

Futópad



Használati utasítás

ID 3905

Import i dystrybucja:

SISCOM S.C.
ul. Bysewska 43D
80-298 Gdańsk
tel. 58 677 11 22
sklep@fajne ceny.pl

ÓVINTÉZKEDÉSEK

Fontos: A futópad használata előtt olvassa el az összes utasítást.

BIZTONSÁG

- A berendezés otthoni és nem kereskedelmi használatra készült.
- A maximális terhelés 110 kg.
- Kérjük, ne használja a gépet, ha beteg, fáradt vagy részeg.
- Helyezze a terméket sima és szilárd helyre, nehogy leessen. Ha szükséges, használjon alatta gumiszőnyeget, hogy elkerülje a csúszást.
- Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a berendezéstől. A berendezés felnőttek számára készült.
- Tárolja tiszta és száraz helyen, hogy elkerülje a rozsdásodást és más olyan problémákat, amelyeket nem tudunk ellenőrizni.
- Erősen ajánlott megfelelő ruházat és lábbeli viselése.
- Ha rosszul érzi magát a futópad használata közben, azonnal hagyja abba a használatát, és a következő használat előtt konzultáljon orvosával.
- Biztonsága érdekében tartson legalább 1 méter távolságot a közelben lévő tárgyaktól.
- Melegítsen be a futópad használata előtt, hogy elkerülje a sportsérüléseket.
- A futópad használata után húzza ki a tápkábelt.
- A futópad 99 percnyi folyamatos működés után automatikusan leáll a túlmelegedés elleni védelem miatt, majd indítsa újra a futópadot, és folytassa az edzést.

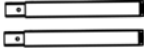
KARBANTARTÁS

- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák megfelelően meg vannak-e húzva.
- A biztonsági szint fenntartása érdekében a berendezéseket rendszeresen ellenőrizni kell. Nagyon fontos, hogy minden hibás alkatrészt kicseréljenek, és csak a teljes javításig használhatók.
- Mivel az izzadság nagyon maró hatású, ne engedje, hogy érintkezzen a berendezés zománcozott vagy krómozott részeivel, különösen a számítógépével. Az edzés után azonnal törölje le a felszerelését. A zománcozott elemek nedves szivaccsal tisztíthatók. Kerülni kell minden agresszív vagy maró hatású terméket.

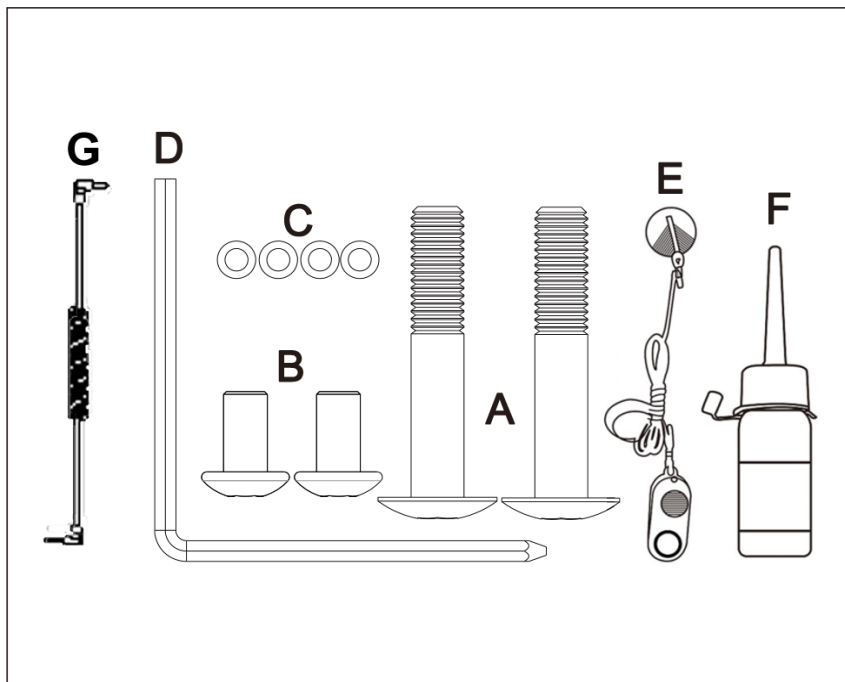
FUTÓPADA PARAMÉTEREI

- Futófelület: 1100 x 400 mm
- Maximális felhasználói súly: 110 kg
- Sebesség: 1-12,8 km/h
- Motor: 2,0 LE
- Üzem módok: Kézi, Visszaszámlálás: Idő, Távolság, Kalória. Automatikus (12 program)

A CSOMAG TARTALMA:

Futópad		Utasítás Szerelőkészlet	
Bal és jobb láb			

A TELEPÍTŐKÉSZLET LISTÁJA:

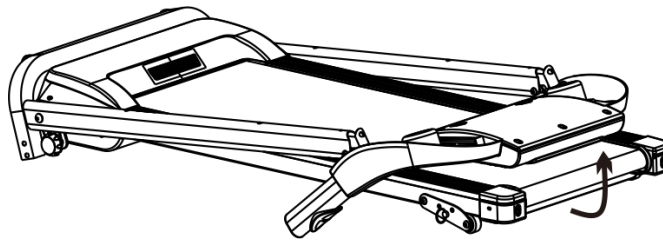


KÓD	NÉV	LEÍRÁS	MENNYISÉG
A	Csavar	M8*14	8
B	Csavar	M6*14 (kisebb)	2
C	Alátét		6
D	Imbuszkulcs		1
E	Biztonsági kulcs és csipesz		1
F	Kenőolaj		1
G	MP3 kábel		1

AZ ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI:

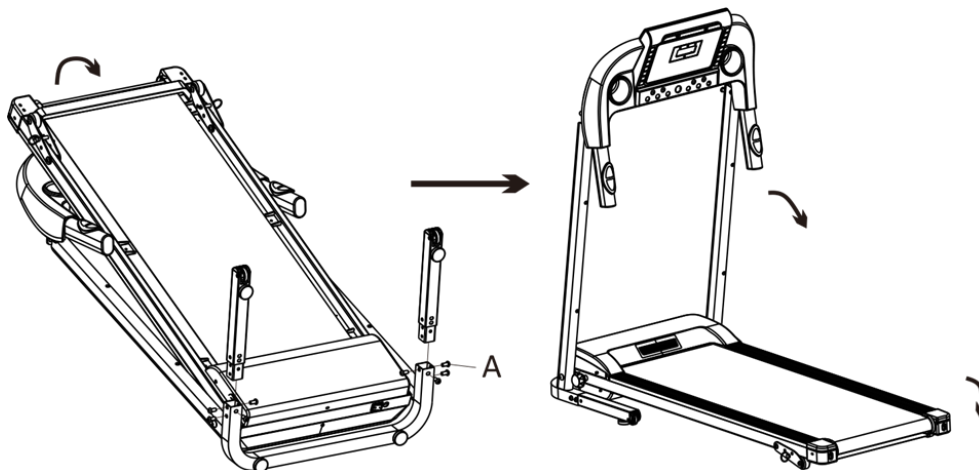
1. lépés: A FUTÓPAD ÖSSZESZERELÉSE

- 1: Vegye ki a futópado a csomagolásból, és helyezze a talajra.
- 2: Lassan igazítsa a készüléket a nyíl irányába, az alábbi ábrán látható módon.



2. lépés: TELEPÍTÉS TALPRA

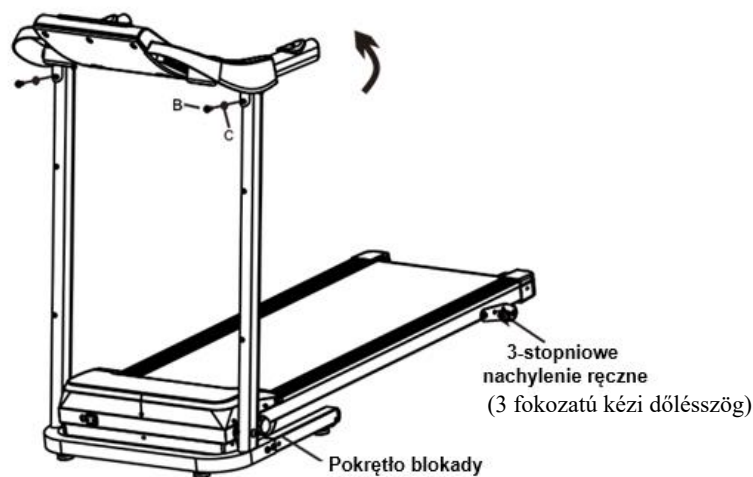
Az alábbi ábrán látható módon támassza a futópado a falhoz, vagy helyezze a talajra, rögzítse a bal és a jobb lábat az íves alapsőhöz 8 db M8*14(A) csavarral, majd húzza meg a csavarokat, ezután pedig emelje fel a főkeretet, és lassan helyezze a futópado a sík felületre.



3. lépés: A FŐ KERET ÖSSZESZERELÉSE

Szerelje össze a konzolsínt az alábbi ábra szerint, a két oldalt M6*14 (B) és ív alátétekkel (C) rögzítjük a bal és jobb oszlopokhoz.

A futópado 3 fokozatú manuális dőlésszögű, amikor a szalag dőlésszöge szükséges, a futópado két oldalán található csapokkal állítható.



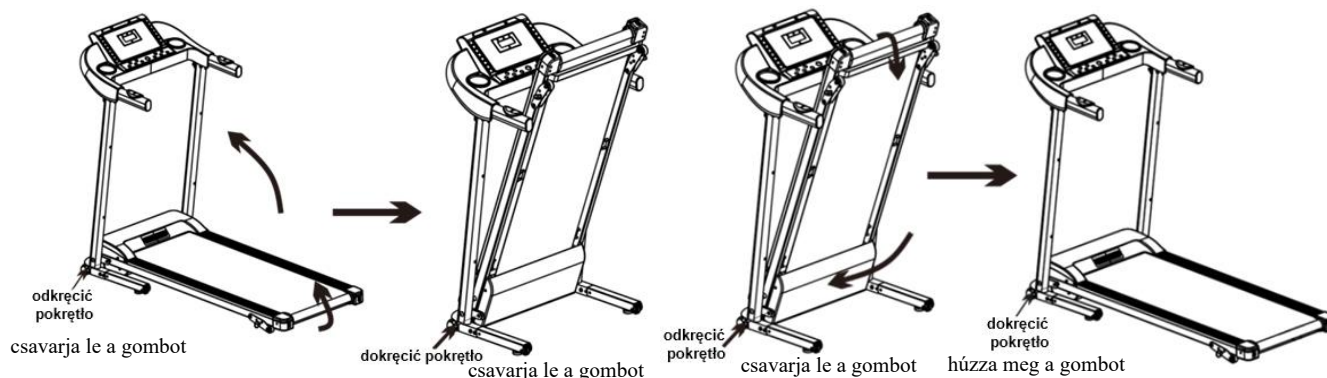
4. lépés: HELYEZZE BE BIZTONSÁGI KULCSOT

Helyezze be a piros mágneses biztonsági kulcsot a konzolon lévő kerek lyukba. ***FONTOS*** Ha a biztonsági kulcs nincs a helyén, a futópad nem működik, és az "E7" HIBAKÓD jelenik meg.

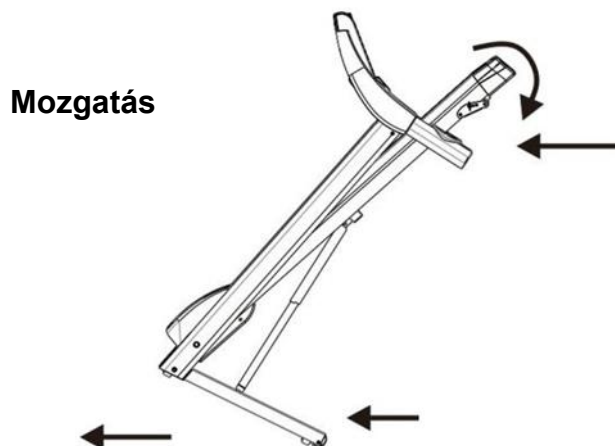


HAJTÁS, KIHAJTÁS ÉS SZÁLLÍTÁS:

1. Összecsukáskor bal kezével csavarja ki a gombot, jobb kezével hajtsa fel a platformot, és rögzítse a gombot. Kibontáskor bal kezével csavarja ki a gombot, jobb kezével pedig lassan engedje le a platformot.



2. A futópad mozgatása: Győződjön meg arról, hogy a futópad biztonságosan össze van hajtva és ki van húzva a konnektorból. Mindkét kezével a fogantyún húzza maga felé a futópad tetejét, hogy megdöntse addig, amíg a görgők hozzá nem érnek a padlóhoz. Most már szabadon szállíthatja a futópadot a tárolóhelyére.



KEZELŐPANEL:



1. Üzem módok

3 üzemmódja van: kézi, visszaszámlálás (MODE), automatikus (PROGRAM).

A. Kézi üzemmód

mikor bekapcsolja a futópadot, a kijelző világít, és kezdeti készenléti állapotba lép. Nyomja meg a gombot a kézi üzemmódba lépéshez.

- Minimális sebesség 1,0 km/h
- Maximális sebesség 12,8 km/h

B. Visszaszámlálási mód (MODE)

- Visszaszámláló mód: nyomja meg a gombot a kiválasztásához. Amikor az idő kijelző villog, a +/- gombokkal állítsa be a kívánt időt 5-45 perc között. Nyomja meg a gombot és válassza ki a kívánt sebességet bármikor a visszaszámlálás során a +/- gombok segítségével.
- Távolságszámláló mód: Nyomja meg a gombot a kiválasztásához. Amikor a távolság kijelző villog, a +/- gombokkal állítsa be a kívánt távolságot 1-99 km között. nyomja meg és a +/- gombok segítségével bármikor kiválaszthatja a kívánt sebességet a visszaszámlálás során.
- Kalóriaszámláló mód: Nyomja meg a gombot a kiválasztásához. Amíg a kalóriakijelző villog, a +/- gombokkal állítsa be a kívánt kalóriabeállítást 20-990 kalória között. Nyomja meg a gombot és válassza ki a kívánt sebességet bármikor a visszaszámlálás során a +/- gombok segítségével.

C. Automatikus üzemmód (PROGRAM).

Nyomja meg a gombot az automatikus módba lépéshez. Alapértelmezés szerint a 10-es P1 program lesz. Nyomja meg ismét a gombot a P2 programhoz és így tovább. Amikor az idő kijelző villog, beállíthatja a tartományt 5 és 45 perc között.

időszak		beállított idő/10 periódus= Futási idő és leállási időszak									
formula	Time period	Time set/ 10 period=Run time and down time period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

2. 2. LED kijelző paraméterei

3. Indításkor a 3 másodperces visszaszámlálás 3, 2, 1 SPEED formában

jelenik meg: a futási sebességet mutatja

4. IDŐ: A munkaidőt mutatja

5. DISTANCE: A megtett távolságot mutatja

6. KALÓRIA: Az elégetett kalóriákat mutatja

7. 3. Gomb funkciók

:Nyomja meg ezt a gombot a 12 program egyikének kiválasztásához

    : Nyomja meg a 4 gomb bármelyikét a 3,6,9,12 gyors sebesség kiválasztásához

 : Nyomja meg ezt a gombot a futópáda elindításához

 : Nyomja meg ezt a gombot a futópáda leállításához

 :Nyomja meg ezt a gombot az idő, a távolság és a kalória visszaszámlálási módok kiválasztásához

  : Nyomja meg ezeket a gombokat a sebesség beállításához.

Hosszan nyomja meg (tartsa az ujját) a gyorsabb sebességszabályozás érdekében..

4. Alvó üzemmód

Ha a futópádat 10 percnél tovább nem használják, hibernált állapotba kerül. A kijelző automatikusan kikapcsol. Nyomja meg bármelyik gombot a készülék újraaktiválásához és készenléti módba lépéshez.

5. Biztonsági kulcs funkció

Ez a futópáda csak akkor működik, ha a mágneses biztonsági kulcs be van helyezve a konzolba.

A futópáda használata közben viselje a biztonsági kapcsot a ruháján. A zsinór kihúzza a mágneset a zárból, és letiltja a futópádat, ha leesik vagy lelép a futópadról. Kérjük, ne veszítse el a biztonsági kulcsot, mert nélküle nem lenne egyszerű a működés.

6. FITSHOW funkció

Olvassa be a QR-kódot a konzolon, vagy töltsse le a FitShow alkalmazást a konzolról

App Store az eszközhöz. Mindkettő elérhető az Apple Store-ban

& Google Play Áruház.



A FitShow egy olyan alkalmazás, amelyet a beltéri és kültéri aerob gyakorlatok kedvelőinek készítettek. A beltéri edzőgépek Bluetooth-on keresztül csatlakoznak futópadokhoz, szobakerékpárokhoz és egyéb edzőeszközökhöz, így hozzáférhetnek a térképekhez, programokhoz, célokhoz stb. A regisztrált felhasználók bejelentkezhetnek az edzésadatok megtekintéséhez, heti vagy havi edzescélok megtervezéséhez. Az eszköz FitShow-val való párosításához kapcsolja be a Bluetooth-t az eszközön, majd a FitShow alkalmazás megnyitása után válassza ki az „FS-*****” lehetőséget a csatlakozáshoz.

HIBAELHÁRÍTÁS:

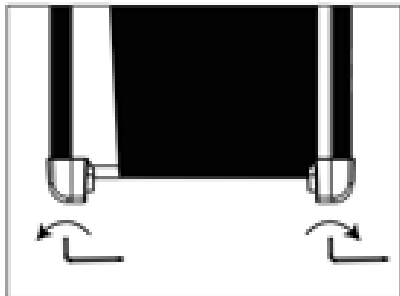
Hibakód	Probléma	Megoldás
E01	Probléma a kábel számítógéphez történő csatlakoztatásakor	1. Ellenőrizze a kábelcsatlakozást a számítógép és a panel között. 2. Győződjön meg arról, hogy az összes vezérlőáramkör megfelelően van csatlakoztatva – ha nem, csatlakoztassa újra. 3. Rendellenes áramellátás a vezérlőpanelen. Helyezze be az új vezérlőkártyát.
E02	Robbanásvédelem	1. Nem megfelelő csatlakozás a motor szakadt áramköréhez. Link módosítása szükséges. 2. A tápkábel megsérült – a vezetékét vagy a vezérlőrendszert ki kell cserélni.
E03	Nincs sebességérzékelő jel	Ellenőrizze, hogy a motorkábel megfelelően van-e csatlakoztatva, ha nem, csatlakoztassa újra a motorkábelt. Ellenőrizze, hogy a vezérlőnek nincs-e égett szaga, ha igen, cserélje ki a vezérlőt.
E05	Teljesítményvédelem	1. Túlterhelés. 2. Ellenállás a futópad indításakor – kenést igényel 3. A motor sérülése – csere szükséges.
E06	Rendszer önellenőrzés	
E08	Memória/EEPROM sérülé	Vezérlőrendszer cseréje szükséges.

BEÁLLÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS:

A futószalag beállítása.

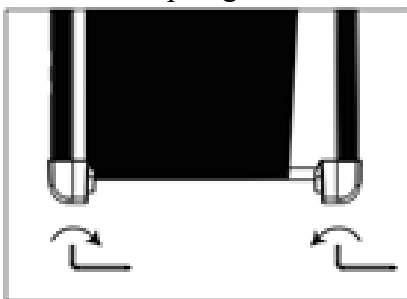
A futószalag szállítás közben az egyik oldalra elhajolhat, kérjük, állítsa be az alábbiak szerint.

1) Ha a futószalag bal oldali hézaga túl nagy, hagyja a futópadozt a legalacsonyabb sebességgel járni. Ezután forgassa el a bal oldali állítócsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, a jobb oldali állítócsavart pedig az óramutató járásával megegyező irányba, amíg a szíj középre nem kerül.



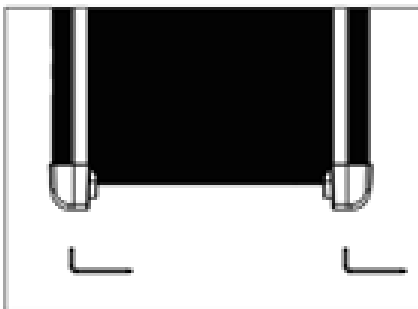
2) Ha a megfelelő rész túl nagy, állítsa a futópadozt a legalacsonyabb sebességre.

Ezután forgassa el a bal oldali állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba, a jobb oldali állítócsavart pedig az óramutató járásával ellentétes irányban, amíg a szíj középre nem kerül.



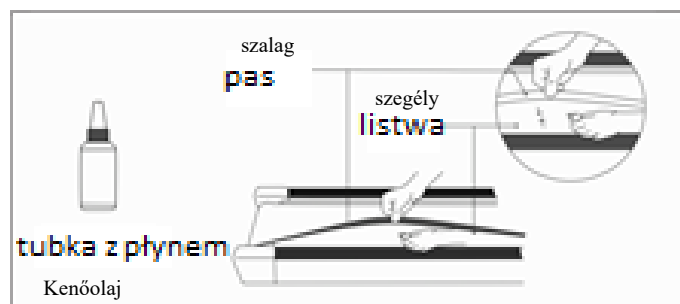
3) Ha az öv túl szoros, zajt hallathat. Egymás után forgassa el mindkét állítócsavart az óramutató járásával ellentétes irányba, és kenje be a futószalagot.

Ha az öv túl laza és megesúszhat, húzza meg mindkét állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba.



A FUTÓSZÍJ KENÉSE:

A futószalag fontos szerepet játszik a futópadozt működésében és élettartamában, ezért időszakos kenést igényel.



GYAKORLÁS ÉS HASZNÁLATI SZABÁLYOK.

Bemelegít

A bemelegítésnek 5-10 percig kell tartania a futópálya 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 izomcsoport edzése után 48 órát kell várni. Az ilyen képzést minden második napon meg kell tartani.

Betöltés

A képzést az adott személy képességeihez kell igazítani, majd a progresszív túlterhelés elve szerint kell végrehajtani. Az edzés első szakaszában az izomfájdalom természetes lehet, és az edzés folytatásával könnyen megszüntethető.

Diéta

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

Nyújtás

A nyújtó gyakorlatok minden esetben ajánlottak. Bemelegítés után az izmok könnyebben nyújthatók, ezért ajánlott először 5-10 percet sétálni. Ezután ajánlatos 10 másodpercig nyújtani a bal és a jobb lábon, ugyanez edzés után is.

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 földön ülve az egyik lábunkat behajlítjuk, a másikat kiegyenesítjük és felé hajolunk, próbálom megérinteni a lábfejet. 10-15 másodpercig tartjuk ezt a pozíciót. ismétlje meg 3-szor és váltson oldalt (2. ábra).

3. Nyújtás - fenék és lábfej

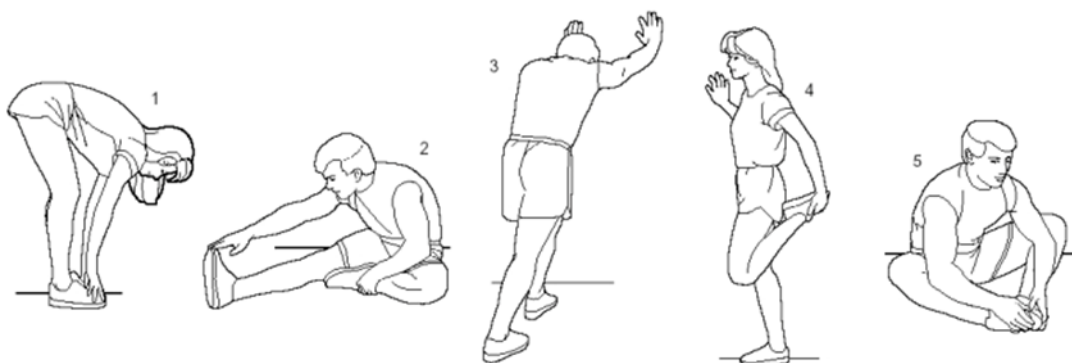
Lazán és lazán a falnak, fának dőlünk, felváltva kiegyenesítjük és behajlítjuk a lábunkat. Ezt a pozíciót 10-15 percig tartjuk, 3 ismétlés. (3. ábra)

4. Nyújtás - comb és vádli

Oldalra állunk a falnak, bal kezünkkel megfogjuk a bal lábunkat, mögöttünk, és nyújtózunk 10-15 másodpercig, ismétljük meg 3-szor és váltunk oldalt. (4. ábra)

5. A belső combizmok nyújtása

ülünk a földön széthúzott lábbal, összekulcsolt kézzel, finoman hajlítunk 10-15 másodpercig, 3 ismétlés (5. ábra).



JÓTÁLLÁSI JEGY

Termék név:

Modell/típus:

Eladás dátuma (a vásárlást igazoló dokumentumnak megfelelően):

GARANCIA FELTÉTELEI

1. A kezes:

SisCom s.c.

ul. Bysewska 43D

80-298 Gdańsk

Tel: + 48 58 677 11 22

E-mail: sklep@fajneceny.pl
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 Vásárló átveszi a megvásárolt terméket a vásárlást igazoló bizonylattal és a jótállási jeggyel együtt.
4. A garanciavállaló biztosítja a termék jó minőségét és rendeltetésszerű működését.
5. A jótállás kiterjed különösen a nyilvánosságra hozott gyártási és anyaghibákra, amelyek elhárítását a Garanciavállaló térítésmentesen vállalja. Ha a hiba elhárítása nem lehetséges, a Garanciavállaló az elemet lehetőség szerint a reklamáció tárgyát képező elemmel egyező elemre cseréli.
6. A garancia nem terjed ki azokra a károokra, amelyek nem gyártási vagy anyaghibából erednek, így különösen: működés közben természetes kopásnak kitett alkatrészek, véletlenszerű események hatásai, a használati utasítástól eltérő használat, nem megfelelő tárolásból és a karbantartás hanyagságából eredő. a termék.
7. A jótállás nem terjed ki továbbá a nem az Eladó által elvégzett kiegészítő elemek helytelen beszerelésének, a nem rendeltetésszerű használatból eredő meghibásodásokra, különösen a rendeltetésszerűtlen használatból eredő hibákra, a balesetek következményeire, a tervezési változtatásokból eredő károokra, az átalakítási kísérletekre. és módosítások, a Vevő hanyagságából eredő károk, különösen a kezelési utasításban foglalt ajánlások és a garanciavállaló ajánlásainak be nem tartása, a szállítás során keletkezett károk, a természetes elhasználódás következményei, a szerződéses kötbér vagy kártérítés. a javítással és a helyettesítő termékek használatának költségeivel, a feltárt hibákból eredő előnyökkel kapcsolatban.
8. 8. A vevő köteles a hibát annak bekövetkeztétől számított 14 napon belül bejelenteni. Ha a hibát a megadott határidőn belül nem jelenti be, a Vevő elveszti a további szavatossági igények jogát. A hibás termék használata további károkat, valamint testi sérülést vagy életveszteséget okozó balesetet okozhat. A garanciavállaló nem vállal felelősséget a hibás termék Vásárló általi használatából eredő károkokért.
9. 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. Amennyiben 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 felelőssége,
 - minden esetben két korábbi javítás esetén történik a csere,
 - A Garanciavállaló fenntartja a jogot a javítás elvégzése során, hogy a termék gyártása során felhasznált anyagokat hasonló minőségi és funkcionális értékűre cserélje,
 - szerkezeti átalakítások esetén lehetőség van új technológiának megfelelő javítások elvégzésére. Jelezi a közlészóna reklamációja jogosulatlanul minősül, a garanciavállaló a reklamáció beérkezésétől számított 30 napon belül írásban ismerteti álláspontját, és azt indoklással együtt továbbítja a Vevőnek. A fent jelzett határidők meghosszabbíthatók, ha a Lengyel Köztársaság területén kívülről kell alkatrészeket behozni. A jótállási jegy tartalmával kapcsolatos minden jogvita a lengyel jog hatálya alá tartozik, és a garanciavállaló székhelye szerint illetékes közös bíróság dönti el.
10. A garancia lejár: szerkezeti változtatások, alkatrészek festése, jótállási jegy vagy adásvételi bizonylat elvesztése, a termék tulajdonjogának más személyre történő átruházása esetén.
11. A kezes tájékoztatja, hogy a termék fogyasztónak történő értékesítése esetén a fogyasztói jogokról szóló 2014. május 30-i törvényben foglaltaknak megfelelően jelen jótállás nem zárja ki, nem korlátozza vagy felfüggeszti a vásárló azon jogait, amelyek a fogyasztói jogok elmulasztásából erednek. -a termék szerződésszerűsége.