

pepita

PE-THM-P4

EASYRUN P4



Motorized Treadmill and Walking Pad –Instructions for use

EN

Elektromos Futó- és Gyaloglópad – Használati útmutató

HU

Dear User!

We are very pleased that you have chosen a Pepita product. Pepita sports equipment is manufactured to the highest quality and with the latest technology. Please read these instructions carefully before starting your workout and use your equipment in accordance with these instructions in order to get the most out of your product and enjoy it for many years to come. The safe operation and functions of the equipment can only be guaranteed if you comply with the legal provisions on general safety and accident prevention and the safety instructions contained in this manual. No liability is accepted for damage resulting from misuse or improper operation.

Please make sure that all users of this appliance have read and understood the contents of this manual.

Keep this manual for reference whenever necessary.

SECURITY PRECAUTIONS AND WARNING

In order to ensure your safety and avoid accidents, Please read the instructions carefully before use.

Safety Instructions: This product was designed and manufactured with many safety concerns, but please follow the instructions below to avoid injury. We will not be responsible for any consequences arising from abnormal operations.

The walking machine must be placed on a flat ground; the walking machine should be placed indoors to avoid moisture, and water should not be splashed on the walking machine. Do not place any foreign objects on the walking machine. There should be a safe use space of 0.5 m in the front and on both sides and 1 m x 1 m at the end, which is convenient for emergency jumping off. (Emergency jump: while holding the handrails to support your body, step on the side rail with your feet and jump off the walking machine from one side.)

- This product is an electric treadmill; Applicable age range: Healthy individuals aged 12-60.

- This product is not suitable for disabled people and children; if you feel unwell or mentally handicapped or lack common sense, it is prohibited to use it unless under the supervision or guidance of a person responsible for your safety. If not followed, there may be a risk of injury.

- Please keep the lubricating oil (if have) in the accessories bag out of the reach of children. – If it is accidentally swallowed or split in the eyes, please rinse with water and seek medical help in time;

- The power plug must be grounded reliably, and the socket must have a dedicated circuit and avoid sharing with other electrical equipment;

- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by professionals from the manufacturer, its maintenance department or professionals from similar departments;

- Do not use the treadmill in a dusty space, and keep a certain humidity in the room to avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal work of the electronic watch and the controller; please use the original accessories, and it is strictly forbidden to replace them without permission.

- Keep your hands away from all moving parts, and it is forbidden to put your hands and feet in the space under the running belt.

- Do not place the power cord near hot or moving objects; do not use the product outdoors, in high humidity and sunlight.

- Unplug the treadmill before moving it. Non-professionals are not allowed to disassemble the machine without authorization, otherwise serious consequences may occur;

- Please check whether the clothing is buttoned or zipped before using the treadmill, or the clothing is too loose.

- If you feel any abnormality such as discomfort during use, please stop exercising and consult a doctor;

- This product should not be used for a long time, as long-term use may easily cause the electrical equipment of the walking machine to overheat and cause electrical failure.
- Use qualified sockets to avoid danger. If the plug and socket are not compatible, do not touch the plug and ask an electrician to handle it.
- This product is suitable for home use, not for professional training and testing, nor for medical purposes.
- Do not use it in a state where the outer casing is cracked, cracked and detached (internal structure exposed) or the welded part is cracked.
- Do not jump up or down on the machine during exercise. – May cause injury due to falling.
- Do not use after eating, when tired, or in poor physical condition. – May cause damage to health;
- Do not allow pins, garbage or moisture to adhere to the power plug. – May cause electric shock or short circuit, fire. Never use with wet hands!
- Please unplug the power plug from the outlet when it is not in use. – Due to dust and moisture, the insulation will be aged, resulting in leakage fire.
- The product must be grounded. In the event of malfunction, grounding provides the least resistance path for current to reduce the risk of electric shock.
- This product is H grade. If you are in doubt about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to check it.



Main parameters and parts list

No.	Names	Description	No.	Names	Description
1	Input voltage	220V-240V~ 50-60 Hz	5	Running surface	380*950mm
2	Speed	1.0-10km/h	6	Expand dimensions	1100*525*940mm
3	Motor peak power	1.0HP	7	Package size	121.5*56*11 cm
4	Max. load capacity	100 kg	8	Net/gross weight	18 kg/ 21 kg
9	Compliance standards	EN IEC 55014-1:2021 EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021 EN IEC 55014-2:2021 EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021			

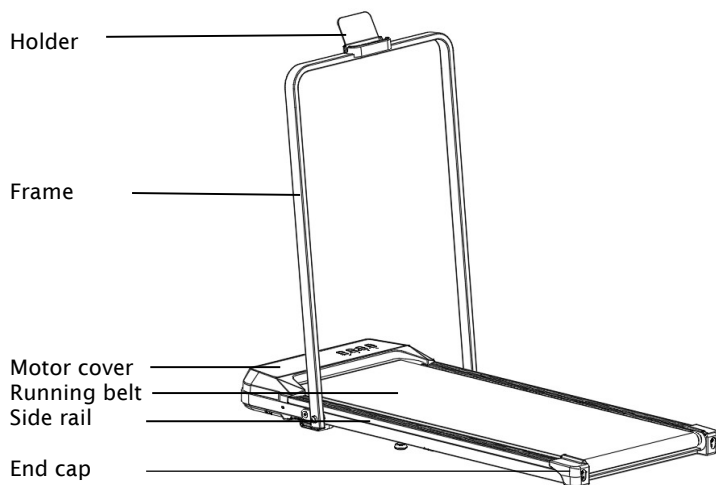
Packing list

No.	Names	Units	Qty	No.	Names	Units	Qty
1	Complete machine	set	1	2	Accessories Bag	set	1

Accessory package with column function

No.	Names	Units	Qty	No.	Names	Units	Qty
1	Inner hexagonal spanner 5mm	pcs	1	5	Remote control	pcs	1
2	Srcew M5*10	pcs	2	6	Lubricating oil	pcs	1
3	Screw M8*16	pcs	2	7	Manual	pcs	1
4	Holder	pcs	1				

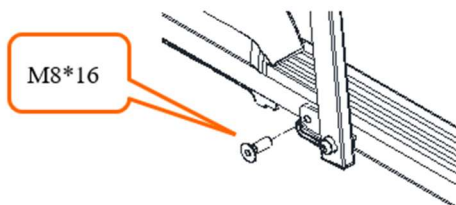
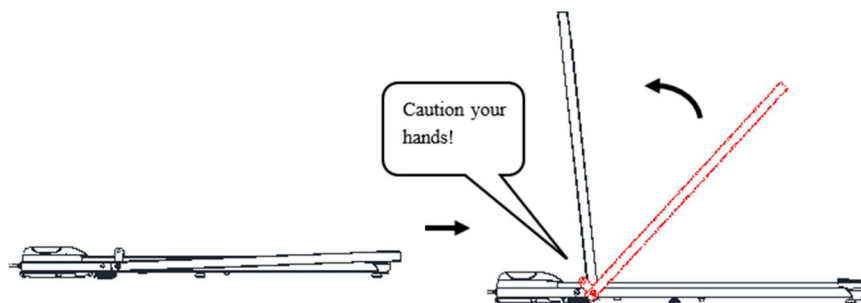
PRODUCT BRIEF



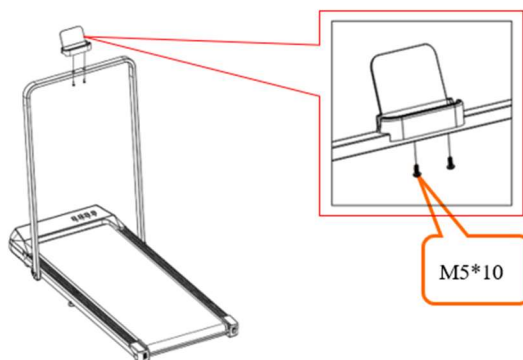
INSTALLATION INSTRUCTIONS

The column of the treadmill needs to be installed according to the following steps:

Step 1. Take the machine out of the package, lay it flat on the ground, then fold the uprights upward and hold them steady (Be careful not to get your hands pinched by the folded part of the bottom).



Step 2. Use a 5# hexagon wrench to tighten the column with screw M8*16.



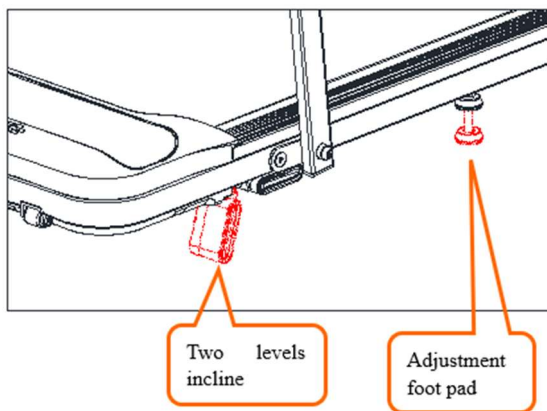
Step 3. Use the screwdriver to tighten M5*10 screws to secure the holder onto the column.

The method of adjusting the machine level with the ground:

When there is a gap between the machine and the ground, the adjustment foot pads in the middle and at the rear end of the machine can be adjusted to make the machine in contact with the ground.



Note: The gap between the adjustment footpad and the ground will cause the machine to be unstable



Introduction of the two level manual incline

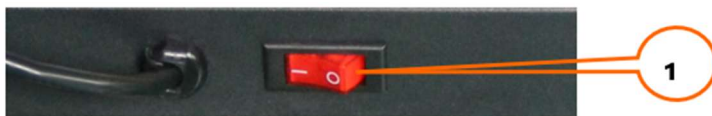
The incline levels of the treadmill can be adjusted by manually turning the moving wheels at the front of the treadmill (the left and right moving wheels need to be adjusted at the same time).

After adjusting the moving wheels, the adjustment foot pad in the middle of the treadmill can be rotated to make corresponding adjustments according to the flatness of the ground. Make sure that all foot pads are attached to the ground, otherwise abnormal noise or unstable of machine may be generated during exercise and unnecessary damage may be caused to the user. **(Note: It is recommended to use it on hard ground. If used on non-hard ground (such as carpet), the slope of the front end of the treadmill needs to be increased to avoid friction with soft materials on the non-hard ground (such as carpet) and cause unnecessary damage to the machine!)**

USING INSTRUCTIONS

Using the product:

Plug in the power plug and turn on the switch (red) (1) when it lights up, you hear a beep sound and the screen lights up.



Remote control operation

The remote is pre-paired before packing and can be used directly. If the remote is newly replaced, please pair with the following instruction before using:

After power on, press and hold the "START/HOLD" button on the remote control for about 7 seconds to perform a one-to-one pairing connection (the buzzer will sound several times continuously to indicate a successful pairing. If the buzzer does not sound continuously, the pairing is unsuccessful). After the pairing is successful, the remote control can control the treadmill remotely and no further matching is required.

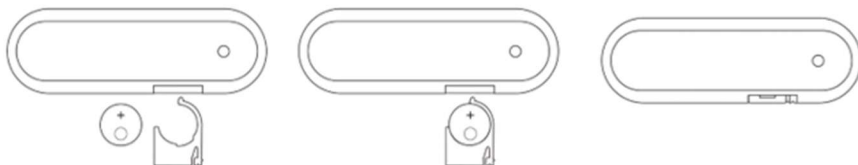
The remote control has "START/HOLD", "STOP", "Speed +", "Speed -", and "Mode(M)" buttons.

Remote control battery replacement operation

Step 1: Hold the remote control with your right hand, hold the long notch in the middle with your left index finger (A), and then hold the small notch with your left thumb (B) while pulling it out. As shown in the figure below;



Step 2: Place the button batter and then insert the slot back, as shown in the figure below;



Display function

Time display: When the time indicator light is on, it displays the current running time.

Speed display: When the speed indicator light is on, it displays the current running speed value.

Distance display: When the distance indicator light is on, it displays the current distance value.

Calorie display: When the calorie indicator light is on, it displays the current calorie value.

Button functions

Start/Hold: Press this button in the stop state to start the treadmill. (If the machine is running, press the "Start/Hold" button once to pause the machine and press it again to continue the workout.

Stop: Press this button in the running state to stop the treadmill.

Mode button (M): In the standby state, press this button to cycle through 3 different countdown running modes which are Time countdown, distance countdown and calorie countdown.

Speed +: Press this button in the running state to increase the running speed.

Speed -: Press this button in the running state to reduce the running speed.

TRANSLATION OF ERROR CODES

Error code	Description	Solution
E1	Communication Abnormal	Possible reasons: the communication between the electronic control and the electronic watch is blocked, check the connection of each section of the electronic watch to the lower control communication line to ensure that each core is completely inserted. Check whether the cable between the electronic meter and the controller is broken and replace the cable.
E2	No signal from motor	Possible cause: Check whether the motor cable is well connected and reconnect the motor cable. Check whether the motor line is damaged or smelly, and replace the motor.
E5	Over current protection	Possible reasons: exceeding the rated load causes excessive current, the system protection, or a part of the treadmill is stuck, causing the motor can not turn, the load is heavy, excessive current, the system protection; adjust the treadmill to restart. Also, check whether the motor has a flow sound or burnt odor, replace the motor, or replace the controller, or check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, and retest with the correct voltage specification.
E6	Explosion-proof impact protection	Possible Cause: Check if the power supply voltage is 50% lower than normal Voltage, use the correct voltage and test the machine again; check if the controller has a burnt smell and replace the controller; Check if the motor cable is connected and connect the motor wire again.

ROUTINE MAINTENANCE

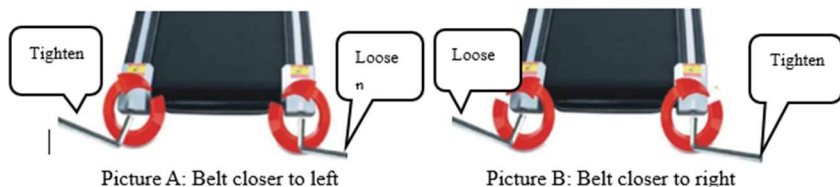
Open the motor cover at least 2 times a year to clean the motor. Full cleaning extends the treadmill life. Clean the exposure on both sides of the running belt to reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure the sneakers are clean and avoid carrying foreign objects into the running belt under the worn running board and running belt. The surface of the running belt shall be scrubbed with a soapy wet cloth. Be careful not to splash on the electrical components and under the running belt.(Warning: Be sure to remove the treadmill power plug before cleaning, maintaining, or moving the treadmill.)

Adjustment method for running belt deviation:

Place the treadmill on a flat surface and run at a speed of 6 km/h.

If the running belt is closer to the left: rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture A)

If the running belt is closer to the right: rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture B)



The lubricating oil of the treadmill is added as follow:

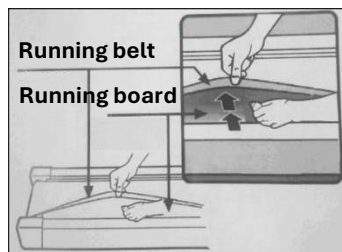
This machine is pre-lubricated when it leaves the factory. The friction between the running belt (walking belt) and the running board (walking board) has a significant impact on the machine's lifespan and performance, so it is essential to apply lubricant regularly.

Light users (using less than 3 hours per week) should apply lubricant every 10 months; Heavy users (using more than 7 hours per week) should apply it every 5 months.

The method for applying lubricant:

Step 1: First, lift the running belt (walking belt) upwards.

Step 2: Open the lubricant bottle and squeeze the lubricant onto the running board (walking board) from above, as shown in the right image.



Treadmills are sports equipment, so they need proper maintenance and care. The maintenance and care suggestions are as follows:

1: Due to wear and damage, they need to be checked frequently; worn or damaged accessories (such as motors, electronic controls, power cords, running belts) will be safer to use after maintenance or professional repair.)

2: Immediately replace those defective parts and or idle the equipment for repair: (such as power cords)

3. Pay special attention to the most easy to wear components. (Such as running belt)

SPORTS ADVICE AND GUIDELINES

Warming up and soothing exercise

A successful exercise program consists of three parts: Warming up, cardio exercise and soothing exercise.

Warming up is a very important part of exercise. Warming up must be carried out before every exercise.

Warming up can preheat the body, stretch the muscles, and let the body adapt to more intense exercise.

Repeating the Warming up exercise at the end of the exercise can help relieve muscle soreness.

We suggest that you perform corresponding warm-up and relief exercises according to the following diagram:

Head movement

Stretch the head towards the right shoulder first, straighten the left neck, and turn it clockwise and backward once; Stretch the head to the left shoulder and rotate it counterclockwise once. Repeat like this.



Shoulder lifting exercise

Lift the left shoulder and turn back one circle, repeating 5 times; Then lift the right shoulder back and repeat 5 times, alternating like this.



Stretching movement

Raise your hands straight above your head, then grab your right wrist with your left hand and stretch upwards until you feel your right wrist fully straightened, lasting for 5 seconds before switching to your right hand.



Quadriceps stretching exercise

Hold the wall with your right hand to maintain balance, lift your left foot backwards with your left hand, keeping the heel of your left foot as close to your hips as possible, for 15 seconds, and switch to the other foot.



Thigh inner stretch

Sitting on the ground, with both feet and soles together, grip both feet with both hands and pull them inward to bring them as close as possible to the body. Slowly press down on the heels of both feet and hold this position for 15 seconds.



Foot tendon stretching

Sit down, straighten the right leg, bend the left leg, hold the ankle with the left hand and push it inward to make the left foot as close to the body as possible and the sole of the foot close to the inner side of the right thigh. Then press down on the body, extend left and right forward to touch the toe, the greater the pressure, the better. Hold this position for 15 seconds, and switch to the left leg.



Calf stretching

Support the wall with both hands, place your body at a 45 degree angle to the ground, and alternately extend your left and right feet backwards to perform walking movements.



Köszönjük, hogy termékünket választotta!

A Pepita termékei a legmagasabb minőségben és a legkorszerűbb technológiával készülnek. Kérjük olvassa el figyelmesen az alábbi információkat az edzések megkezdése előtt, majd tartsa meg az útmutatót későbbi referenciaként. A készülék biztonságos működése csak akkor garantálható, ha az általános biztonságra és balesetmegelőzésre vonatkozó figyelmeztetéseket és biztonsági útmutatásokat figyelembe veszi. A helytelen használatból, üzemeltetésből eredő károkért felelőséget nem vállalunk!

Kérjük, bizonyosodjon meg róla, hogy a készülék minden használója elolvasta és megértette a használati útmutatóban foglaltakat. Tartsa ezt a használati útmutatót biztos helyen, hogy szükség esetén bármikor hozzáférhessen.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS FIGYELMEZTETÉS

Az Ön biztonsága és a balesetek elkerülése érdekében kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat.

Biztonsági utasítások: Ezt a terméket számos biztonsági szempont figyelembevételével tervezték és gyártották, de kérjük, a sérülések elkerülése érdekében tartsa be az alábbi utasításokat. Nem vállalunk felelőséget a rendellenes használatból eredő következményekért.

A gépet sík talajra kell helyezni, beltérben, hogy elkerülje a nedvességet és ne fröccsenjen rá víz.

Ne helyezzen idegen tárgyakat a gépre. Elöl és mindkét oldalon 0,5 m, a végén pedig 1 m x 1 m biztonságos használati térnek kell lennie, amely alkalmas a vészhelyzeti leugráshoz. (Vészhelyzeti ugrás: miközben a kapaszkodót fogva megtámasztja testét, lábbal lépjen rá az oldalkorlátra és ugorjon le a gépről az egyik oldalra.)

- Ez a termék egy elektromos futópad, mely használata a 12-60 év közötti egészséges egyének számára alkalmas.

- Ez a termék nem alkalmas mozgássérültek, szellemei fogyatékkal élők és gyermekek számára; ha Ön rosszul érzi magát, tilos használni, kivéve, ha az Ön biztonságáért felelős személy felügyelete vagy irányítása mellett használja. ---- Ha nem tartják be, sérülésveszély állhat fenn.

- Kérjük, hogy a tartozéktáskában lévő kenőolajat (ha van) gyermekektől elzárt helyen tartsa. Ha véletlenül lenyeli vagy a szemébe kerül, kérjük, öblítse ki vízzel és forduljon orvoshoz.

- A hálózati csatlakozónak megbízhatóan földeltnek kell lennie, a konnektornak külön áramkörrel kell rendelkeznie és el kell kerülni a más elektromos berendezésekkel való közös használatot;

- Ha a tápkábel megsérül, a veszély elkerülése érdekében a gyártó, annak karbantartó részlege vagy hasonló részlegek szakembereinek kell kicserélniük;

- Ne használja a futópadot poros vagy párás helyiségben az erős statikus elektromosság elkerülése érdekében, különben zavarhatja az elektronikus óra és a vezérlő normál működését; kérjük, használja az eredeti tartozékokat, és szigorúan tilos engedély nélkül kicserélni őket.

- Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől, és tilos a kezét, a lábát a futószalag alatti térbe tenni.

- Ne helyezze a tápkábelt forró vagy mozgó tárgyak közelébe; ne használja a terméket kültéren, magas páratartalomban és napfényben.

- Mozgatás előtt húzza ki a futópadot a hálózathoz. Nem szakemberek nem szerelhetik szét a gépet engedély nélkül, ellenkező esetben súlyos következményekkel járhat;

- A futópad használata előtt ellenőrizze, hogy a ruházat be van-e gombolva vagy be van-e húzva a cipőzár, vagy a ruházat nem túl bő-e.

- Ha bármilyen rendellenességet, például kellemetlen érzést érez a használat során, kérjük, hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz;

· Ezt a terméket nem szabad hosszú ideig használni, mivel a hosszú távú használat során könnyen túlmelegedhet a futógép elektromos berendezése, mely elektromos meghibásodást okozhat.

· A veszély elkerülése érdekében használjon minősített alkatrészeket. Ha a dugó és a konnektor nem kompatibilis, ne nyúljon a dugóhoz, kérjen meg egy villanyszerelőt, hogy kezelje azt.

· Ez a termék otthoni használatra alkalmas, nem alkalmas professzionális edzésre és tesztelésre, sem orvosi célokra.

· Ne használja olyan állapotban, amikor a külső burkolat megrepedt vagy levált (a belső szerkezet szabadon van), vagy a hegesztett rész megrepedt.

· Ne ugráljon fel vagy le a gépen edzés közben. ---- Esés következtében megsérülhet.

· Ne használja evés után, fáradtan vagy rossz fizikai állapotban. ---- Egészségkárosodást okozhat;

· Ne hagyja, hogy a hálózati csatlakozóhoz csapok, szemét vagy nedvesség tapadjon. --- Áramütést vagy rövidzárlatot, tüzet okozhat. Soha ne használja nedves kézzel!

· Kérjük, húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból, ha nem használja. --- A por és a nedvesség miatt a szigetelés elöregszik, ami szivárgási tüzet eredményez.

· A terméket földelni kell. Meghibásodás esetén a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az áram számára, így csökkentve az áramütés veszélyét.

· Ez a termék H osztályú. Ha kétségei vannak a termék megfelelő földelésével kapcsolatban, kérjük, bízson meg egy szakképzett villanyszerelőt annak ellenőrzésével.



Fő paraméterek és alkatrészlista

Ssz.	Megnevezés	Érték	Ssz.	Megnevezés	Érték
1	Bemenő feszültség	220V-240V~ 50-60 Hz	5	Futófelület	380*950mm
2	Sebesség	1.0-10km/h	6	Termék mérete	1100*525*940mm
3	Motor csúcsteljesítmén	1.0HP	7	Kartonméret	121.5*56*11 cm
4	Max. terhelhetőség	100 kg	8	Nettó/Bruttó súly	18 kg/ 21 kg
9	Megfelelőségi szabványok	EN IEC 55014-1:2021 EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021 EN IEC 55014-2:2021 EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021			

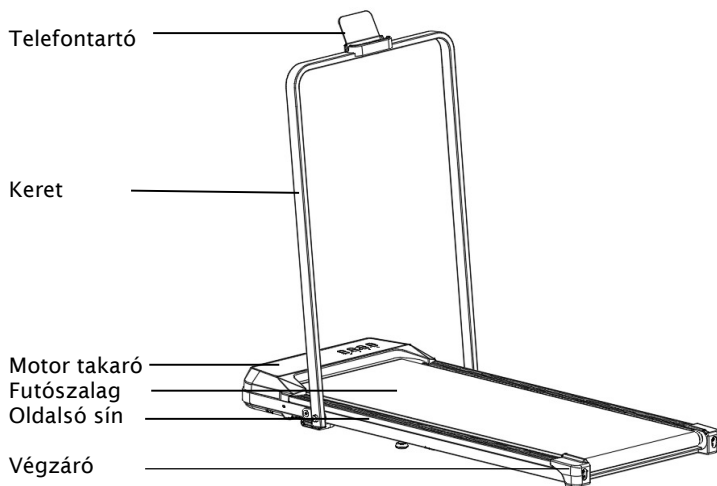
Csomaglista

Ssz.	Megnevezés	Me	Menny.	Ssz.	Megnevezés	Me	Menny
1	Futó- /Gyaloglópad	db	1	2	Tartozék tasak	db	1

Tartozéklista

Ssz.	Megnevezés	Me	Menny.	Ssz.	Megnevezés	Me	Menny
1	Imbuszkulcs 5mm	db	1	5	Távírányító	db	1
2	Csavar M5*10	db	2	6	Szilikon olaj	db	1
3	Csavar M8*16	db	2	7	Használati útmutató	db	1
4	Telefontartó	db	1				

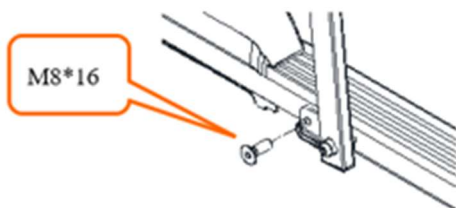
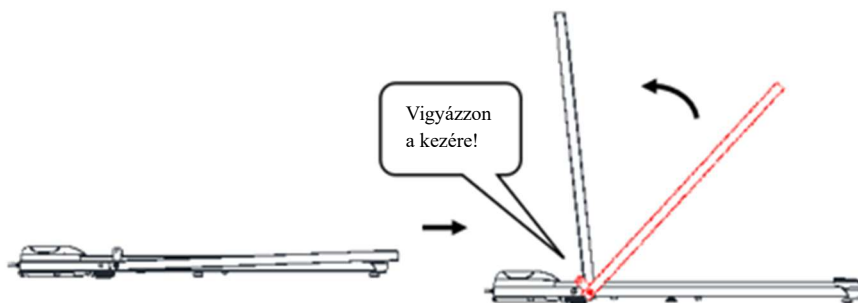
TERMÉKISMERTETŐ



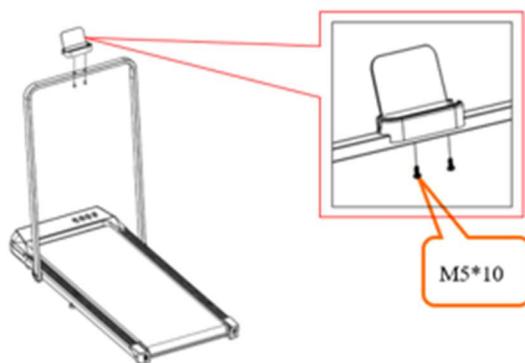
TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

A futópád oszlopát az alábbi lépések szerint kell felszerelni:

1. lépés: Vegye ki a gépet a csomagolásból, fektesse le a földre, majd hajtsa fel az oszlopokat és tartsa őket stabilan (vigyázzon, hogy a keze ne szoruljon be az alsó rész összecsuksott részéhez).



2. lépés: 5-ös imbuszkulccsal húzza meg az oszlopot az M8*16 csavarral.



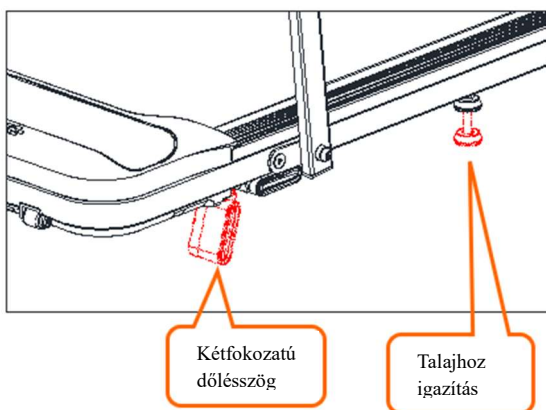
3. lépés: Csavarhúzóval húzza meg az M5*10 csavarokat, hogy a tartót az oszlophoz rögzítse.

A gép talajhoz igazításának módja:

Ha rés van a gép és a talaj között, a gép középső és hátsó részén található állítható talppárnák segítségével a gép a talajhoz igazítható.



Megjegyzés: Az állító talppad és a talaj közötti rés instabillá teszi a gépet!



A kétfokozatú kézi dőlésszög bemutatása

A futópád dőlésszintjei a futópád elején lévő mozgató kerekek kézi elforgatásával állíthatók be (a bal és a jobb oldali mozgató kereket egyszerre kell állítani).

A mozgató kerekek beállítása után a futópád közepén található állítótalp elforgatható, hogy a talaj síkjának megfelelő további finombeállítás történjen. Ügyeljen arra, hogy minden talp érintkezzen a talajjal, különben edzés közben rendellenes zaj vagy instabil működés léphet fel, és szükségtelen sérülést okozhat a felhasználónak. (Megjegyzés: Javasolt kemény felületen használni. Ha nem kemény felületen, például szőnyegen használják, a futópád elejének lejtését növelni kell, hogy elkerülhető legyen a súrlódás a puha anyaggal és a készülék szükségtelen károsodása.)

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

A termék használata

Csatlakoztassa a hálózati dugót, majd kapcsolja be a kapcsolót (piros) (1). Amikor felgyullad, sípoló hang hallható, és a kijelző világítani kezd.



A távirányító működtetése

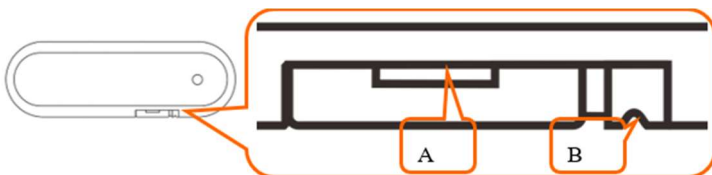
A távirányító párosítása a futópád gyártásakor megtörtént, ezért közvetlenül használható. Ha a távirányító cserélve lett, használat előtt párosítsa az alábbi utasítás szerint:

Bekapcsolás után nyomja meg és tartsa lenyomva a távirányítón a „START/HOLD” gombot körülbelül 7 másodpercig az egyedi párosítás létrehozásához (a berregő többször egymás után megszólal, ami a sikeres párosítást jelzi. Ha nem hallható folyamatos hang, a párosítás sikertelen). Sikeres párosítás után a távirányító távolról vezérelheti a futópádot, további párosítás nem szükséges.

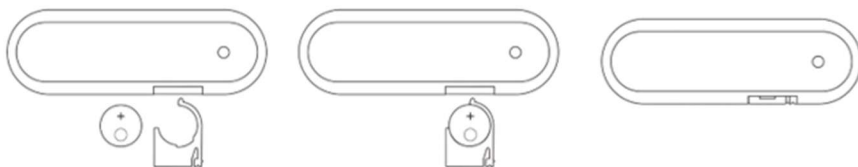
A távirányítón a következő gombok találhatók: „START/HOLD”, „STOP”, „SPEED+”, „SPEED-” és „MODE (M)”.

A távirányító elemcseréje

1. lépés: Tartsa a távirányítót jobb kezében, bal mutatóujjával fogja meg a középén lévő hosszú bevágást (A), majd bal hüvelykujjával a kis bevágást (B), és húzza ki. Az alábbi ábra szerint;



2. lépés: Helyezze be a gomelemet, majd tolja vissza a tálcát az alábbi ábra szerint;



Kijelző funkciói

Idő kijelzés: Amikor az időjelző fény világít, az aktuális futási idő jelenik meg.

Sebességkijelzés: Amikor a sebességjelző fény világít, az aktuális futási sebesség értéke jelenik meg.

Távolságkijelzés: Amikor a távolságjelző fény világít, az aktuális távolság értéke jelenik meg.

Kalóriakijelzés: Amikor a kalória jelző fény világít, az aktuális kalóriaérték jelenik meg.

Gombok funkciói

Start/Hold: Nyomja meg ezt a gombot álló helyzetben a futópád elindításához. (Ha a gép fut, a „Start/Hold” gomb egyszeri megnyomásával szüneteltetheti a gépet, majd ismét megnyomva folytathatja az edzést.

Stop: Nyomja meg ezt a gombot futás közben a futópád leállításához

Mode (M): Készenléti állapotban ennek a gombnak a megnyomásával 3 különböző visszaszámláló futómód között válthat: idő-visszaszámlálás, távolság-visszaszámlálás és kalória-visszaszámlálás.

Speed +: Nyomja meg ezt a gombot futás közben a sebesség növeléséhez.

Speed -: Nyomja meg ezt a gombot futás közben a sebesség csökkentéséhez.

HIBAKÓDOK MAGYARÁZATA

Hiba-kód	Leírás	Megoldás
E1	Kommunikációs hiba	Lehetséges okok: az elektronikus vezérlő és a kijelző közötti kommunikáció megszakadt; ellenőrizze a kijelző és az alsó vezérlő közötti kommunikációs vezeték minden szakaszának csatlakozását, hogy minden ér teljesen be legyen dugva. Ellenőrizze, hogy a kijelző és a vezérlő közötti kábel nincs-e elszakadva, és szükség esetén cserélje ki.
E2	Nincs jel a motortól	Lehetséges ok: Ellenőrizze, hogy a motorkábel megfelelően van-e csatlakoztatva, és csatlakoztassa újra a motorkábelt. Ellenőrizze, hogy a motorvezetéken nincs-e sérülés vagy égett szag, és szükség esetén cserélje ki a motort.
E5	Túláramvédelem	Lehetséges okok: a névleges terhelés túllépése túl nagy áramot okoz, a rendszer védelembe lép; vagy a futópád egy része megszorult, a motor nem tud forogni, a terhelés nagy, az áram túlzott, ezért a rendszer védelembe lép. Állítsa be a futópádot és indítsa újra. Ellenőrizze azt is, hogy a motor nem ad-e áramlási hangot vagy égett szagot; szükség esetén cserélje ki a motort vagy a vezérlőt, illetve ellenőrizze, hogy a tápfeszültség előírása nem alacsony-e vagy nem eltérő-e, majd a helyes feszültségen tesztelje újra.
E6	Robbanás-biztos ütésvédelem	Lehetséges ok: Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség nem 50%-kal alacsonyabb-e a normálnál; használja a megfelelő feszültséget, majd tesztelje újra a gépet. Ellenőrizze, hogy a vezérlő nem áraszt-e égett szagot, és szükség esetén cserélje ki. Ellenőrizze, hogy a motorkábel csatlakoztatva van-e, és csatlakoztassa újra a motor vezetékeit.

RUTINSZERŰ KARBANTARTÁS

Évente legalább kétszer nyissa fel a motorburkolatot a motor tisztításához. A teljes tisztítás meghosszabbítja a futópád élettartamát. Tisztítsa meg a futószalag két oldalán lévő szabadon látható részeket, hogy csökkenjen a szennyeződések felhalmozódása a futószalag alatt. Ügyeljen arra, hogy a sportcipő tiszta legyen, és ne kerüljön idegen tárgy a futófelület és a futószalag alá. A futószalag felületét szappanos nedves ruhával kell megtisztítani. Ügyeljen arra, hogy ne fröccsenjen víz az elektromos alkatrészekre és a futószalag alá. (Figyelem: Tisztítás, karbantartás vagy mozgatás előtt mindig húzza ki a futópád hálózati csatlakozóját.)

A futószalag elhúzóadásának beállítási módja:

Helyezze a futópadot sík felületre, és járassa 6 km/h sebességgel.

Ha a futószalag balra húz: forgassa el a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával megegyezően, majd forgassa el a jobb oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával ellentétesen. (A kép)

Ha a futószalag jobbra húz: forgassa el a jobb oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával megegyezően, majd a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával ellentétesen. (B kép)



A ábra: a futószalag balra húz

B ábra: a futószalag jobbra húz

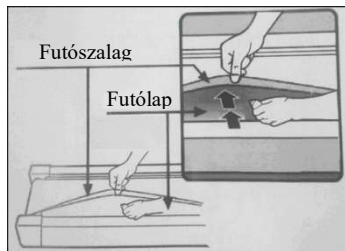
A futópad kenőolajának pótlása az alábbiak szerint történik:

Ez a gép gyárilag előre kenve kerül ki a gyárból. A futószalag és a futólappal közötti súrlódás jelentősen befolyásolja a gép élettartamát és teljesítményét, ezért elengedhetetlen a rendszeres kenés.

Könnyű használat esetén (heti 3 óránál kevesebb használat) 10 havonta kell kenőanyagot alkalmazni; intenzív használat esetén (heti több mint 7 óra) 5 havonta kell alkalmazni.

A kenőanyag felvitelének módja:

1. lépés: Először emelje fel a futószalagot (járóövet).
2. lépés: Nyissa ki a kenőanyag flakonját, és nyomja a kenőanyagot a futólappal (járófelületre) felülről, ahogy az a jobb oldali képen látható.



A futópad sporteszköz, ezért megfelelő karbantartást és ápolást igényel. A karbantartási és ápolási javaslatok a következők:

1: Az elhasználódás és sérülés miatt gyakran ellenőrizni kell; az elhasznált vagy sérült tartozékok (például motorok, elektronikus vezérlések, tápkábelek, futószalagok) karbantartás vagy szakszerű javítás után biztonságosabban használhatók.

2: Azokat a hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki, vagy a berendezést vonja ki a használatból javításig: (például tápkábelek)

SPORTTANÁCSOK ÉS IRÁNYELVEK

Bemelegítés és levezetés

Egy sikeres edzésprogram három részből áll: bemelegítésből, kardióedzésből és levezető gyakorlatokból.

A bemelegítés nagyon fontos része az edzésnek. Minden edzés előtt kötelező bemelegíteni. A bemelegítés felkészíti a testet, megnyújtja az izmokat, és segíti a szervezetet az intenzívebb terheléshez alkalmazkodni. A bemelegítő gyakorlatok megismétlése az edzés végén segíthet enyhíteni az izomfájdalmat.

Javasoljuk, hogy az alábbi ábra szerint végezze el a megfelelő bemelegítő és levezető gyakorlatokat:

Fejmozgatás

Döntse először a fejét a jobb váll felé, nyújtsa a bal oldali nyakat, majd forgassa egyszer hátra, óramutató járásával megegyező irányban; ezután döntse a fejét a bal váll felé, és forgassa egyszer az óramutató járásával ellentétesen. Ismételje így.



Vállemelő gyakorlat

Emelje meg a bal vállát, és körözzön vele hátra egy kört, ezt ismételje 5-ször; majd emelje meg a jobb vállát, és ismételje 5-ször, felváltva.



Nyújtó gyakorlat

Emelje a karjait egyenesen a feje fölé, majd bal kezével fogja meg a jobb csuklóját, és nyújtózzon felfelé, amíg teljesen meg nem nyúlik, tartsa 5 másodpercig, majd váltson jobb kézre.



Comb feszítő nyújtás

Jobb kezével támaszkodjon a falnak az egyensúly megtartásához, bal kezével emelje hátra a bal lábát, és a sarkát húzza a lehető legközelebb a csípőhöz 15 másodpercig, majd váltson lábat.



Belső combnyújtás

Üljön a földre úgy, hogy a talpak egymáshoz érjenek, fogja meg mindkét lábát két kézzel, és húzza őket befelé a testhez a lehető legközelebb. Lassan nyomja lefelé mindkét térdét, és tartsa ezt a helyzetet 15 másodpercig.



Ínnyújtás

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát, hajlítsa be a bal, fogja meg a bokáját a bal kezével, és tolja befelé, hogy a bal láb a lehető legközelebb kerüljön a testhez, a talp pedig a jobb comb belső oldalához. Ezután hajoljon előre, és próbálja megérinteni a lábujjakat, minél nagyobb a nyomás, annál jobb. Tartsa ezt a helyzetet 15 másodpercig, majd váltson a bal lábra.



Vádlínyújtás

Támaszkodjon a falnak mindkét kezével, helyezze a testét 45 fokos szögben a talajhoz, és felváltva nyújtsa hátra a bal és jobb lábát járó mozdulatokkal.



pepita

<i>EU Importer / EU Importőr / EU-Importeur</i>	<i>Distributor / Forgalmazó / Vertriebshändler</i>
<i>/Dovozca z EÚ / Importator UE:</i>	<i>/Distribútor / Distributor:</i>
Corner Services Kft.	Pepita Group Zrt.
H1172 Bp., Forrásmajori u. 138525/238.	H5520 Szeghalom, Pepita str. 3.
E-mail: hello@proda.hu	E-mail: help@pepita.com

Made in China / Származási hely Kína / Hergestellt in China / Vyrobené v Číne / Fabricat în China