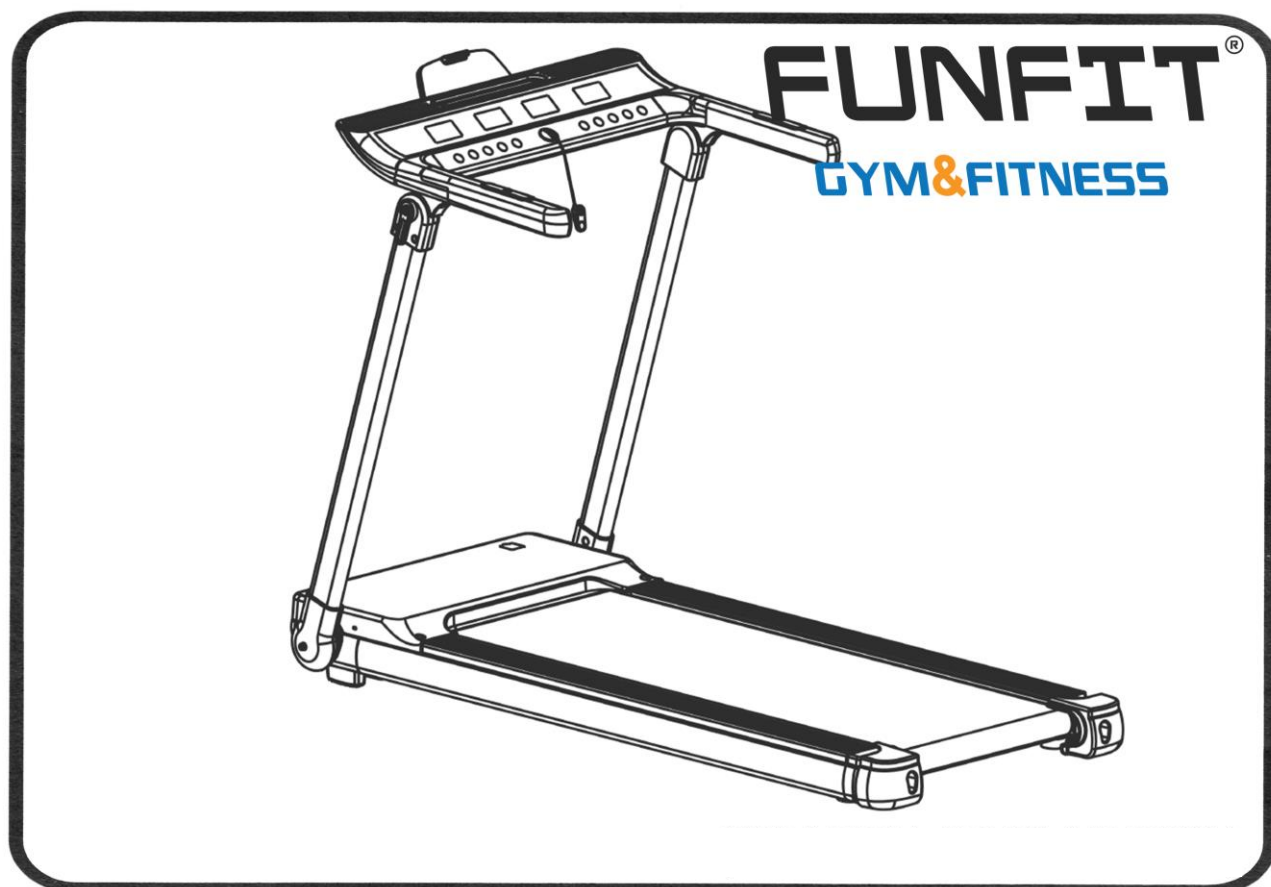


# FUTÓPAD FUNFIT C3



## HASZNÁLATI UTASÍTÁS

**ID 3019**

Import és forgalmazás:

SISCOM S.C.  
ul. Bysewska 30  
80-298 Gdańsk  
tel. 58 677 11 22  
[sklep@fajne ceny.pl](mailto:sklep@fajne ceny.pl)

## BIZTONSÁGI FELTÉTELEK ÉS FIGYELMEZTETÉSEK



### FIGYELEM!

**A termék használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el az utasításokat, és kövesse a biztonsági ajánlásokat.**

1. A futópadozt beltérben kell használni, és tisztán kell tartani, távol a nedvességtől.
2. A mozgáshoz megfelelő ruházat és sportcipő javasolt.
3. Ne sétáljon vagy fuss a futópadozt mezítláb, és ne üljön vagy feküdjön le a futópadozt.
4. A dugót és az energiafogyasztási pontot földelni kell.
5. Hosszabbító kábelek használata nem javasolt.
6. A gyerekeket távol kell tartani a futópadoztól.
7. Javasolt a berendezés rendszeres karbantartása, tisztán tartása és ennek megfelelő használata utasításokkal.
8. Ha a futópadozt túl sokáig van bekapcsolva, gyorsabban elhasználódhat és megsérülhet, különösen olyan részei, mint a motor, a kijelző és a futószalag.
9. A helyiséget, ahol a futópadozt használják, tisztán és megfelelően párásítva kell tartani.
10. A por vagy nedvesség károsíthatja a berendezést.
11. Minden edzés után kapcsolja ki a készüléket.
12. Edzés közben a biztonsági kulcsot rögzítse a ruhájához – ezzel esés esetén azonnal kikapcsolja a futópadozt.
13. Ha a futópadozt végzett edzés kényelmetlenül érzi magát, forduljon orvosához.
14. A futópadozt karbantartásához használt kenőanyagot gyermekektől elzárva kell tartani.



**FIGYELEM!** A sérülések és balesetek elkerülése érdekében kövesse az alábbi ajánlásokat:

15. Laza ruházat nem ajánlott, mert zavarhatja a futópadozt működését.
16. A futópadozt hőforrásoktól (radiátorok, radiátorok) kívül kell elhelyezni.
17. Gyermekek ne használják a futópadozt.
18. Nem ajánlott a futópadozt a szabadban használni.
19. A futópadozt mozgatasakor először válassza le az áramforrásról.
20. Illetéktelen személyek ne szereljék szét a készüléket, mert ez károsodást okozhat károkhoz vagy balesetekhez.
21. Csak 1 személy használhatja a készüléket, ha az be van kapcsolva.
22. Ha tartós problémák lépnek fel edzés közben, például légzéssel, azonnal forduljon orvosához.



## **FIGYELEM! FONTOS!**

**Az edzés megkezdésekor kérje ki orvos vagy szakorvos ajánlását, aki az Ön életkorától és egészségi állapotától függően konkrét edzési rendet javasolhat. A következő személyek számára előnyös az orvosi konzultáció:**

- Emberek hát-, láb-, csípő-, nyak-, porckorong- stb. problémákkal
- Reumás, ízületi betegségben szenvedők
- Csontritkulásban szenvedők
- Szív- és keringési problémákkal, vérnyomással stb. küzdő emberek
- Légzési problémákkal küzdő emberek
- Műtéten átesett, implantátummal rendelkező stb. emberek
- Rákos betegek
- Bőrbetegek
- Cukorbeteg
- Bőrsérült személyek
- Lázas, gyenge személyek
- Csontvelőátültetés után vagy előtt lévő személyek
- Terhes nők
- Személyek, akiknek nem javasolták a túlzott testmozgást
- Rossz egészségi állapotban lévő személyek
- Rehabilitáció
- Emberek, akiknek a testmozgás során tartósan kellemetlen érzésük van

## **LEHETSÉGES PROBLÉMÁK**

- A. Ha edzés közben csípő-, gerinc-, lábfájdalmat, légzési problémákat, keringési problémákat, szív-fájdalmat tapasztal – szokatlan problémákat, amelyek korábban nem jelentkeztek, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- B. Gyermek ne használja a futópádot. A felszerelést gyermekektől elzárva tartjuk.
- ◆ A futópád használatakor, össze- vagy széthajtásakor, összeszereléskor vagy szétszereléskor ellenőrizze, hogy nincsenek-e gyermekek vagy állatok a közelben.



## **TILOS!**

1. Ne használja a berendezést, ha látható hibái vagy repedései vannak (a belső elemek megsérülhetnek) - ez balesetet okozhat.
2. Edzés közben ne ugorjon fel vagy le a futópád szalagjáról.
3. Ne használja és ne tárolja a futópádot nedvességforrások közelében, fürdőszobában stb.
4. Ne tárolja és ne használja a futópádot magas hőmérsékletű helyen, fűtőtestek közelében vagy közvetlen napfényben. Ez károsíthatja a futópád alkatrészeit.
5. Ne használja a futópádot, ha az nem megfelelően van csatlakoztatva az áramforráshoz, ha a csatlakozódugó vagy az áramforrás sérült. Ez tüzet vagy áramütést okozhat.
6. Egyszerre legfeljebb 1 személy használhatja a futópádot. Mások sem tartózkodhatnak túl közel a berendezéshez, ha az használatban van.

7. Azok a személyek, akik nem ismerik teljesen vagy nem tudják kezelni a berendezést, nem használhatják azt a futópadot. Ez balesetet vagy károkat okozhat.
8. Kerülje a vízzel való érintkezést!
9. Ne helyezzen vizet vagy italt a készülék közelébe, mert áramütést vagy tüzet okozhat.
10. Azok, akik nem mozognak rendszeresen, ne válasszák a hirtelen megerőltetést.
11. Ne használja a futópadot étkezés után, amikor fáradt, röviddel más gyakorlatok elvégzése után, vagy ha úgy érzi, hogy nem érzi jól magát. Ez baleseteket vagy egészségügyi problémákat okozhat.
12. Ez a termék otthoni használatra készült, és nem helyettesítheti a professzionális berendezéseket olyan helyeken, mint például az edzőtermek.
13. Ne használja a futópadot evés vagy egyéb tevékenység közben.
14. Ne használja a futópadot alkoholos befolyásoltság alatt.
15. A készüléket távol kell tartani a szeméttől, vízforrásoktól, és megfelelően kell csatlakoztatni a hálózathoz. Ne kezelje a készüléket nedves kézzel.
16. Ne csatlakoztassa vagy húzza ki a készüléket nedves kézzel. Ez áramütést vagy egyéb károsodást okozhat.
17. Ha a futópad nincs használatban, húzza ki a konnektorból. A por vagy nedvesség hibás működést és tüzet okozhat.

## **A KÉSZÜLÉK FÖLDELÉSE**

Ez a termék földelést igényel. Meghibásodás esetén a földelés csökkenti az áramütés kockázatát. Ez a termék földelő vezetékkel ellátott kábellel van felszerelve, és megfelelő áramforráshoz kell csatlakoztatni.

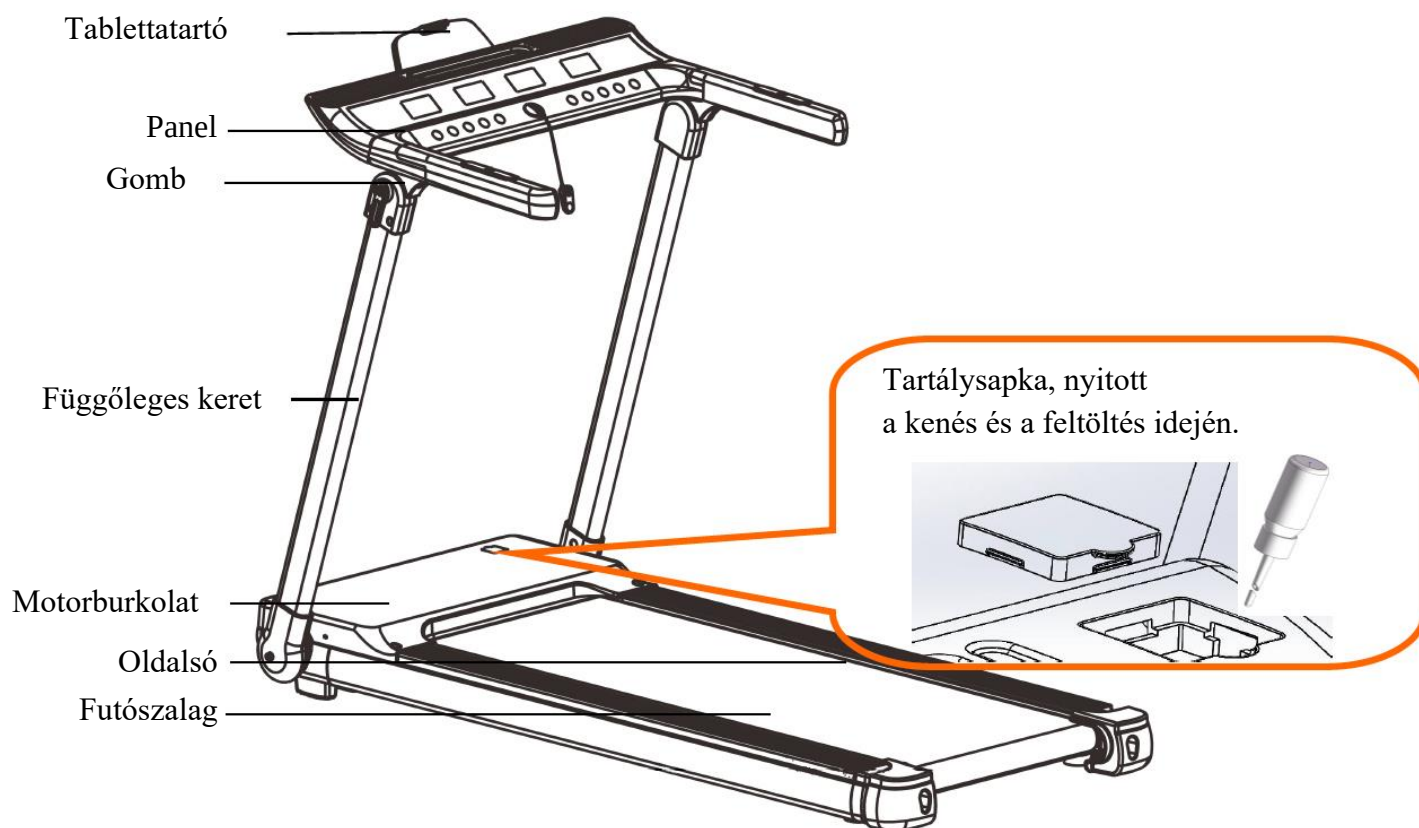


### **FIGYELEM VESZÉLY!**

A helytelen csatlakoztatás áramütés veszélyét okozhatja. Ha kétségei vannak a földeléssel kapcsolatban, kérjen tanácsot villanyszerelőtől vagy más szakembertől.

Győződjön meg arról, hogy a földelt dugó megfelelően van-e csatlakoztatva és azonos alakú-e. Ne módosítsa a készülék csatlakozóit és dugóit, és ne használjon adapterdugókat.

# TERMÉK INFORMÁCIÓ

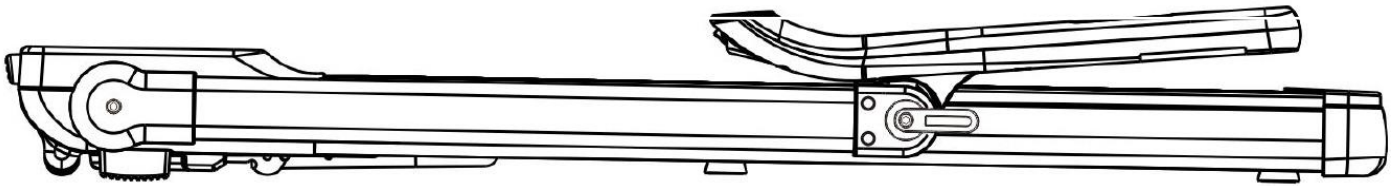


| FŐ PARAMÉTEREK |                                   |                       |      |                     |            |
|----------------|-----------------------------------|-----------------------|------|---------------------|------------|
|                | Név                               | Leírás                |      | Név                 | Leírás     |
| 1              | Bemeneti teljesítmény, feszültség | AC 220V -240V,50/60Hz | 4    | Futószalag          | 450*1200mm |
| 2              | Motor teljesítmény                | 2.0HP                 | 5    | Maximális terhelés  | 120kg      |
| 3              | Sebesség                          | 0.8- 14km/h           |      |                     |            |
| ALKATRÉSZLISTA |                                   |                       |      |                     |            |
| Szám           | Név                               | Mennyiség             | Szám | Név                 | Mennyiség  |
| 1              | Komplett futópad                  | 1                     | 3    | Kiegészítő táska    | 1          |
| 2              | Tablettatartó                     | 1                     |      |                     |            |
| Szám           | Név                               | Mennyiség             | Szám | Név                 | Mennyiség  |
| 1              | Belső hatszögletű kulcs 6mm       | 1                     | 4    | Szilikon zsír       | 4          |
| 2              | Biztonsági kulcs                  | 1                     | 5    | Használati utasítás | 1          |
| 3              | MP3 bemenet                       | 1                     |      |                     |            |

# TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

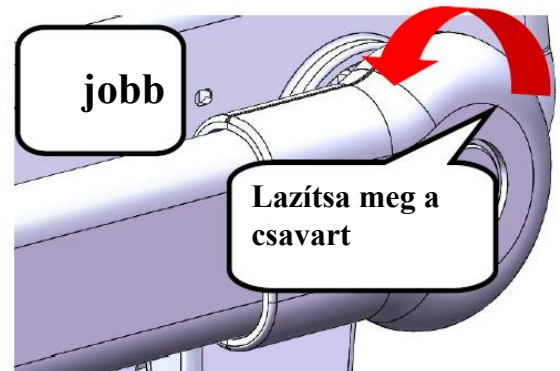
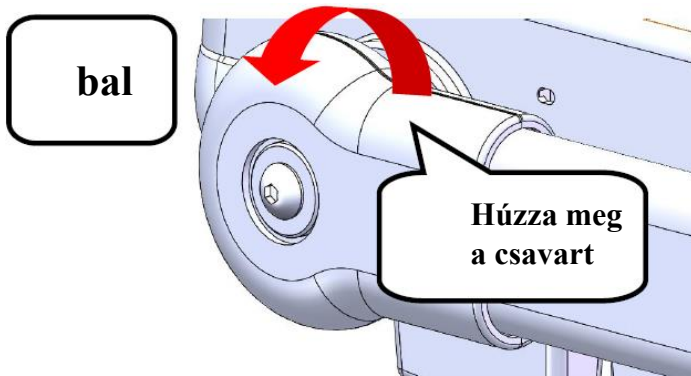
## 1. LÉPÉS:

Nyissa ki a kartondobozt, vegye ki az összes alkatrészt, helyezze a főkeretet egy vízszintes felületre.



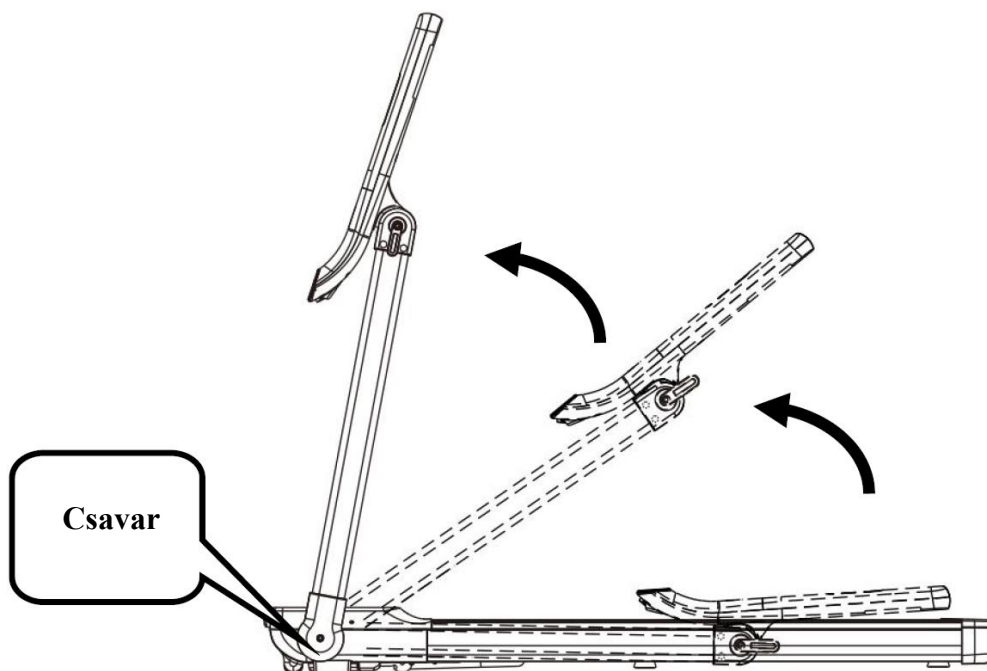
## 2. LÉPÉS:

Használja a 6 #-os L-alakú belső imbuszkulcsot és lazítsa meg a csavarokat mindkét oldalon, az alábbiak szerint.



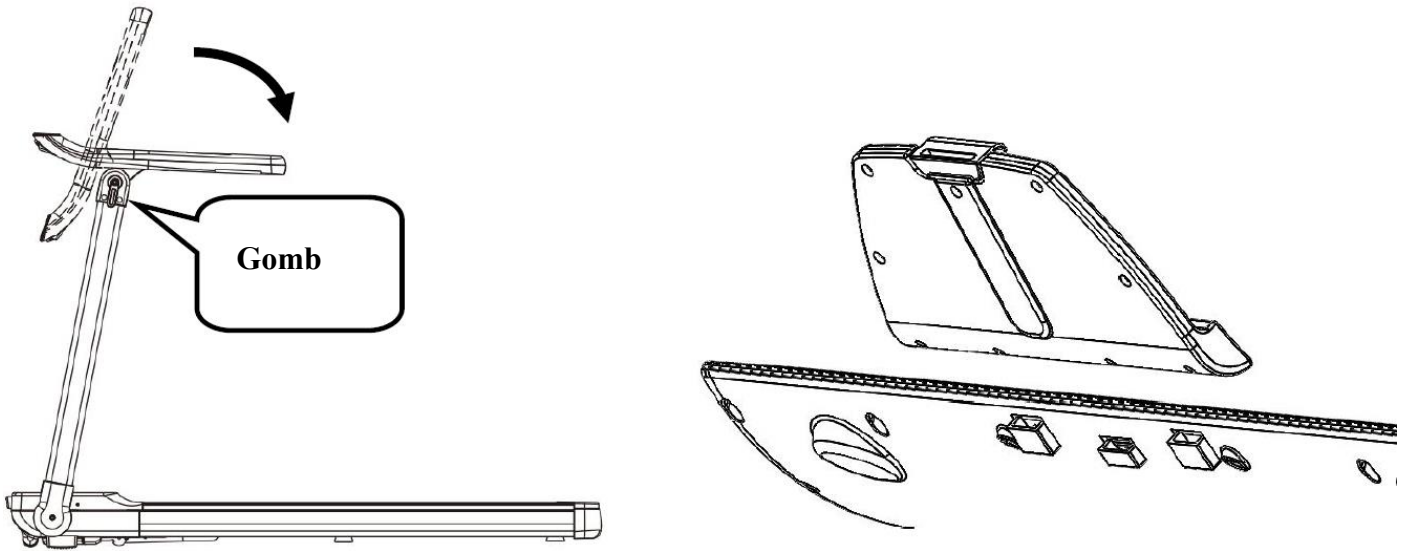
## 3. LÉPÉS:

Helyezze el a függőleges kereteket, és húzza meg őket a belső L-alakú 6 # imbuszkulccsal



#### 4. LÉPÉS:

Nyomja le a fogantyút az alábbiak szerint, és húzza meg mindkét oldalon a gombokat. Ezután helyezze be a táblagéptartót a panel megfelelő nyílásaiba.



#### 5. LÉPÉS:

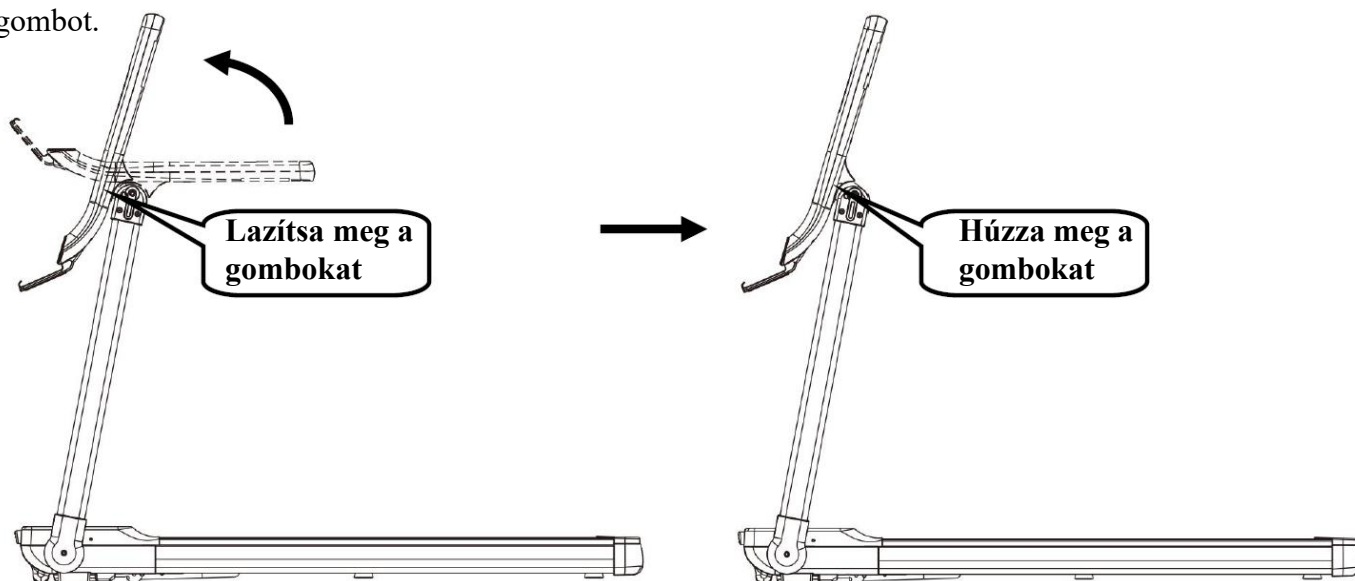
Helyezze a biztonsági kulcsot az alábbi képen látható pozícióba, amely a pozíciót mutatja, és nyomja meg a start gombot a futópad elindításához. Ha az E7 jelenik meg a képernyőn, az azt jelenti, hogy a biztonsági kulcs rossz helyen van.



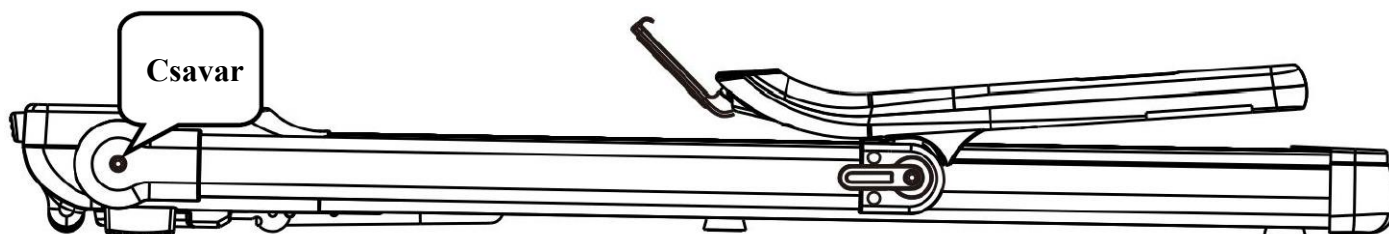
**MEGJEGYZÉS!** Összeszerelés után győződjön meg róla, hogy minden csavart egyenletesen meghúzott az utasításoknak megfelelően. A készülék csatlakoztatása előtt ellenőrizze, hogy egyetlen alkatrész sem maradt-e ki.

## ÖSSZECSUKÁSI UTASÍTÁSOK

1. Lazítsa meg a gombokat mindkét oldalon, hajtsa be a panelt az alábbiak szerint, majd húzza meg a 2 gombot.

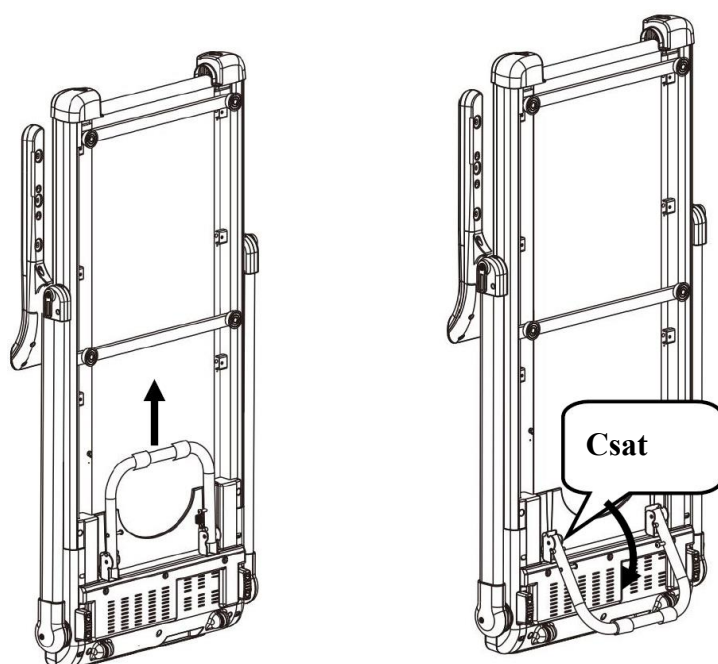


2. Lazítsa meg a 2 csavart az alap mindkét oldalán egy 6 # mm-es L alakú belső imbuszkulccsal, és hajtsa le a függőleges kereteket, majd húzza meg a 2 csavart.



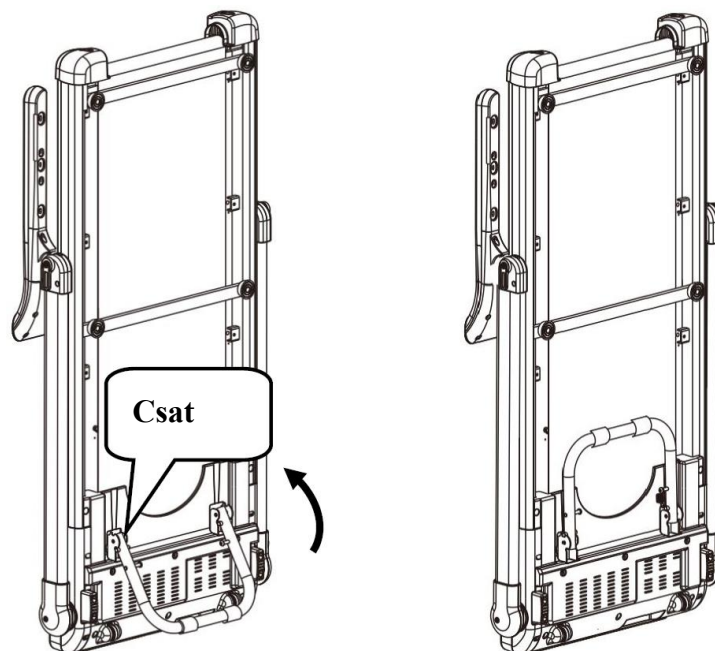
3. Az egyik személy mozdulatlanul tartja a gépet, míg a másik óvatosan felemeli az U alakú csövet, majd körkörös mozdulatokkal lefelé irányítja.

(MEGJEGYZÉS: Ehhez legalább két személyre van szükség)

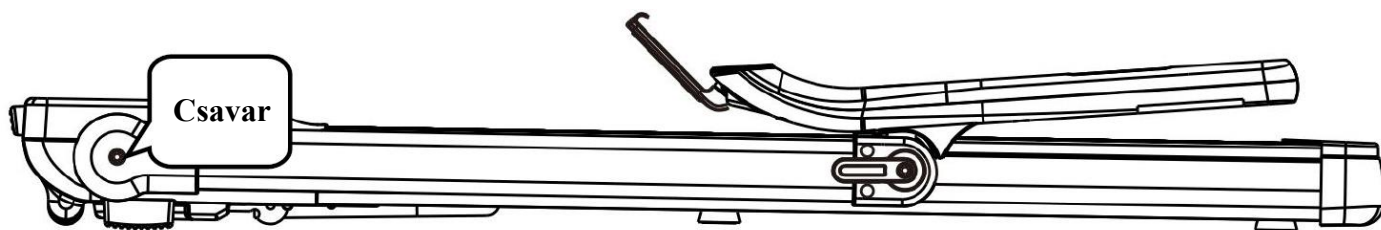


## KIHAJTÁSI ÚTMUTATÓ:

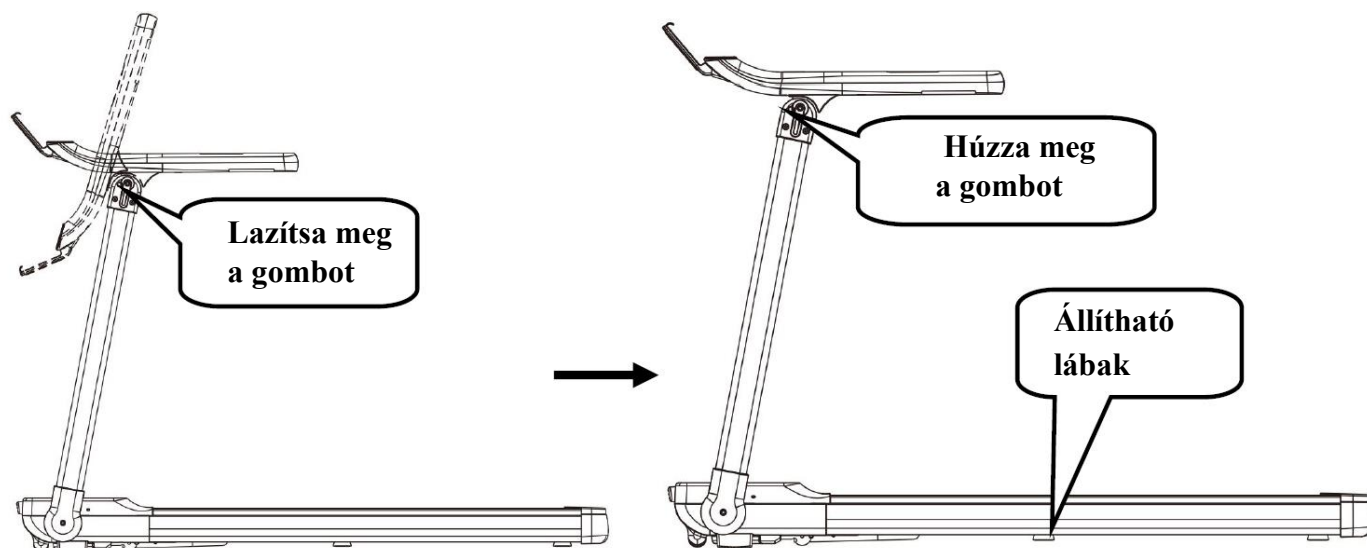
1. Az egyik személy mozdulatlanul tartja a gépet, míg a másik kiveszi az U-alakú csövet a csatjából, és addig emeli, amíg a helyére nem pattan a tetején. **(MEGJEGYZÉS: Ehhez legalább két személyre van szükség)**



2. Lassan helyezze a gépet sík talajra. Használjon 6 # mm-es L-alakú belső imbuszkulcsot a csavarok mindkét oldalán lazításához. Helyezze el a függőleges kereteket, és húzza meg ismét a csavarokat. **(Megjegyzés: Ehhez legalább két személyre van szükség)**



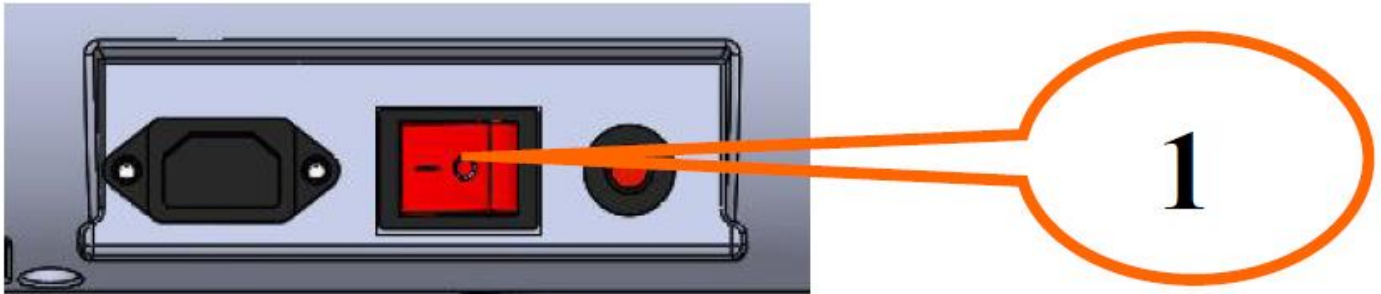
3. Nyomja le a fogantyút az alábbiak szerint, és húzza meg a gombokat a mindkét oldalon. Ha a gép nem áll stabilan a talajon, állítsa be a mindkét oldalon található állítható lábakkal.



## HASZNÁLATI UTASÍTÁS:

### FUTÓPAD HASZNÁLATA:

1. Helyesen helyezze be a dugót, és kapcsolja be a kapcsolót (piros színű)(1). Amikor a lámpa bekapcsol, egy hangjelzést hall, majd a képernyő kivilágosodik.



2. A futópad csak akkor indítható el, ha a biztonsági kulcsot a konzol sárga területére helyezi. A balesetek elkerülése érdekében a futópad használatakor tűzze a biztonsági kulcsot a ruházatára. A biztonsági kulcs kihúzása minden körülmények között azonnal leállítja a futópadot.

### RENDSZER FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ:

**Alkalmazás:** A futópad a Start gomb megnyomásakor indul.

**Programok száma:** 3 üzemmód és 12 autós program.

**Biztonsági kulcs funkció:** Amikor eltávolítja a biztonsági kulcsot, a képernyőn megjelenik az E7 felirat, a futópad azonnal leáll és sípol. Helyezze vissza a biztonsági kulcsot a kívánt helyre, és minden adat törlődik.

### GOMB FUNKCIÓK:

**Start gomb:** Ha a futópad készenléti üzemmódban van, nyomja meg a Start gombot a futópad elindításához.

**Stop gomb:** Amíg a futópad működik, nyomja meg a Stop gombot a futópad leállításához.

**Program gomb:** Készenléti módban ennek a gombnak a megnyomásával válthat kézi üzemmódból P1-re P12-re.

**Mód választó gomb:** Készenléti üzemmódban a gomb megnyomásával 3 különböző visszaszámlálási mód között válthat ( idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás és kalória visszaszámlálás).

**Sebesség +/- Sebesség -:** A futópad sebességének beállítására szolgál.

**Gomb gyors sebességváltáshoz:** Nyomja meg ezt a gombot a sebesség közvetlen megváltoztatásához 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h vagy 12 km/h sebességre.

**Hangerő +/- :** USB lejátszási módban nyomja meg ezeket a gombokat a hangerő növeléséhez vagy csökkentéséhez.

**Lejátszás/szünet:** Zene lejátszása közben nyomja meg ezt a gombot a zene szüneteltetéséhez. Nyomja meg újra a lejátszás folytatásához.

## JELÖLÉSEK A KIJELEZŐN:

### 1. Sebesség kijelző:

Megjeleníti az aktuális futási sebesség értékét.

### 2. Idő kijelzés

Megjeleníti a kézi üzemmód idejét és a visszaszámlálás idejét automatikus üzemmódokban és programokban.

### 3. Távolság kijelzés

A teljes távolság megtekintése kézi és programozási módban. Távolság visszaszámlálás megjelenítése automatikus módban.

### 4. Kalória kijelzés

Tekintse meg a kalória felhalmozódását kézi és program módban. A kalória visszaszámlálás megtekintése automatikus módban.

### 5. Pulzus kijelzés

Jel észlelésekor megjeleníti a pulzusszámot. (A szám csak tájékoztató jellegű, nem lehet orvosi adatként kezelni.)

### Információ: Programok P1-P12 – összefoglaló:

| Program |          | Idő beállítás/10 = Az egyes időszakok munkaideje |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|---------|----------|--------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|         |          | 1                                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1      | Sebesség | 3                                                | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2      | Sebesség | 3                                                | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 1  |
| P3      | Sebesség | 2                                                | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4      | Sebesség | 3                                                | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5      | Sebesség | 3                                                | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6      | Sebesség | 2                                                | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7      | Sebesség | 2                                                | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8      | Sebesség | 2                                                | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9      | Sebesség | 2                                                | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10     | Sebesség | 2                                                | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11     | Sebesség | 2                                                | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12     | Sebesség | 2                                                | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

### Bluetooth audio funkció (opcionális)

A futópád bekapcsolása után kapcsolja be a mobiltelefon Bluetooth funkcióját, keresse meg a "K148" szót, és kattintson a csatlakoztatás gombra. a futópádon a Bluetooth-hang engedélyezéséhez. Ha engedélyezve van, a futópádról hangot küld a készülék, amikor a telefonon zene szól.

### USB lejátszási funkció (opcionális))

A futópád bekapcsolása után a hordozható USB-memóriát közvetlenül az USB interfészbe helyezheti zenelejátszáshoz. Az MP3 kábel segítségével a futópádot mobiltelefonjához csatlakoztathatja zenelejátszáshoz (opcionális).

## HIBAEELHÁRÍTÁSI ÚTMUTATÓ:

- 1. Valószínű oka annak, hogy a számítógép bekapcsolás után nem működik:** a számítógép és az alsó vezérlőkártya vezetéke nincs megfelelően csatlakoztatva, vagy a transzformátor megégett. Ellenőrizze a számítógép és a vezérlőpanel közötti minden kábelt, és győződjön meg arról, hogy biztonságosan csatlakozik. Ha a kábel sérült, cserélje ki. Ha a fentiek nem oldják meg a problémát, próbáljon meg egy jó transzformátort cserélni.
- 2. (E1) Hiba üzenet:** Valószínű ok: a számítógép és az alsó vezérlőpanel vezetékei nincsenek jól csatlakoztatva, ellenőrizze az egyes vezetékeket. Ha egy vezeték megsérült, cserélje ki egy jó vezetékre.
- 3. (E2) Nincs jel a motortól:** Ellenőrizze, hogy a feszültség megfelelő-e, ha nem, használja a megfelelő feszültséget a teszteléshez. Ellenőrizze, hogy nem égett-e ki az alsó jelzőlámpa, ha igen, cserélje ki egy jóra; csatlakoztassa újra a motorkábelt.
- 4. (E3) Sebességérzékelő hiba:** ellenőrizze az alsó vezérlést, cserélje ki a vezérlést egy jóra
- 5. (E4) Dőléshiba:** Ellenőrizze a billenőmotor VR-kábelét, hogy helyesen van-e csatlakoztatva. Ha nem, csatlakoztassa újra. Ellenőrizze a motor AC kábelét, hogy jól van-e csatlakoztatva, jól be van-e dugva a megfelelő vezérlőpanel jelöléssel. Ellenőrizze, hogy a motor kábele nem sérült-e meg, ha igen, cserélje ki azt vagy a billenőmotort. Nyomja meg az alsó vezérlőpanel "Tanulás" gombját, hogy ellenőrizze, minden rendben van-e.
- 6. (E5) Túlterhelés elleni védelem:** Ha a motor túlterhelése vagy blokkolása túlzott áramot okoz, a gép aktiválja az önvédelmi rendszert. Állítsa be a gépet és indítsa újra; Ellenőrizze, hogy a motor nem csap-e túlzott zajt, illetve hogy a motor / alsó vezérlőpanel nem égett-e ki, ha valamelyik alkatrész kiégett, akkor az feltétlenül cserére szorul. Használja a megfelelő feszültséget.
- 7. (E6): Ha a motor a START gomb megnyomásakor beindul:** valószínű ok: a motorkábel sérült. A biztonsági működtető eltört vagy leesett. A motorkábel nincs megfelelően csatlakoztatva. Az alsó vezérlőkártya IGBT-je kiégett. Tesztelje a fenti alkatrészeket, és cserélje ki a megfelelő alkatrészt.
- 8. (E7): Nincs biztonsági kulcs:** helyezze be a biztonsági kulcsot a megfelelő helyre.

## A KÉSZÜLÉK KARBANTARTÁSA, KENÉSE:

A futószalagot rendszeresen kenni kell – a kopás mértékétől függően.

### 1. Zsír használata javasolt:

A készülék kevesebb, mint 3 órát használt hetente – 5 havonta használja a kenőanyagot. A készüléket 4-7 órán keresztül használják. hetente - 2 havonta használja a kenőanyagot.

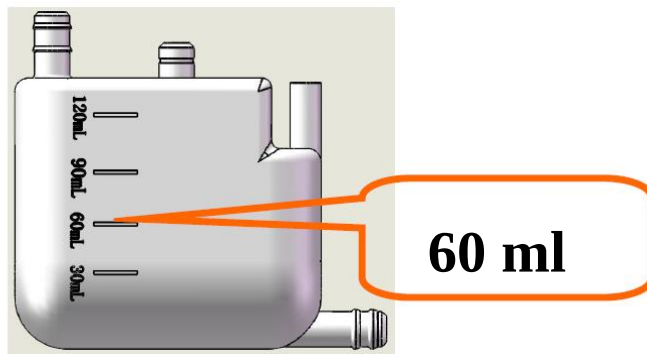
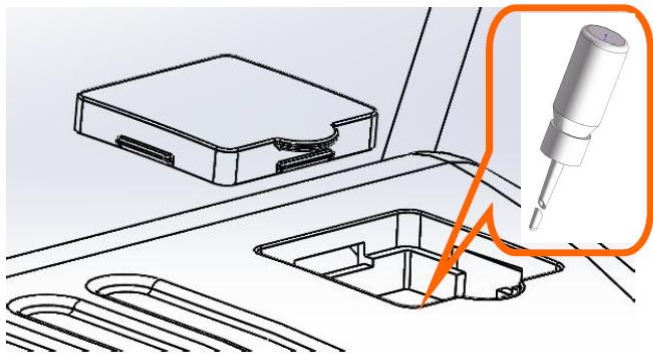
A készülék több mint 7 órát használt hetente - havonta egyszer használja a kenőanyagot.

Minél több zsírt használunk, annál jobb a készüléknek. Fontos: a zsír használata jelentősen meghosszabbíthatja a készülék élettartamát.

### 2. A kenőanyag alkalmazása:

**A)** Nyissa ki a motorburkolat kupakját, vágja le a szilikonzsíros flakon tetejét.

**B)** Öntsön szilikonzsírt a tartályba, és ügyeljen arra, hogy az ne haladjon meg a 60 ml-t (különben túlsordul ). Ezután tegye vissza a fedelet.



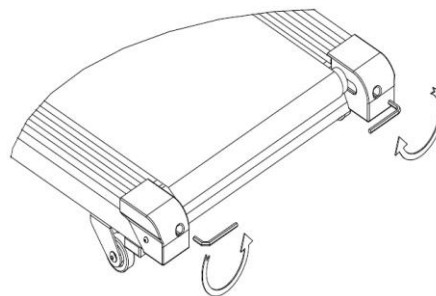
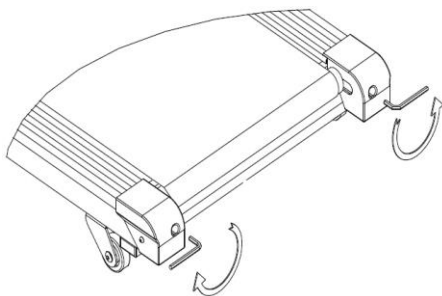
### 3. Futópad szíj feszességének beállítása

Ha a sétálószalag túl lazán van felszerelve, a felhasználó megbotlását vagy leesését okozhatja. A beállításhoz meg kell feszíteni a sétálószalagot mindkét oldalon. Ha az övet túl szorosan húzza meg, az károsíthatja a mechanikai alkatrészeket.

### 4. Futópad szalag dőlésszögének beállítása

Előfordulhat, hogy a futószalag helyzete nem megfelelő, ami akkor fordul elő, ha a motor rosszul van felszerelve, vagy ha a felhasználó a futószalag oldalsó részein menetel vagy fut, nem pedig a középső részen.

Ha a szabálytalanságot a futás közbeni erők egyenetlen eloszlása okozza, akkor a futószalag néhányszori elfordítása súly nélkül elegendő lehet a beállításához. Ha ez nem elég, 6 mm-es imbuszkulcs használata javasolt. A futószalag beállításával kapcsolatos problémákra nem terjed ki a garancia, és főként a hibás beszerelés vagy a használati utasításnak nem megfelelő használat eredménye. Ha problémák vannak a futószalaggal, azonnal meg kell javítani a további károsodás elkerülése érdekében.



/ha az eltérés balra mutat, akkor a bal oldali csavart az óramutató járásával megegyező irányba, vagy a jobb oldali csavart az óramutató járásával ellentétes irányban állítsuk be/

/ha az eltérés jobbra van, akkor a jobb oldali csavart az óramutató járásával megegyező irányba, vagy a bal oldali csavart az óramutató járásával ellentétes irányban állítsuk be/

### 5. Szíj beállítás

A futópadot gyárilag beállították, de minden felhasználónak egyéni igényei vannak, ezért a futópad állítható futószalaggal van felszerelve. Erre a célra az állítócsavarokat használják

6. a futópad hátulján található. Az öv beállításához mozgassa a beállító csavart fél fordulattal

7. abba az irányba, amerre az övet mozgatni szeretné.

### 8. Az öv rögzítése

Nyissa fel a motor és a futópad elülső fedelét, fogja meg két kézzel a fogantyút, álljon szilárdan a sétálószalagra, és ellenőrizze, hogy a motor vagy a futószalag nem akadályozza-e a mozgást. Ha ez a sétálószalag, állítsa be a gép leállítását után. Ha a motor leáll, beállítást vagy javítást igényelhet.

## GYAKORLÁS ÉS HASZNÁLATI SZABÁLYOK

A bemelegítésnek 5-10 percig kell tartania a futópád minden egyes használata előtt..

### Légzés:

Edzés közben nem szabad visszatartani a lélegzetét, az orrán keresztül belélegezni és a szájon keresztül kilélegezni. Ha a légzése túl gyors, abba kell hagynia az edzést..

### Frekvencia:

Egy izomrész edzése után 48 órát kell várni. Ezt az edzést a következők szerint kell elvégezni minden második napon.

### Terhelés:

Az edzést az egyén képességeihez kell igazítani, majd a progresszív túlterhelés elve szerint kell végezni. Az edzés első szakaszában az izomfájdalom természetes lehet és könnyen kiküszöbölhető az edzés folytatásával.

### Diéta:

Az emésztőrendszer védelme érdekében az edzést étkezés után 2 órával kell végezni. Edzés közben nem szabad túl sokat inni.

### Nyújtás:

A nyújtógyakorlatok minden esetben ajánlatosak. Az izmok bemelegítés után könnyebben nyújthatóknak, ezért először 5-10 perc séta ajánlott. Ezután ajánlott nyújtani 10 másodpercet bal és jobb lábonként, majd ugyanezt az edzés után.

#### 1. Egyenes ívek

Enyhén behajlított térd, lassan engedje le a törzset, lazítson, nyújtsa ki a hátát, és próbálja megérinteni a lábát 10-15 másodpercig, 3 ismétlés (1. ábra).

#### 2. Az inak nyújtása

Nyújtás: a padlón ülve hajlítsuk be az egyik lábunkat, a másikat egyenesítsük ki, és hajoljunk bele úgy, hogy megpróbáljuk megérinteni a lábfejünket. Tartsa ezt a pozíciót 10-15 másodpercig. 3-szor ismétlje meg, és váltson oldalt (2. ábra).

#### 3. Nyújtás - fenék és lábak

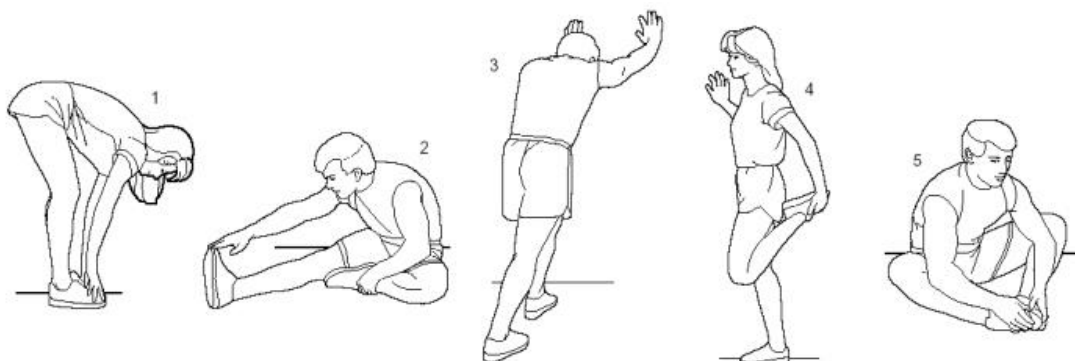
Dőljön a falnak vagy egy fának lábak és lábfejek lazán, felváltva egyenesítse ki és hajlítsa be a lábakat. Tartsa ezt a pozíciót 10-15 percig, 3 ismétléssel. (3. ábra)

#### 4. Nyújtás - combok és vádlik

Álljon oldalirányban a falhoz, bal kézzel fogja meg a bal lábát, hátra és nyújtsa 10-15 másodpercig, ismétlje meg 3-szor, majd váltson oldalt. (4. ábra)

#### 5. A belső combizmok nyújtása

Üljünk a földre, lábakat szét, lábakat össze, kezeket összekulcsolva, 10-15 másodpercig finoman hajoljunk előre. 3 ismétlés (5. ábra).



## JÓTÁLLÁSI JEGY

Termék név:

Modell/típus:

**Eladás dátuma (a vásárlást igazoló dokumentumnak megfelelően):**

## GARANCIA FELTÉTELEI

1. Grantnerem jest:

**SisCom s.c.**

ul. Bysewska 30

80-298 Gdańsk

**Tel:** + 48 58 677 11 22

**E-mail:** [sklep@fajneceny.pl](mailto:sklep@fajneceny.pl)  
[serwis@fajneceny.pl](mailto:serwis@fajneceny.pl)

2. A garanciavállaló a számítógépre és a motorra 6 hónap, a futópad egyéb alkatrészeire pedig 12 hónap garanciát vállal.
3. A jótállási időszak azon a napon kezdődik, amikor a Vevő a megvásárolt terméket a vásárlást igazoló bizonylattal és a jótállási kártyával együtt átveszi.
4. A garanciavállaló garantálja a termék jó minőségét és megfelelő működését.
5. A jótállás különösen a feltárt gyártási és anyaghibákra terjed ki, amelyek ingyenes elhárítását a jótállást vállaló cég vállalja. Ha a hiba elhárítása nem lehetséges, a Garanciavállaló a reklamáció tárgyát képező alkatrészt lehetőség szerint a reklamáció tárgyát képező alkatrésszel azonosra cseréli.
6. A garancia nem terjed ki azokra a károkra, amelyek nem gyártási vagy anyaghibából erednek, különösen: a használat során természetes elhasználódásnak kitett alkatrészek, a véletlen események hatásai, a nem a használati utasításnak megfelelő használat, a nem megfelelő tárolásból és a termék hanyag karbantartásából eredő károk.
7. A jótállás nem terjed ki továbbá a nem az Eladó által elvégzett kiegészítő elemek helytelen beépítésének következményeire, a nem rendeltetésszerű használatból, különösen a rendeltetésszerű használatnak nem megfelelő használatból eredő hibákra, a balesetek következményeire, a szerkezeti átalakításokból, átalakítási és megváltoztatási kísérletekből eredő károkra, a Vevő gondatlanságából eredő károkra, a Vevő gondatlansága, különösen a kezelési útmutatóban foglalt utasítások és a Garanciavállaló ajánlásainak be nem tartása miatt, a szállítás során okozott károk, a természetes elhasználódás következményei, a szerződéses kötbérek vagy a javítás és a helyettesítő termékek használatának költségei, a megállapított hibák miatt elmaradt előnyök.
8. A Vevő köteles a hibát annak felmerülésétől számított 14 napon belül bejelenteni. Ha a hibát nem jelenti be ezen időtartamon belül, a Vevő minden további szavatossági igényét elveszíti. A hibás termék használata további károkat okozhat, és baleset és sérülés vagy életveszélyt hordoz magában. A Garanciavállaló nem felel a hibás termék Vevő általi használatából eredő károkért.
9. A Vevő közvetlenül a kezesnél nyújt be panaszt. A reklamált terméknek a garanciavállaló által megjelölt helyre történő szállításának költségeit a Vevő viseli. Jogos reklamáció esetén a Vevő részére történő szállítás költségét a Garancia fedezi. A reklamáció elbírálásának feltétele, hogy a Vevő az eredeti és jól olvasható vásárlást igazoló dokumentumot és jótállási jegyet bemutassa. A garanciavállaló személyesen vagy képviselője útján megvizsgálja a terméket és dönt a reklamációról. Ha a reklamáció megalapozott, a garanciavállaló az ellenőrzéstől számított 30 napon belül a hibát eltávolítja vagy hibátlan terméket szállít, feltéve, hogy:
  - a jótállási szolgáltatás megválasztása (hibaelhárítás vagy csere) a jótállást vállaló feladata,
  - minden esetben csere történik két korábbi javítás esetén
  - A Garanciavállaló fenntartja a jogot a javítás elvégzése során, hogy a termék gyártása során felhasznált anyagokat hasonló minőségű és funkcionális értékekkel cserélje ki,
  - Szerkezeti átalakítások esetén a javítások az új technológiának megfelelően történhetnek.
10. Amennyiben a bejelentett reklamáció megalapozatlannak minősül, a Kezes írásban ismerteti álláspontját, és azt az indoklással együtt a reklamáció beérkezésétől számított 30 napon belül a Vevő rendelkezésére bocsátja. A fent jelzett határidők meghosszabbíthatók, ha a Lengyel Köztársaság területén kívülről kell alkatrészeket behozni. A jótállási jegy tartalmával kapcsolatos minden vita a lengyel jog hatálya alá tartozik, és a garanciavállaló székhelye szerint illetékes közös bíróság dönti el.
11. A garancia lejár: szerkezeti változtatások, alkatrészek festése, jótállási jegy vagy adásvételi bizonylat elvesztése, a termék tulajdonjogának más személyre való átruházása esetén.
12. A kezes tájékoztatja, hogy a termék fogyasztónak történő értékesítése esetén a fogyasztói jogokról szóló 2014. május 30-i törvény előírásai szerint jelen jótállás nem zárja ki, korlátozza és nem függeszti fel a vásárló azon jogait, amelyek abból erednek, -a termék szerződésszerűsége.