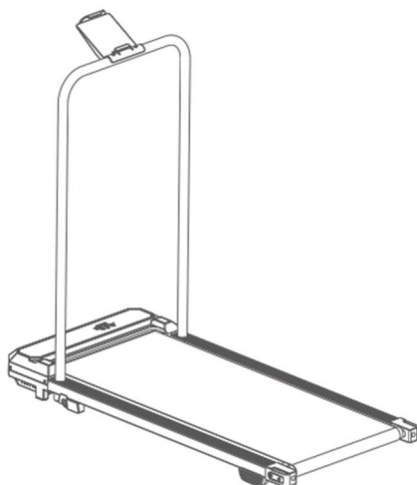


pepita

PE-THM-P5

DYNAMIC FIT P5



Motorized Treadmill and Walking Pad -Instructions for use

EN

Elektromos Futó- és Gyaloglópad - Használati útmutató

HU

Thank you for choosing a Pepita product.

Pepita products are manufactured in accordance with applicable quality and safety standards using modern technology. To ensure safe and proper use, please read this user manual carefully before first use.

This manual contains important information regarding the safe operation, maintenance, and use of the device. Following the instructions and warnings is essential to prevent personal injury and property damage.

Safe operation of the device can only be guaranteed if all instructions in this manual are strictly followed. The manufacturer shall not be held liable for any damage resulting from improper use or failure to follow these instructions.

Please ensure that all users of the device have read and understood this manual. Keep this manual in a safe and easily accessible place for future reference.

SECURITY PRECAUTIONS AND WARNINGS

Read all instructions carefully before using the device. Failure to follow instructions may result in injury or damage.

The device may only be used as intended and in accordance with this manual. The manufacturer is not responsible for damages caused by improper use.

- This device is an electric treadmill/walking pad intended for home use only. It is not suitable for commercial, professional, or medical use.
- Place the device on a flat, stable surface. For indoor use only.
- Do not use in damp, humid, or dusty environments. Keep away from water and liquids.
- Safety clearance: At least 0.5 m on the sides and front, and at least 1 m behind the device must be kept clear at all times.
- Only connect the device to a properly grounded power outlet.
- Do not use damaged power cords or plugs.
- Keep the power cord away from heat sources and moving parts.
- Do not use outdoors.
- Do not operate near flammable gases, aerosols, or oxygen-rich environments.

Warning: Do not modify the plug. Contact a qualified electrician if necessary.

- The device may only be used by persons in good physical condition.
- Children and persons requiring supervision may only use the device under supervision.
- Never leave the device unattended while in operation.
- Always wear appropriate, closed athletic shoes. Avoid loose clothing.
- Do not use the device: immediately after eating, when tired or unwell, under the influence of alcohol or medication
- Keep hands and feet away from moving parts.
- Do not place objects on or near the device.
- Do not exceed the maximum weight capacity.
- **In case of emergency**, stop the device immediately. Step onto the side rails and safely dismount.
- Always unplug before cleaning or maintenance.
- Keep ventilation openings clean and free from dust and debris.
- Keep lubricant (if included) out of reach of children.

Warning: In case of ingestion or eye contact, seek medical attention immediately.

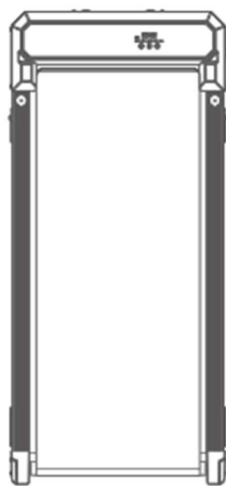
- Do not use the device if damaged, malfunctioning, or if unusual noise or smell occurs. Contact an authorized service center.
- Repairs may only be carried out by qualified personnel. Unauthorized disassembly is dangerous and voids the warranty.

Failure to follow these instructions may result in injury or damage.

Main parameters			
Names	Description	Names	Description
Input voltage	220V-240V~50-60 Hz	Running surface	400*900mm
Speed	1.0-10km/h	Product dimensions	1060*500*980mm 1060*500*90mm
Motor peak power	1.5HP	Package size	1135*575*110mm
Max. load capacity	110 kg	Net/gross weight	14.8 kg/ 17.8 kg
Compliance standards	EN IEC 55014-1:2021 EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021+A2:2024 EN IEC 55014-2:2021 EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021		



Accessories



Treadmill x 1



Remote Controller x 1



Armrest pipe x 1



Hex tool x 1



Tablet Mount x 1



Lubricating Oil x 1



Power cord x 1



Remote control cover
disassembly iron sheet x 1



Battery Cell x 2



User Manual x 1



Self Tapping Screws
M4x10 mm x 2

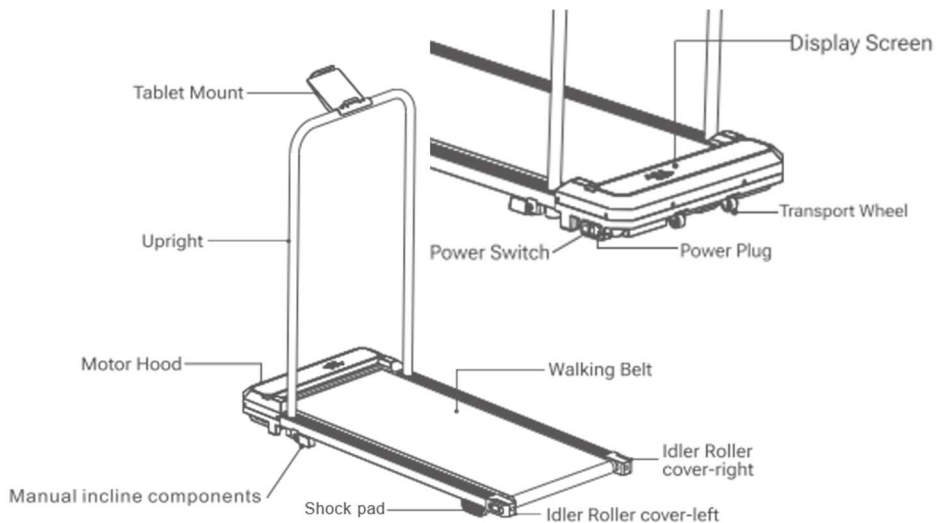


Self tapping screw
with cushion x 2



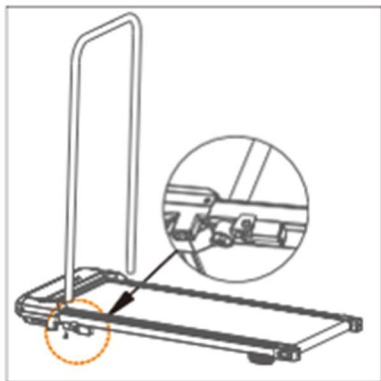
Cylindrical head screw x 2

PRODUCT BRIEF



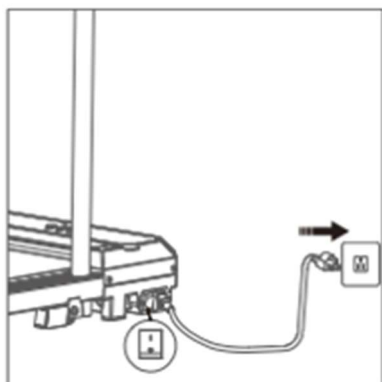
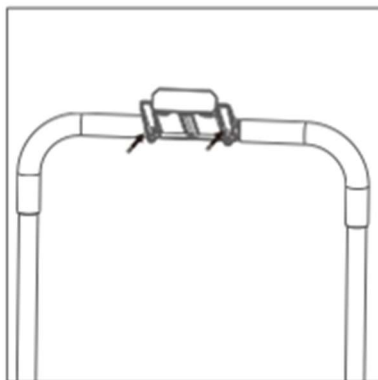
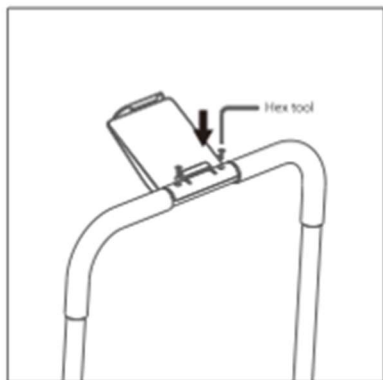
INSTALLATION AND MOVEMENT

1. Unbox to take out the treadmill with the related accessories, then place the treadmill on flat ground.

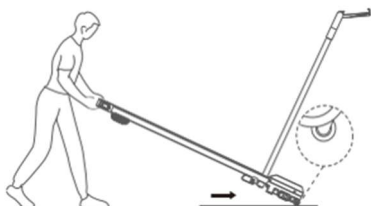


2. Align the handrail upright with the mounting holes on the edge strip and insert it fully. Take the socket head cap screws and use a hex tool to tighten the handrail tube . Repeat the same procedure for both the left and right sides .

3. Install the tablet holder: secure with a standard self-tapping screw at the front and a washer screw at the back.



4. Connect the power cord, turn on the power switch, and then start the machine.



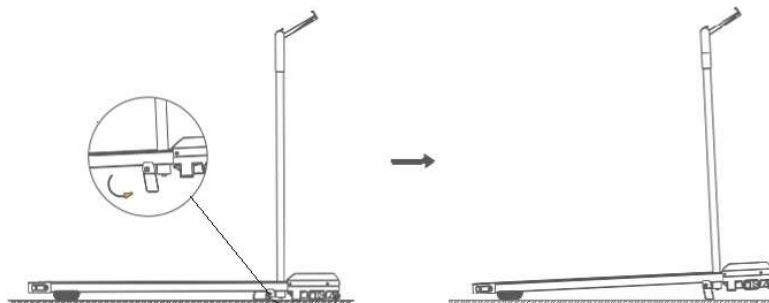
TRANSPORTATION

Before moving, unplug the power cord and remove the tablet holder. The machine's bottom transport wheels make it easy to move.

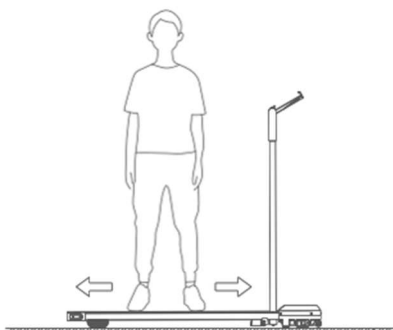
USING INSTRUCTIONS

TREADMILL / WALKING PAD MODE

For better experience, this machine has increased the manual incline structure components , the incline angle is about 2 .6 degrees , refer to below picture.



FAT SHEDDING MODE



When the treadmill is stopped , pressing this

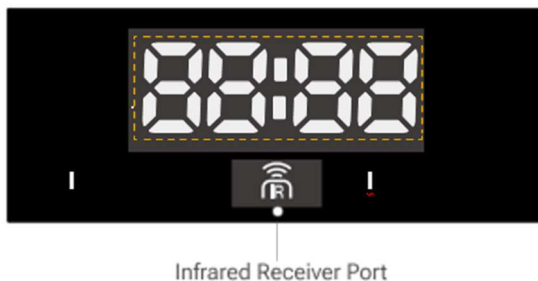


button can switch to the fat slinger mode . This mode is divided into 1-3 gears , and can be adjusted to the desired shaking speed through the addition and subtraction buttons on the remote control.

Note: The fat shedding mode is once every 5 minutes , and after the end , let the machine rest for at least 20 minutes

DISPLAY

When you walk or run on the treadmill, the display can show the following workout information:



Megnevezés	Tartomány	Leírás
SPEED	1.0 – 10.0 km/h	Displays the speed of walking belt.
STEP	0 - 9999	Displays walking steps.
DISTANCE	00.00 – 99.99 km	Displays the distance that you have walked or run
TIME	0 – 99 perc	Displays the elapsed time.
CALORIES	0 – 9999 Kcal	Displays the approximate number of calories you have burned
Aiming the receiver when remote control is in use		

Note: Autonomy is 99 minutes

You have to restart the treadmill, in case your exercise time over than 99 minutes, and previous workout datas will be erased and recouting accordingly

OPERATION OF REMOTE CONTROLLER



- 1 . Press button to start walking belt the default initial speed setting is 1 .0 km/h
- 2 .Press button to have a pause in working mode , to resume workout , re-press it again .
3. Hold press this button to stop walking belt when your workout is completed..



Press or hold this button to accelerate ,the increment is 0.5 km/h.



Press or hold this button to decelerate ,the decrement is 0.5 km/h.



Customize workout goals
(Ex: Time; Calories; Distance; Step)



Press this button , the speed will gradually change untill 2 km/h.



Press this button , the speed will gradually change untill 4 km/h.



When the treadmill is stopped , pressing this button can switch to the fat slinger mode.



WARNING!

INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery. DEATH or serious injury can occur if ingested.

A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours.

KEEP new and used batteries OUT OF REACH OF CHILDREN.

Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of body.

CARE & MAINTENANCE



Figure 1

Centering walk belt process as follow:

1. Power off treadmill and unplug the power cord.
2. Manual centering process::
If the walk belt has shifted to left, use the hex tool to turn the left idler roller screw clockwise 1/4 of a turn. (refer to figure 1)

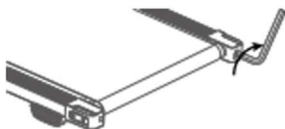


Figure 2

If the walk belt has shifted to right, use the hex tool to turn the right idler roller screw clockwise 1/4 of a turn. (refer to figure 2)

3. Treadmill MUST work 1-2 minutes. Repeat manual centering process until the walk belt is centered.



Figure 3

Belt slip correcting process as follow:

1. Power off treadmill before operation.
2. Using the hex tool, turn both idler roller screws clockwise 1/2 of turn. (refer to figure 3)
3. After corrected, please attempts to walking 1-2 minutes under 1.6 km/h speed settings. Repeat until the walk belt is properly tightened.

Note: The tread-belt should not be adjusted too tightly, otherwise it will be damaged.

Attentions

- To prevent any injury, don't place any debris around treadmill before maintenance process.
- Must use associated hex tool.
- Take care at maintenance process. Do not pinch fingers.

Belt Lubrication process

1. Power off treadmill and unplug power cord.
2. Using the hex tool, turn both idler roller screws counterclockwise till belt loosen and lifting easily..

Tips: please mark down hex tool rotating cycles when loosen belt, which use for adapting belt tension after lubrication process.

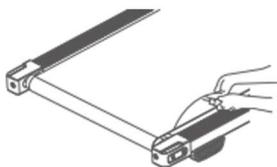
3. Lifting edges of belt and spraying lubrication oil at center of walk platform evenly. Not necessary to apply spray lubrication oil on entire walk platform.
4. Lubrication oil volume per time of maintenance: 5-10 ml.

Attention: it would causes of belt slip if spray too much..

5. Using the hex tool, turn the both idler roller screws clockwise as previous mark down number of turns until walk belt tighten properly.
6. Power on treadmill and workout for a few minutes, in order to spread lubrication oil to whole belt surface evenly.

Attention: please hold handrail when worlout 1.6 km/h.

Lubrication frequency: high recommend 125 km per time.



Treadmill cleaning



1. Power off treadmill and unplug power cord before cleaning.
2. Wipe and clean with damp cloth. Do not cleaning with acidic or caustic detergents.
3. Do not clean opposite of walk belt.
4. Its normal few black powder residual under treadmill after long working.

ERROR CODES

Error Code	Fault Analysis	Resolutions
E01	Communcation interrupted between contoller and numeric display.	Unscrew motor hood and verify connection between controller and numeric display. Please contact with after sale service if E01 code has not been eliminated. Notice: Always power off and unplug power cord before processing.
E02	Flame protection	1. Unscrew motor hood and verify connection between controller and motor. 2. Power supply interrput due to connector loosen or out, please unscrew motor hood to check. 3. Please contact with after sale service if problem CAN NOT solved by above process.
E03	Motor backlash	Please contact the after-sales customer service.
E04	Over current protection	1. Due to user over limited 150Kg. 2. Open to check any foreign objects blocked moving parts. (such as: drive motor, idler roller, driver roller, walking belt) 3. Walking belt is overtightened or lack of lubricant. (please see detail chapters relate to belt tension and lubricant process)
E07	Software bug	Replace new controller.
E10	Communcation interrupted between signal cable and console.	1. Unscrew console box and verify connection between singal cable and console. 2. Unscrew console box and verify internal lead wires whether are damaged or pierced. 3. Replace new console PCBA board.

IMPORTANT: If error code appears, you MUST stop workout immediately, please, contact with after sale service if problem CAN NOT be solved after restart.

TROUBLESHOOTING

Problem	Fault Analysis	Resolutions
No working	power switch faulty, power supply interrupted, damaged power cord.	Replace new power switch if it doesn't light on; Make sure that power cord is plugged into properly grounded outlet; Replace new power cable.
walking belt slips	walking belt loosen.	Tighten walking belt tension with hex tool
Remote control does not work	Incorrect use of default. Battery powershortage. Remote control function.	Remote control should directly aiming to receiver port when in use. Replace new battery cells. Replace new remote control.
Friction noise	Walking belt off center	See Centering walk belt process

SUGGESTED STRETCHES

The correct form for several basic stretches is shown at the right. Move slowly as you stretch—never bounce. Hold all stretches for about 15 seconds and then relax. Repeat the exercises 3 times, on each side.

1. Toe Touch stretch

stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. stretches: Hamstrings, back of knee s and back

2. Hamstring stretch

sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible stretches: Hamstrings, lower back and groin.

3. Calf/Achilles stretch

with one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. stretches: calves, achilles tendons and ankles

4. Quadriceps stretch

with one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. stretches: Quadriceps and hip muscles

5. Inner thigh stretch

sit with the soles of your feet together and your knees outward pull your feet toward your groin area as far as possible. Stretches: Quadriceps and hip muscles



Köszönjük, hogy a **Pepita** termékét választotta.

A Pepita termékek a vonatkozó minőségi és biztonsági előírásoknak megfelelően, korszerű technológia alkalmazásával készülnek. A készülék biztonságos és rendeltetésszerű használata érdekében kérjük, hogy az első használat előtt figyelmesen olvassa el a jelen használati útmutatót.

Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a készülék biztonságos üzemeltetésére, karbantartására és használatára vonatkozóan. Az itt leírt utasítások és figyelmeztetések betartása elengedhetetlen a személyi sérülések és anyagi károk megelőzése érdekében.

A készülék biztonságos működése kizárólag abban az esetben garantálható, ha a jelen útmutatóban szereplő biztonsági előírásokat maradéktalanul betartják. A nem rendeltetésszerű használatból vagy a használati útmutató figyelmen kívül hagyásából eredő károkért a gyártó nem vállal felelősséget.

Kérjük, gondoskodjon arról, hogy a készülék minden felhasználója megismerje és megértse a használati útmutató tartalmát.

A használati útmutató őrizze meg, és tartsa könnyen hozzáférhető helyen a későbbi használat érdekében.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS FIGYELMEZTETÉSEK

A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat. Az utasítások be nem tartása személyi sérülést vagy anyagi kárt okozhat.

A készülék kizárólag rendeltetésszerűen, jelen útmutatóban leírt módon használható.

A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.

- A készülék elektromos futópád / sétálópad, kizárólag **otthoni használatra** készült. Nem alkalmas kereskedelmi, professzionális vagy orvosi célokra.
- A készüléket sík, stabil felületre kell helyezni, kizárólag beltéri használatra alkalmas.
- Ne használja nedves, páráos vagy poros környezetben. Tartsa távol víztől és egyéb folyadékoktól.
- Biztonsági távolságok: Oldalt és elől legalább 0,5 m, hátul legalább 1 m x 1 m területet mindig tartson szabadon.
- A készüléket kizárólag megfelelően **földelt hálózati aljzathoz** csatlakoztassa.
- Ne használjon sérült tápkábelt vagy csatlakozót.
- A tápkábelt tartsa távol hőforrásoktól és mozgó alkatrészekről.
- Ne használja a készüléket kültéren.
- Ne üzemeltesse a készüléket gyúlékony gázok, aeroszolok vagy oxigéndús környezet közelében.
- **Figyelem:** A csatlakozó átalakítása tilos. Szükség esetén forduljon szakképzett villanyszerelőhöz.
- A készüléket csak megfelelő fizikai állapotban lévő személy használhatja.
- Gyermekek és felügyeletet igénylő személyek csak felelős személy felügyelete mellett használhatják.
- A készüléket használat közben tilos felügyelet nélkül hagyni.
- Használat közben mindig viseljen megfelelő, zárt sportcipőt, kerülje a laza ruházat viselését, amely beakadhat a mozgó alkatrészekbe.
- Ne használja a készüléket: közvetlenül étkezés után, fáradt vagy rossz fizikai állapotban, alkohol vagy gyógyszer hatása alatt
- Tartsa távol a kezét és lábát a mozgó alkatrészekről.
- Ne helyezzen tárgyakat a készülékre vagy a mozgó részek közelébe.
- Ne lépje túl a megadott maximális terhelhetőséget.
- **Vészhelyzet esetén** azonnal állítsa le a készüléket. Biztonságosan lépjen le az oldalsó fellépő felületekre, majd hagyja el a készüléket.
- Tisztítás és karbantartás előtt mindig húzza ki a készüléket a hálózathoz.
- A szellőzőnyílásokat tartsa tisztán, portól és szennyeződésektől mentesen.

- A mellékelt kenőanyagot (ha van) gyermekektől elzárva tartsa.
- **Figyelem:** Lenyelés vagy szembe kerülés esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- **Ne használja a készüléket** az alábbi esetekben: sérült burkolat, rendellenes működés, szokatlan zaj vagy szag, sérült tápkábel vagy csatlakozó. Ilyen esetben forduljon hivatalos szervizhez.
- A készüléket csak szakképzett személy szerelheti. Az illetéktelen szétszerelés veszélyes és a garancia elvesztésével jár.

A fenti biztonsági előírások betartása elengedhetetlen a készülék biztonságos használatához.

A nem megfelelő használat személyi sérülést vagy a készülék károsodását okozhatja.

FŐ PARAMÉTEREK

Megnevezés	Érték	Megnevezés	Érték
Bemenő feszültség	220V-240V~50-60 Hz	Futófelület	400*900mm
Sebesség	1.0-10km/h	Termék mérete	1060*500*980mm 1060*500*90mm
Motor csúcsteljesítmény	1.5 LE	Kartonméret	1135*575*110mm
Max. terhelhetőség	110 kg	Nettó/Bruttó súly	14.8 kg/ 17.8 kg
Megfelelőségi szabványok	EN IEC 55014-1:2021 EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021+A2:2024 EN IEC 55014-2:2021 EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021		



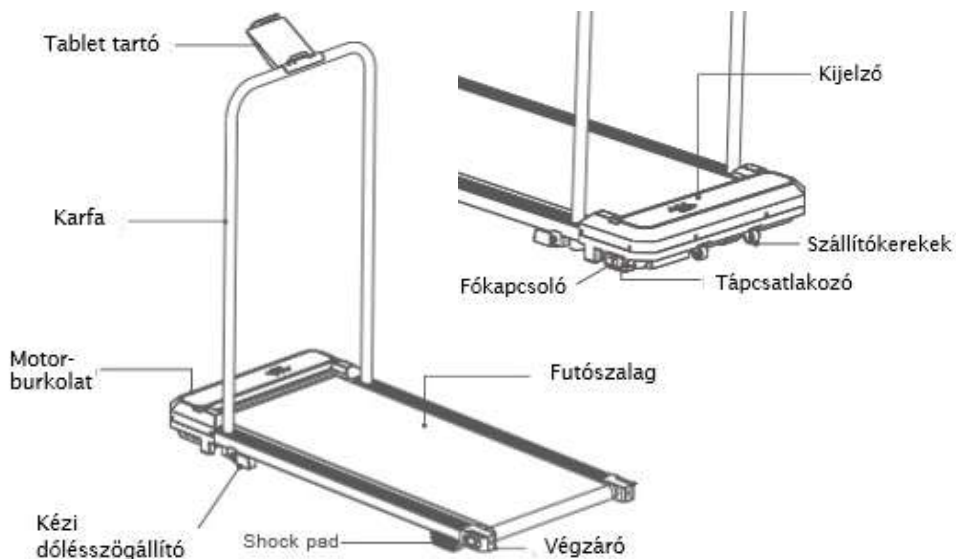
TARTOZÉKLISTA

A csomag átvételekor ellenőrizze, hogy minden tartozék hiánytalan és sérülésmentes-e.

Megnevezés	Me	Menny.	Megnevezés	Me	Menny
Sétálópad	db	1	Távírányító fedél	db	1
Távírányító	db	1	Karfa / felső cső	db	1
Imbuszkulcs	db	1	Tablet tartó	db	1
Kenőolaj	db	1	Tápkábel	db	1
CR2450 elem	db	2	Kézikönyv	db	1
M4x10 önmetsző csavar	db	2	Alátétes önmetsző csavar	db	2
Hengerfejű csavar	db	2			

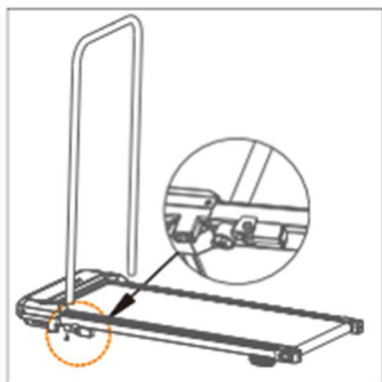
A TERMÉK FELÉPÍTÉSE

Az ábrákon a fő szerkezeti elemek láthatók:



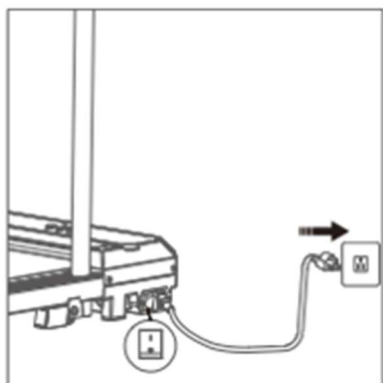
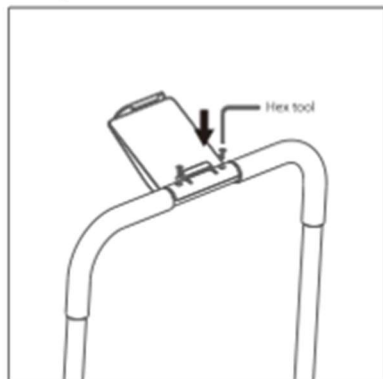
ÖSSZESZERELÉS ÉS MOZGATÁS

1. Vegye ki a készüléket és a tartozékokat a dobozból, majd helyezze sík felületre.

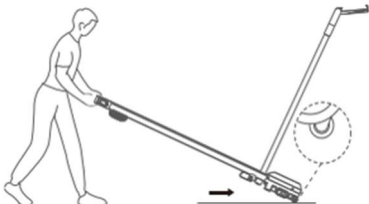


2. Igazítsa a karfát a rögzítési pontokhoz, majd a hengerfejű csavarokkal és az imbuszkulccsal húzza meg.

3. Szerelje fel a tablet tartót: elől normál önmetsző csavarral, hátul alátétes csavarral rögzítse.



4. Csatlakoztassa a tápkábelt, kapcsolja be a főkapcsolót, majd indítsa el a gépet.



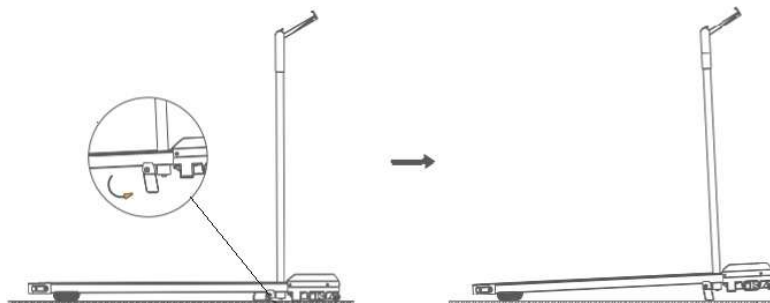
MOZGATÁS

Mozgatás előtt húzza ki a tápkábelt és vegye le a tablet tartót. A gép alsó szállítókerekei megkönnyítik az áthelyezést.

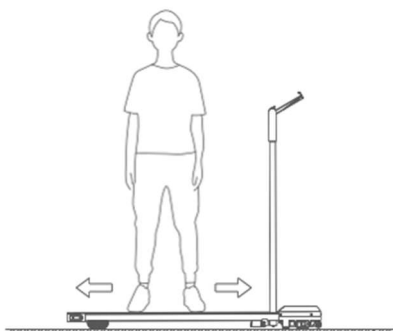
HASZNÁLAT

FUTÓPAD / SÉTÁLÓPAD ÜZEMMÓD

A jobb élmény érdekében ez a gép megnövelt manuális dőlésszögállító szerkezettel rendelkezik, a dőlésszög körülbelül 2,6°.



ZSÍRÉGETŐ MÓD



Amikor a futópád le van állítva, ezzel a  gombbal válthat zsírégető módba. Ez az üzemmód 1-3 sebességfokozatra van osztva, és a távirányító + és - gombjaival állítható be a kívánt rázási sebesség.

Megjegyzés: A zsírégető mód ciklusa 5 perc. Két ciklus között a gépet legalább 20 percig pihentetni kell.

KIJELZŐ

Amikor a futópádon sétál vagy fut, a kijelző a következő edzésinformációkat jelenítheti meg:



Infravörös Fogadó Egység

Megnevezés	Tartomány	Leírás
SPEED	1.0 – 10.0 km/h	Kijelzi a futószalag sebességét.
STEP	0 - 9999	Mutatja a megtettlépések számát.
DISTANCE	00.00 – 99.99 km	Mutatja a megtett távolságot.
TIME	0 – 99 perc	Kijelzi az eltelt edzésidőt.
CALORIES	0 – 9999 Kcal	Mutatja az elégetett kalória kb. mennyiségét.
A távirányító használatakor irányítsa azt az infravörös fogadó egység felé		

Megjegyzés: Az üzemidő 99 perc.

Ha az edzésidő meghaladja a 99 percet, a futópadozt újra kell indítani, ilyenkor az edzésadatok törlődnek és ennek megfelelően újraszámolásra kerülnek.

TÁVIRÁNYÍTÓ



1. Nyomja meg a gombot a sétálószalag elindításához. Az alapértelmezett kezdeti sebességbeállítás 1,0 km/h.

2. Nyomja meg a gombot a működési mód szüneteltetéséhez. Az edzés folytatásához nyomja meg újra.

3. Az edzés befejezése után tartsa lenyomva a gombot a sétálószalag leállításához.



Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a gombot a gyorsításhoz, a lépésköz 0,5 km/h.



Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a gombot a lassításhoz, a lépésköz 0,5 km/h.



Edzéscélok testreszabása
(Pl.: Idő; Kalória; Távolság; Lépés)



A gomb megnyomásával a sebesség fokozatosan változik 2 km/h-ig.



A gomb megnyomásával a sebesség fokozatosan változik 4 km/h-ig.



Amikor a futópadoz leáll, a gomb megnyomásával zsirégető módba válthat



FIGYELEM!

LENYELÉS VESZÉLYE: Ez a termék gomelemet tartalmaz.

Lenyelés esetén **HALÁL** vagy súlyos sérülés léphet fel.

A lenyelt gomelemet akár 2 órán belül belső kémiai égési sérüléseket okozhat.

Az új és használt elemek **GYERMEKEKTŐL ELZÁRVA TARTANDÓK.**

Azonnal forduljon orvoshoz, ha felmerül a gyanú, hogy lenyelt egy elemet, vagy a test bármely részébe behelyezte.

KARBANTARTÁS



Figure 1

A futószalag elhúzódnásának beállítási módja

7. Kapcsolja ki a futópadozt, és húzza ki a tápkábelt.

8. Manuális középre állítás:

Ha a futószalag balra húz, az imbuszkulccsal fordítsa el a bal oldali feszítőgörgő csavarját 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. (lásd az 1. ábrát)

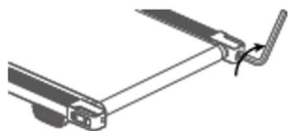


Figure 2

Ha a futószalag jobbra húz, az imbuszkulccsal fordítsa el a jobb oldali feszítőgörgő csavarját 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. (lásd a 2. ábrát)

9. A futópadoznak 1-2 percig működni kell. Ismétlje meg a manuális középre állítást, amíg a sétálószalag középre nem kerül.



Figure 3

A szalag csúszásának javítása

5. Használat előtt kapcsolja ki a futópadozt.

6. Az imbuszkulccsal fordítsa el mindkét feszítőgörgő csavarját 1/2 fordulattal az óramutató járásával megegyezően. (lásd a 3. ábrát)

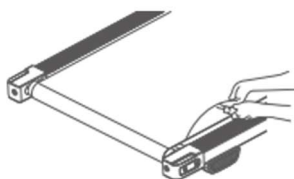
7. A korrekció után próbáljon meg 1-2 percig sétálni 1,6 km/h sebességbeállítással. Ismétlje meg, amíg a sétálószalag megfelelően meg nem feszül.

Megjegyzés: A futófelületet nem szabad túl szorosan állítani, különben megsérülhet.

Figyelem!

- A sérülések elkerülése érdekében ne helyezzen semmilyen törmelékot a futópado köré a karbantartási folyamat előtt.
- Használja a hozzá tartozó imbuszkulcsot.
- Legyen óvatos a karbantartás során. Ne csípje be az ujjait.

Szalag kenési folyamata



1. Kapcsolja ki a futópadozt, és húzza ki a tápkábelt.

2. Az imbuszkulccsal forgassa el mindkét feszítőgörgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba, amíg a szalag meglazul és könnyen felemelkedik.

Tipp: Kérjük, jelölje meg a imbuszkulcs forgási ciklusait a szalag lazításakor, amelyek a szíj feszességének beállítására szolgálnak a kenési folyamat után.

3. Emelje fel a szalag széleit, és permetezzen kenőolajat egyenletesen a járófelület közepére. Nem szükséges a kenőolajat a teljes járófelületre permetezni.

4. Kenőolaj mennyisége karbantartásonként 5-10 ml.

Figyelem: a túl nagy mennyiségű permetezés a szalag csúszását okozhatja.

5. Az imbuszkulccsal forgassa el mindkét feszítőgörgő csavart az óramutató járásával megegyezően, az előzőleg megjelölt fordulatok számával, amíg a futószalag megfelelően meg nem húzódik.

6. Kapcsolja be a futópadot, és eddzen néhány percig, hogy a kenőolaj egyenletesen eloszoljon a szalag teljes felületén.

Figyelem: 1,6 km/h sebességnél fogja meg a korlátot.

A kenési gyakoriság 125 km-enként ajánlott.

Sétálópad tisztítása



1. Tisztítás előtt kapcsolja ki a futópadot, és húzza ki a tápkábelt.
2. Törölje át és tisztítsa meg nedves ruhával. Ne tisztítsa savas vagy maró hatású tisztítószerekkel.
3. Ne tisztítsa a sétálószalag másik oldalát.
4. Hosszú használat után a futópad alatt általában kevés fekete por maradhat.

HIBAKÓDOK

FONTOS: Ha hibakód jelenik meg, az edzést azonnal abba kell hagyni. A készüléket kapcsolja ki, húzza ki a hálózathoz, majd csak az ellenőrzés után indítsa újra.

Hibakód	Hibaleírás	Javasolt teendő
E01	Kommunikációs hiba a vezérlő és a kijelző között.	Ellenőrizze a csatlakozókat a vezérlő és a kijelző között. Ha a hiba nem szűnik meg, szerviz szükséges.
E02	Motor- / teljesítményvédelem	Ellenőrizze a motor csatlakozását és a tápellátást. Ha a kábel laza vagy sérült, javítás szükséges.
E03	Motor visszacsapás / motorhiba.	Vegye fel a kapcsolatot szervizzel.
E04	Túláramvédelem.	Túlterhelés, idegen tárgy vagy túl feszes / száraz futószalag okozhatja. Ellenőrizze a görgőket, a szalagot és a kenést.
E07	Szoftveres vezérlési hiba.	A vezérlő cseréje lehet szükséges.
E10	Kommunikációs hiba a jelkábel és a konzol között.	Ellenőrizze a konzol és a jelkábelek csatlakozását; szükség esetén vezérlőpanel csere.

HIBAEELHÁRÍTÁS

Jelenség	Lehetséges ok	Megoldás
A készülék nem indul	Hibás főkapcsoló; megszakadt tápellátás; sérült tápkábel.	Ellenőrizze a hálózati csatlakozást, a főkapcsolót és a tápkábelt. Szükség esetén cserélje.
A futószalag csúszik	A szalag túl laza.	Az imbuszkulccsal állítsa be a futószalag feszességét.
A távirányító nem működik	Lemerült elem; hibás használat; hibás távirányító.	Cseréljen elemet, irányítsa a vevő felé, szükség esetén cserélje a távirányítót.
Súrlódó hang hallható	A futószalag nincs középén.	A Karbantartás fejezet szerint állítsa középre a szalagot.

ÁJÁNLOTT NYÚJTÁSOK

A jobb oldalon látható néhány alapvető nyújtás helyes formája. Nyújtás közben lassan mozogjon – soha ne rugózzon. Minden nyújtást kb. 15 másodpercig tartson ki, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatokat 3-szor, mindkét oldalon.

1. Lábujiérintéses nyújtás

Álljon enyhén behajlított térdekkel, és lassan hajoljon előre csípőből. Engedje, hogy a háta és a válla ellazuljon, miközben mindkettőt a lábujjai felé húzza, amennyire csak lehetséges. Nyújtások: combhajlító izmok, térd hátsó része és hát

2. Combhajlító izmok nyújtása

Üljön kinyújtott lábbal. Húzza maga felé az ellenkező láb talpát, és támassza a kinyújtott láb belső combjának. Nyújtson a lábujjai felé, amennyire csak lehetséges. Nyújtások: combhajlító izmok, derék és ágyék.

3. Vádli/Achilles-ín nyújtás

Az egyik lábát tegye a másik elé, nyúljon előre, és helyezze a kezét a falnak. A hátsó lábát tartsa egyenesen, a hátsó talpát pedig laposan a padlón. Hajlítsa be az első lábát, hajoljon előre, és mozgassa a csípőjét a fal felé. Nyújtások: vádli, Achilles-ín és boka.

4. Négyfejű combizom nyújtása

Az egyik kezével a falnak támaszkodva. Az egyensúlyozás érdekében nyúljon hátra, és a másik kezével fogja meg az egyik lábát. Húzza a sarkát a lehető legközelebb a fenékhez. Nyújtások: négyfejű comb- és csípőizmok.

5. Belső comb nyújtása

Üljön le úgy, hogy a talpai összezárva vannak, a térdei kifelé. Húzza a lábait az ágyéka felé, amennyire csak lehetséges.. Nyújtások: négyfejű combizom és csípőizmok.



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