések egezések előtt konzultáljon orvosával.

AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívét, tüdejét és izomzatát. Minél hosszabb ideig edz a pulzus célzónának megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdésnél 2-3 perc egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzussámát

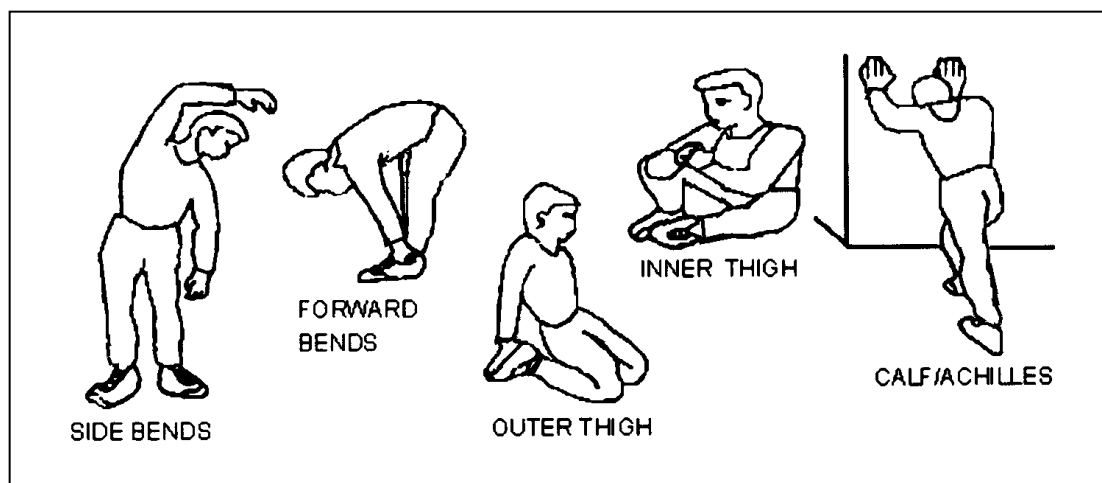
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

	NEHÉZSÉGI SZINT	IDŐTARTAM
1. HÉT	Könnyű	6-12 perc
2. HÉT	Könnyű	10-16 perc
3. HÉT	Közepes	14-20 perc
4. HÉT	Közepes	18-24 perc
5. HÉT	Közepes	22-28 perc
6. HÉT	Kissé magasabb vagy alacsonyabb	20 perc
7. HÉT	Ciklusos edzés	3 perc közepesen és 3 perc magasabb intenzitáson 24 percen át.

JAVASLATOK ÉS TANÁCSOK AZ EDZÉSHEZ

1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



2. Edzés

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően eddzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellegében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzés módszerét. A

bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

TESTSÚLY LEADÁS

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

KARBANTARTÁS

TISZTÍTÁS

Távolítsa el a koszt a futópadról porszívóval vagy enyhén nedves ruhával. Hajtsa fel a futófelületet és takarítsa fel a padlón található szennyeződést is. Végezze el a műveletet rendszeres időközönként, mely hozzájárulhat a futópád élettartamának megnövekedéséhez.

Ne használjon vegyszert a futófelület vagy a futószőnyeg tisztításához.

A FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

Futás vagy gyaloglás közben előfordulhat, hogy az egyik lábával erősebben tapos, illetve lép. Ennek következtében a futószőnyeg elmozdul középső pozíciójából. A futópád megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozícionáláshoz szerszámmra van szüksége.

Ezt a bérbeadó elvégzi Ön helyett!

A FUTÓSZŐNYEG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Ha a futópád használata közben olyan érzéssel szembesül, hogy a lábai a lépéseknél megcsúsznak, akkor ez azt jelenti, hogy a futószőnyeg kitágult és megcsúszik a futópád görgőin. Idővel minden futószőnyeg kitágulhat. Ez megszokott és normális jelenség a futópádoknál, melynek következtében módosítani kell a futópád beállításait. A csúszás megszüntetése érdekében feszítse meg a futószőnyeget mindkét állító csavart fordítsa el 1/4 fordulattal az ábra szerint. Próbálja ki a futópádot, hogy a csúszás jelensége még mindig fenn áll-e. A feszítés folyamatát mindaddig ismételje, amíg a futószőnyeg kellően feszes nem lesz, ügyelve arra, hogy ne feszítse túl a szőnyeget és egy alkalommal ne fordítsa el jobban a csavarokat 1/4 fordulattal nagyobb mértékben. **Ezt a bérbeadó elvégzi Ön helyett!**

A FUTÓFELÜLET KENÉSE

Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópád kenésére!

A megfelelő kenéssel rendelkező futópád jobb teljesítménnyel üzemelhet és élettartama is jelentősen meghosszabbodhat, illetve a normál elhasználódás és kopás jelentősen csökkenhet. Az Ön futópádját a gyártás során ellátták kenőanyaggal. Ugyanakkor az optimális teljesítmény érdekében a futófelület kenése időről időre szükségessé válik. Átlagos használat mellett (30 perces edzések 5-6km/h sebességgel hetente 3 alkalommal 2 felhasználó számára) 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópád kenését. A kenés gyakoriságának szükségessége az edzések intenzitásával, illetve gyakoriságával változik. **Ezt a bérbeadó elvégzi Ön helyett!**

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁS

A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy a felhasználók testi épsége és biztonság első helyen álljon. Elektromos hiba esetén a futópad automatikusan lekapcsol annak érdekében, hogy megelőzze az esetleges baleseteket és sérüléseket, illetve a drágább alkatrészek, mint például a motor vagy komputer károsodását.

Amennyiben a futópad működését szokatlanak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtén be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtén használhatóvá válik normál körülmények között.

Amennyiben a futópad fent részletezett újraindítása után sem működik megfelelően, akkor haladéktalanul lépjen kapcsolatba **a bérbeadóval**

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

Probléma	Potenciális ok	Kijavítás
A futópad nem indul el	1. Nincs bedugva 2. Biztonsági kulcs nincs a helyén 3. Házi elektromos hálózat biztosítóka lekapcsolt 4. Futópad hálózati biztosítóka lekapcsolt: On/Off gomb OFF-on	1. Dugja be földelt aljzatba. 2. Helyezze be a biztonsági kulcsot. 3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki. 4. Kenje a futófelületet vagy indítsa újra a futópadot. 5. Kapcsolja ON állásba.
Futószőnyeg csúszás	1. Nem elég feszes a futószőnyeg 2. Nem elég feszes az ékszíj	1. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!
A futószőnyeg szokatlan viselkedése	1. Kenés szükséges. 2. Túl feszes futószőnyeg.	1. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!
Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Lépjen kapcsolatba cégünkkel!

A KOMPUTER HIBÁS MŰKÖDÉSE

Ha nem jelenik meg információ a komputer kijelzőin, még a futópad előbb részletezett újraindítását követően sem, akkor lépjen kapcsolatba a bérbeadóval.

Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:

Hibakód	Oka
E01	Sebesség szenzor nem ad jelet
E02	Túl magas hálózati feszültség (volt)
E03	Túl magas hálózati áramerősség (amps)
E04	A motor és a vezérlő panel között nincs kapcsolat
E06	A kijelző és a vezérlő panel között nincs kapcsolat
E07	Biztonsági kulcs nincs a helyén
E09	Dőlésszög önellenőrzési hiba
E0P	Sebesség önellenőrzési hiba
E0C	Motor vezérlési hiba

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, használat során meghibásodik, kérjük forduljon a termék bérbeadójához:

Virtness Centrum Bt. (2030 Érd, Deák Ferenc u. 135.)

Tel: 06-30/99-22-555, telefon számon

info@virtnesscentrum.hu e-mail címen

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!