

RUNMAXX 9.1 FUTÓPAD HAJTÓ FELÜLETTEL



Biztonsági utasítások

Mielőtt elkezdené az edzést, feltétlenül olvassa el a teljes felhasználói kézikönyvet, különösen a biztonsági, karbantartási és tisztítási információkat, valamint az edzéssel kapcsolatos információkat. Győződjön meg arról is, hogy mindenki, aki ezt az edzőeszközt használja, ismeri és betartja ezeket az információkat.

Ügyeljen arra, hogy pontosan kövesse az ebben a kézikönyvben található karbantartási és biztonsági utasításokat.

Ezt az edzőeszközt csak rendeltetésszerűen szabad használni. A rendeltetéstől eltérő használat balesetek, egészségi sérülések vagy az edzőeszköz károsodásának veszélyével járhat, amelyért a forgalmazó nem vállal felelősséget.

Tápfeszültség csatlakozás

- Az egység betanításához 220-230 V hálózati feszültség szükséges.
- Az edző eszközt csak földelt, 16 A-es biztosítókkal külön biztosítókkal ellátott aljzathoz csatlakoztathatja, amelyet szakember szerelhet fel a szállított hálózati kábel segítségével.
- Az edzőeszközt kizárólag a BE/KI kapcsolóval lehet be- és kikapcsolni.
- Ha meg szeretné változtatni az edzőgép helyét, mindig húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.
- Tisztítás, karbantartás vagy egyéb munka előtt mindig húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.
- Ne használjon hosszabbítót, amikor a hálózati csatlakozót a konnektorhoz csatlakoztatja.
- Ha hosszabbító kábelt használ, győződjön meg arról, hogy az megfelel a VDE irányelveinek és előírásainak.
- A tápkábelt mindig úgy fektesse le, hogy ne sérüljön meg vagy ne botljon meg benne.
- Az elektromos eszközök, például mobiltelefonok, személyi számítógépek, televíziók (LCD, plazma, csöves stb.), játékkonzolok stb. működés közben és készenléti üzemmódban elektromágneses sugárzást bocsátanak ki. Ezeket az eszközöket tartsa távol az edzőeszközöktől, mert meghibásodást, interferenciát és hamis mérési eredményeket okozhatnak, különösen a pulzusmérés során.

További utasítások

- Olyan helyet válasszon, amely optimális teret és a lehető legnagyobb biztonságot nyújtja az edzőgép minden oldaláról. A gép körüli biztonsági térnek legalább 200 cm hosszúnak és 100 cm szélesnek kell lennie, legalább 100 cm az edző oldalán és 100 cm elöl.
- Biztosítson jó szellőzést és optimális oxigénellátást az edzés során. A huzatokat kerülni kell.
- Edzőfelszerelése nem alkalmas kültéri használatra, ezért tárolása és edzése csak jól temperált, száraz és tiszta helyen lehetséges.

- Az edzőeszközök üzemeltetése és tárolása nedves helyeken, például uszodákban, szaunákban stb. nem lehetséges.
- Ügyeljen arra, hogy az edzőeszközt mindig szilárd, vízszintes és tiszta felületre helyezze működés közben és használaton kívül. Az esetleges felületi egyenetlenségeket el kell távolítani vagy ki kell egyenlíteni.
- Az érzékeny padlók, például fa, laminált padló, csempe stb. sérülésektől, például karcolásoktól való védelme érdekében javasoljuk, hogy helyezzen tartósan padlóvédőt (szőnyeg, szőnyeg stb.) a készülék alá. Győződjön meg arról, hogy a szőnyeg csúszás ellen biztosított.
- Ne helyezze az edzőgépet világos vagy fehér szőnyegre és padlóra, mert a gép foltokat okozhat.
- Ügyeljen arra, hogy az edzőeszköz, beleértve a hálózati kábelt is, ne érintkezzen forró tárgyakkal, és megfelelő biztonsági távolságot tartson minden hőforrástól, például fűtőtestektől, sütőktől, kandallóktól stb.

Személyes biztonság

A biztonsági kulcsot minden edzés előtt megfelelően fel kell szerelni.

Ha nem használja az oktatót, távolítsa el a biztonsági kulcsot és a tápkábelt, hogy megakadályozza a harmadik felek, például gyermekek általi helytelen vagy ellenőrizetlen használatot.

Az edzés megkezdése előtt orvosával ellenőriztetni kell.

Ha rosszul érzi magát, vagy légzési problémái vannak, azonnal hagyja abba az edzést.

Mindig alacsony terheléssel kezdje az edzést, és fokozatosan növelje azt. Gyakoroljon egyenletesen és finoman. Az edzés végén ismét csökkentse a terhelést.

Edzés közben ügyeljen arra, hogy megfelelő sportruházatot és sportcipőt viseljen. Ne feledje, hogy a laza ruházat edzés közben beakadhat a futópadon vagy a kerékpáron, ezért nem nagyon alkalmas.

Egyszerre csak egy személy használhatja edzőeszközét.

Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy gépe kifogástalan állapotban van-e. Soha ne használja a készüléket, ha meghibásodott vagy meghibásodott.

Az edzőeszközöket minden használat után meg kell tisztítani. Különösen távolítson el minden szennyeződést, amelyet a test izzadsága vagy más folyadékok okoztak.

Mindig ügyeljen arra, hogy folyadékok (italok, izzadság stb.) semmilyen körülmények között ne kerüljenek a gépbe, mert ez korrózióhoz, valamint a mechanikai és elektronikus alkatrészek károsodásához vezethet.

Ez az edzőeszköz nem alkalmas gyermekek számára.

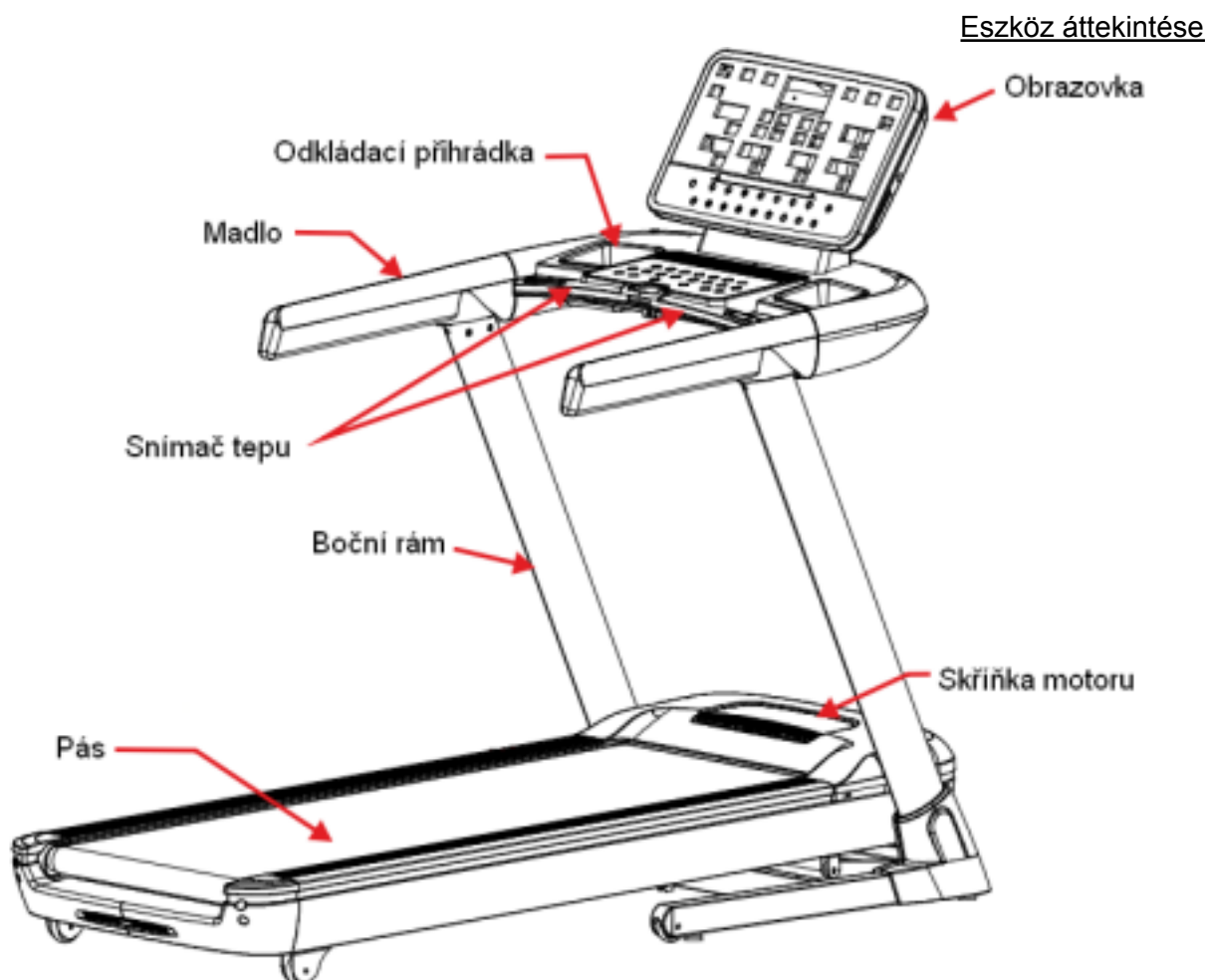
Edzés közben harmadik személyeknek – különösen gyerekeknek és állatoknak – biztonságos távolságot kell tartaniuk a géptől.

Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy nincsenek-e tárgyak a készülék alatt, és minden esetben távolítsa el őket. Soha ne gyakoroljon semmilyen tárggyal alatta.

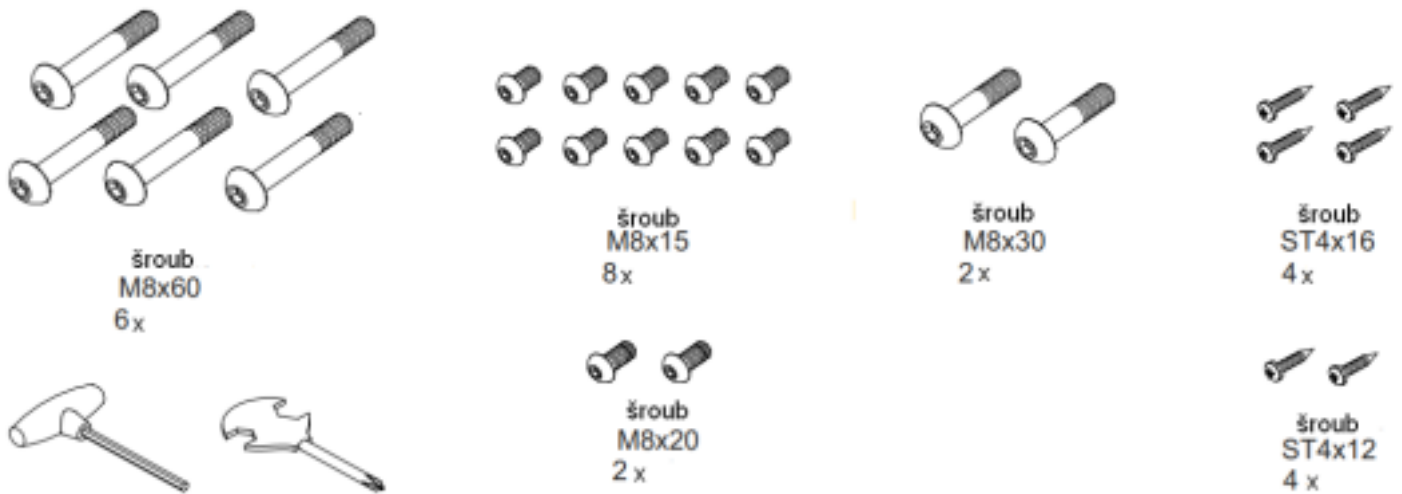
Mindig ügyeljen arra, hogy a gyerekek ne használják játékként a készüléket, és ne másszanak rá.

Ügyeljen arra, hogy Ön és harmadik felek soha ne kerüljenek testével mozgó mechanizmusok közelébe.

Ennek az edzőeszköznek a felépítése a legújabb műszaki és biztonsági szabványokon alapul. Ezt az edzőeszközt csak felnőttek használhatják! Az extrém, helytelen és/vagy nem tervezett edzés egészségügyi problémákhoz vezethet!

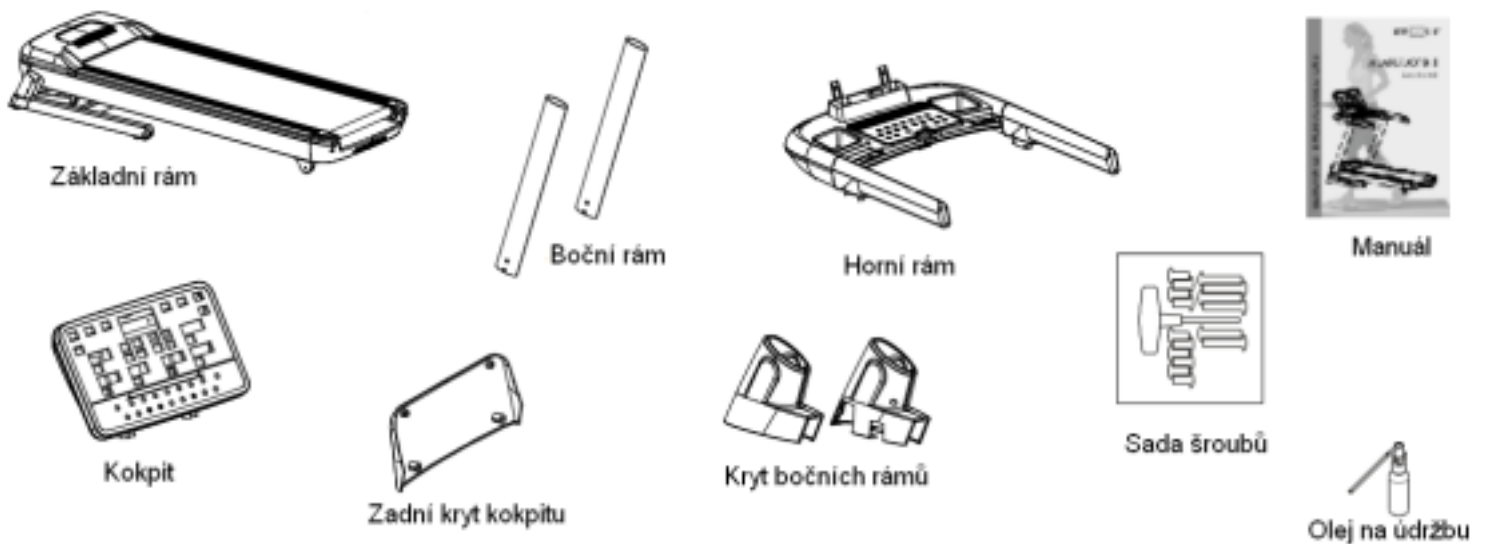


Összeszerelési anyagok és szerszámok



A szállítmányban szereplő eszközöket kiegészítheti vagy kicserélheti sajátjával.

Szállítási terjedelem



Összeállítás

Óvatosan csomagolja ki a szállítmány összes részét. Feltétlenül kérjen segítséget egy másik személytől, mivel a készülék egyes részei terjedelmesek és nehezek. Minden összeszerelési lépés előtt ellenőrizze a rögzítőanyag (csavarok, anyák stb.) és alkatrészek teljességét. Legyen körültekintő a beszereléskor, mert a helytelen telepítésből eredő sérülésekre vagy hibákra nem terjed ki a garancia. Ezért a telepítés előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet,

szigorúan kövesse a telepítési lépések sorrendjét, és kövesse az egyes telepítési lépésekre vonatkozó utasításokat. Az edzőeszközök összeszerelését a felnőtteknek lelkiismeretesen kell végezniük.

Építkezés

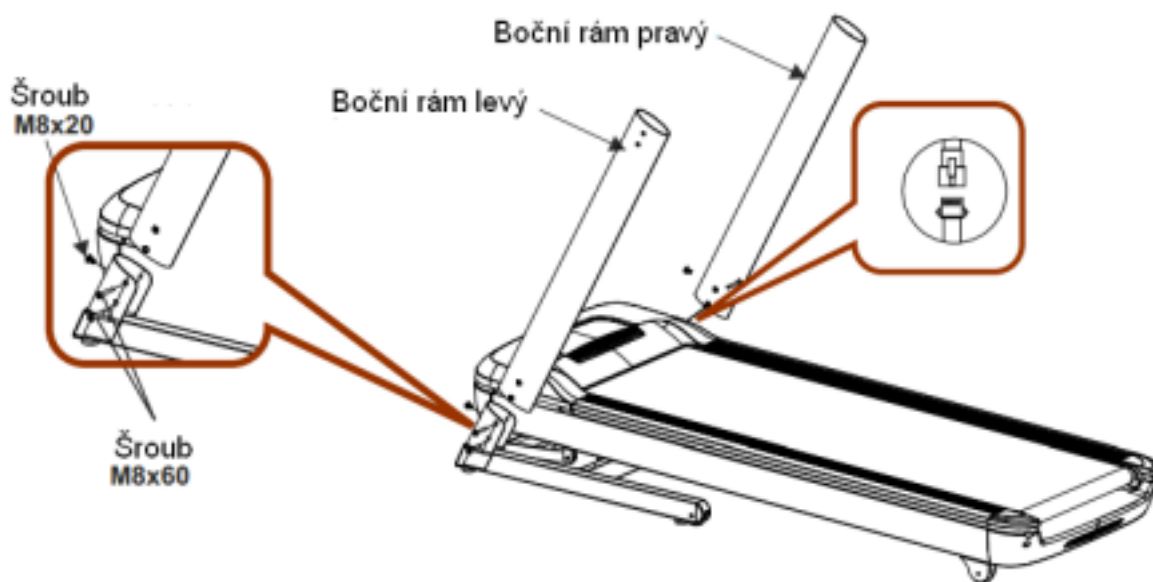
az edzőeszközt sík és tiszta helyen, az összeszerelést akadályozó tárgyak nélkül. Telepítés két emberrel. Az edzést csak a teljes eszköz telepítése után kezdheti meg.

1. lépés – Az oldalsó keretek összeszerelése

Csatlakoztassa a jobb oldalon a keret aljából kiálló fülkekábelt az alapkeretből kiálló kábelhez. Ezután helyezze be a jobb oldali keretet az alapkeret jobb oldali foglatába, és rögzítse két M8x60 csavarral az oldalán és egy M8x20 csavarral az elején.

VIGYÁZAT: Ügyeljen arra, hogy ne törje meg vagy ne sértse meg a kábeleket.

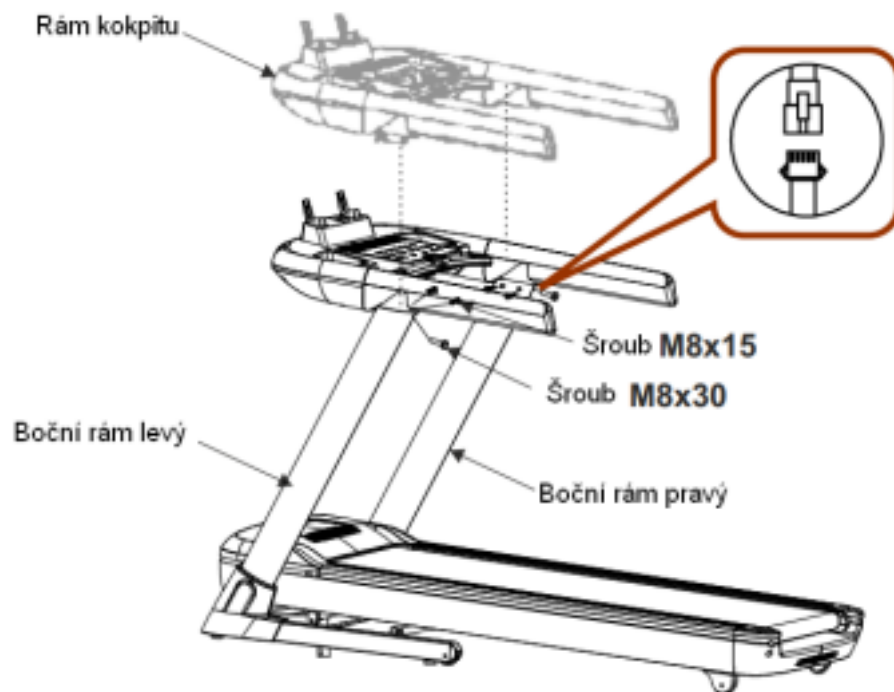
Most tegye ugyanezt a bal oldali kerettel (megjegyzés: itt nincs kábelcsatlakozás).



2. lépés – A pilótafülke keretének felszerelése:

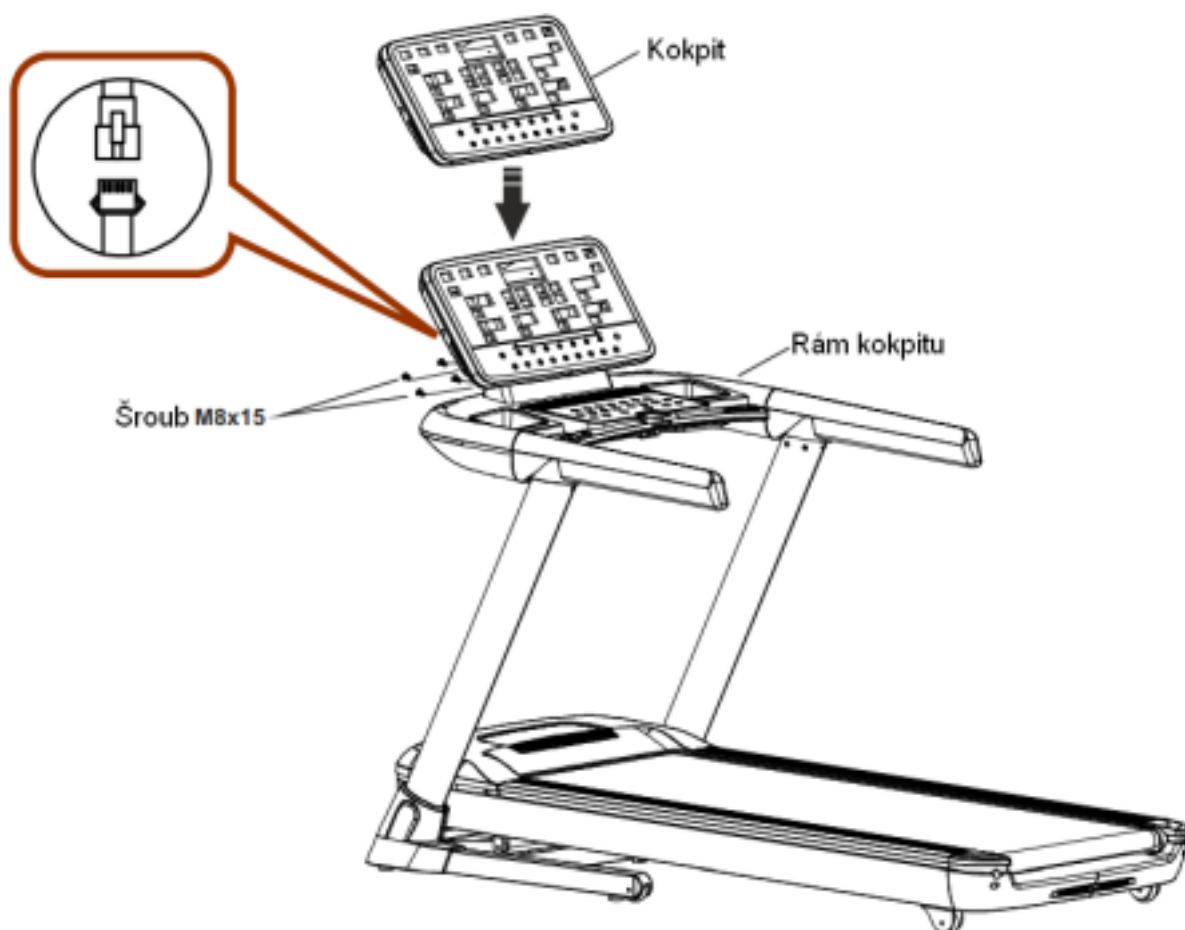
Csatlakoztassa a keret jobb oldali tetejéből kiálló kábelt a jobb oldali pilótafülke keretének aljzatából kiálló kábelhez. Ezután felülről csúsztassa a pilótafülke keretét az oldalkeretekbe. Ezután rögzítse őket mindkét oldalon két M8x15 csavarral az oldalkeretek belső oldalán és egy M8x30 csavarral az oldalkeretek hátulján. Óvatosan húzza meg ezt a csavart, mert a túlfeszítés az oldalkeret deformálódását okozhatja.

VIGYÁZAT: Ügyeljen arra, hogy ne törje meg vagy ne sértse meg a kábeleket.



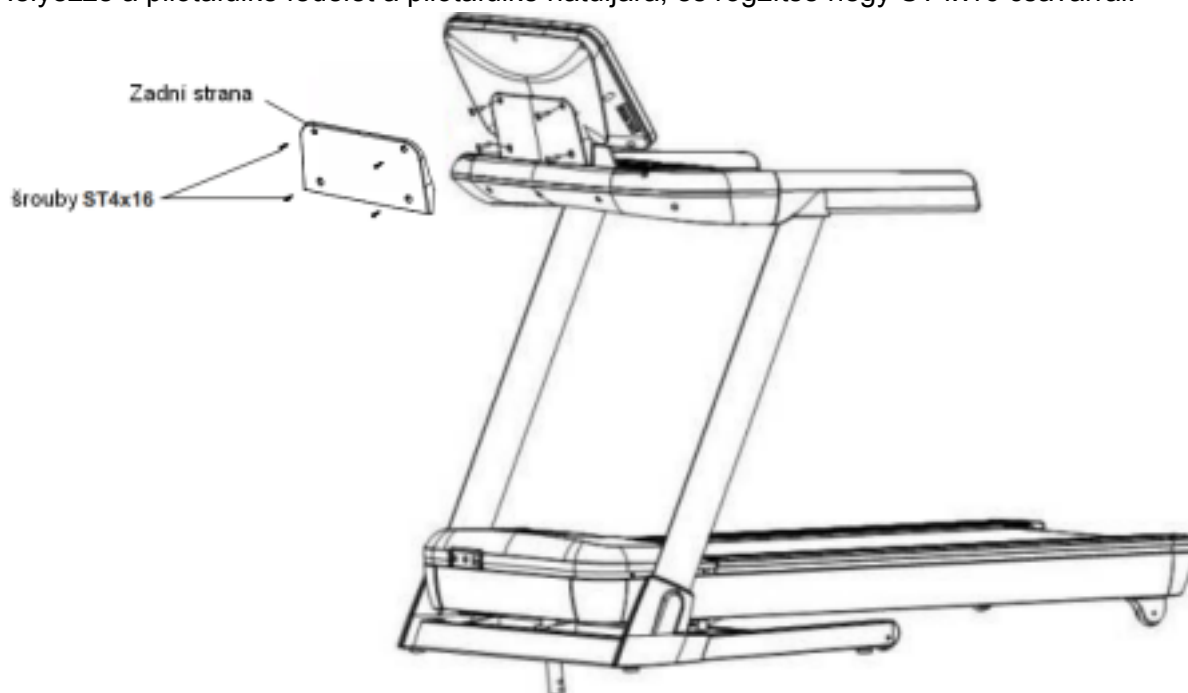
3. lépés – A pilótafülke összeszerelése

Csatlakoztassa a kabinból kiálló kábel csatlakozóit a pilótafülke keretéből kiálló kábel megfelelő dugaszaihoz. Nem lehet őket összekeverni, mivel a dugók egyértelműen hozzárendelhetők. Most csúsztassa a pilótafülkét felülről a pilótafülke keretének megfelelő nyílásaiba, és nyomja lefelé a pilótafülkét, amíg a négy lyuk egy vonalba nem kerül a pilótafülke keretén lévő lyukakkal. Most rögzítse a pilótafülkét a pilótafülke keretéhez négy M8x15 csavarral.



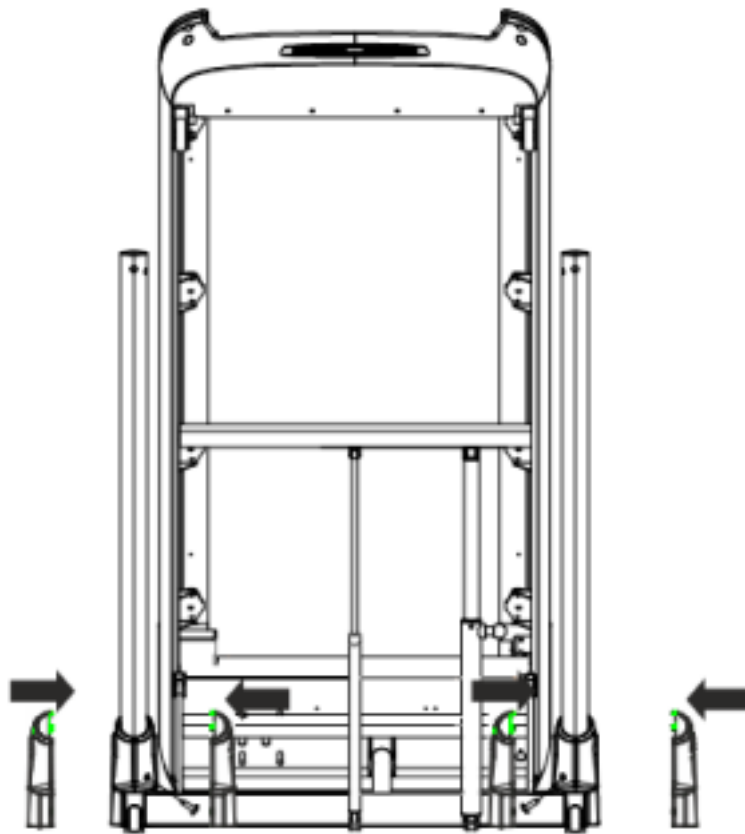
4. lépés – A pilótafülke hátsó fedelének felszerelése

Helyezze a pilótafülke fedelét a pilótafülke hátuljára, és rögzítse négy ST4x16 csavarral.



5. lépés – Az oldalsó keretburkolat felszerelése:

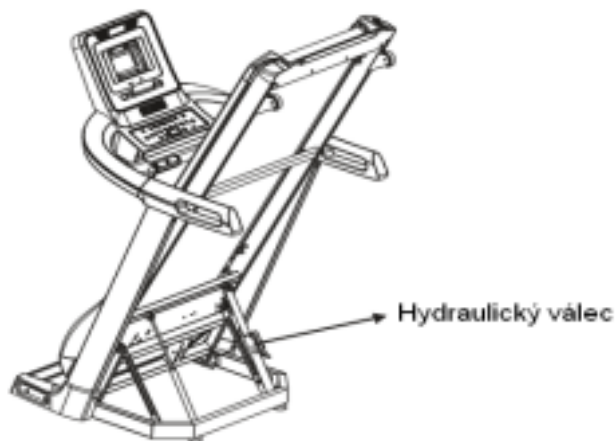
Hajtsa fel az alapkeret felületét – lásd még a kézikönyv „Összecsukható mechanizmus” című fejezetét. Most helyezze a jobb és bal oldali fedelet a bal oldali keretre, és rögzítse őket egy 4x12-es csavarral. Ugyanezt tegye a jobb oldali kerettel is.



Összecsukható mechanizmus

Hidraulikus henger

Az összecsukható mechanizmus alapja a hidraulikus hengerek. A hengerek olajjal vannak feltöltve és nagy nyomás alatt vannak. Ha a henger megsérül, a felület biztonságos összetétele nem garantált. Ebben az esetben cserélje ki a hidraulikus hengert, mielőtt visszaszerelné az emelőkosárt.



Ez a futópad összecsukással van felszerelve gépezet. Az öv összecsukásához a helytakarékosság érdekében kövesse az alábbi leírást:

1. lépés: Győződjön meg arról, hogy a futópad dőlésszöge megfelelő állítsa "0" szintre, kapcsolja ki a futópadot

főkapcsolót és húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.

VIGYÁZAT: Soha ne emelje fel a futópadot, ha a dőlésszöge nincs 0-ban és a futópad mozdulatlan.

2.lépés: Emelje fel a futóművet. Fogja meg két kézzel a felület hátulját majd emelje fel a felületet. Mindig győződjön meg róla, hogy biztonságosan áll.



3. lépés: Nyomja fel a felületet, amíg a reteszelőrendszer be nem kattan- hangot fog hallani. A felület finom megrázásával ellenőrizze, hogy a reteszelőrendszer rögzítve van-e.



A felszín süllyesztése:

1.lépés: Két kézzel fogja meg az öv felületének hátulját, majd nyomja meg a lábával a rögzítő rendszer rögzítő karját, hogy kidobja azt. Most húzza le kissé az asztalt.

2. lépés: A felület lágy ütő rendszerrel van felszerelve. A felület automatikusan lassan leereszkedik, amíg teljesen meg nem érinti a talajt. Azonban soha ne hagyja felügyelet nélkül az összehajtott övet.

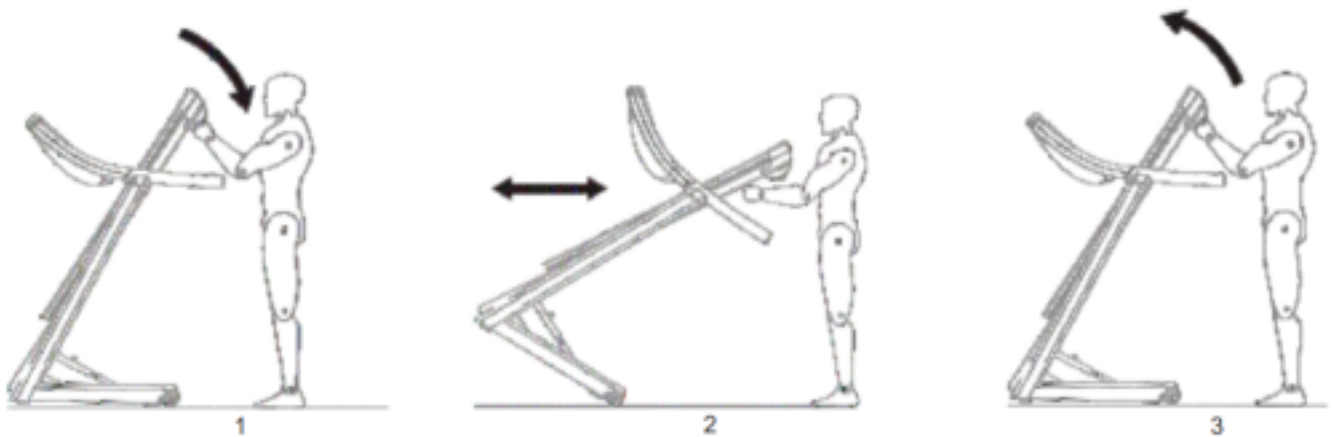
FIGYELEM: Gyerekek soha ne hajtsák be és hajtsák ki a felületet. Fellibbenéskor mindig ügyelj arra, hogy a futómű alatt ne legyenek tárgyak vagy élőlények.



Szállítás

Ha a futópad össze van hajtva, különösebb erőfeszítés nélkül mozgatható. A futópad mozgatásához az alábbiak szerint járjon el:

:



1. lépés: Hajtsa fel az övet az „Összecsukási mechanizmus” fejezetben leírtak szerint. Ezután fogja meg kézzel a futófelület felső végét jobb és bal oldalon, és húzza maga felé a futófelületet, amíg a futószalag súlyát a szállító kerekek meg nem támasztják. Győződjön meg róla, hogy biztonságosan áll.

2. lépés: Most a futópad minden erőfeszítés nélkül mozgatható. Mindig ügyeljen arra, hogy semmilyen tárgy vagy élőlény ne legyen útban a futópad mozgásakor.

3. lépés: Az összehajtott futópad biztonságos visszahelyezéséhez emelje fel úgy, hogy az elülső alappokeret teljesen a talajon legyen.

FIGYELEM: Csak felnőttek szállíthatják a futópadot.

Tápkábel

Csatlakoztassa a kábelt a futópad megfelelő csatlakozójához. Azt követően dugja be a kábelt a konnektorba.

A készüléket csak telepített aljzatokhoz szabad csatlakoztatni a megalapozott szakértő. Ha hosszabbítót kell használnia, meg kell felelnie a biztonsági előírásoknak.

Főkapcsoló

A főkapcsoló a csatlakozás mellett található a futópad elején. Ez a kapcsoló a futópad be- és kikapcsolására szolgál. Kapcsolóállás “I”-futópad bekapcsolása

A kapcsoló állás “0”- a futópad kikapcsolása.

Maradékáram-megszakító (modelltől függően)

A futópad védelme érdekében a hálózati túlfeszültség okozta károsodásoktól a motorburkolat elején található főkapcsoló mellett egy megszakító található.

Túlfeszültség esetén ez a megszakító kiold és megszakítja az áramkört, azaz a futópad teljesen leáll. Ha ez megtörténik, kapcsolja ki a futópadot a főkapcsolóval, és húzza ki a tápkábelt a konnektorból. Most nyomja meg újra a megszakítót, és dugja be a tápkábelt a konnektorba. A futópadot a főkapcsolóval újra bekapcsolhatja.

A futópad védelme érdekében a hálózat túlfeszültsége által okozott károktól a motorburkolat elején található főkapcsoló mellett egy megszakító található.

Túlfeszültség esetén ez a megszakító kiold és megszakítja az áramkört, azaz a futópad teljesen leáll. Ha ez megtörténik, kapcsolja ki a futópadot a főkapcsolóval, és húzza ki a tápkábelt a konnektorból. Most nyomja meg újra a megszakítót, és dugja be a tápkábelt

a konnektorba. A futópadot a főkapcsolóval újra bekapcsolhatja.

Biztosíték (modelltől függően)

A futópad túlfeszültség okozta sérülések elleni védelme érdekében az előlapon a főkapcsoló mellett található egy biztosíték. Túlfeszültség esetén az áramkör megszakad, azaz a futópad teljesen kikapcsol. Ha ez megtörténik, kapcsolja ki a futópadot a főkapcsolóval, és húzza ki a tápkábelt a konnektorból. Ellenőrizze a biztosítékot, és szükség esetén cserélje ki. Ezután csatlakoztassa a tápkábelt, és kapcsolja be ismét a futópadot a főkapcsolóval.

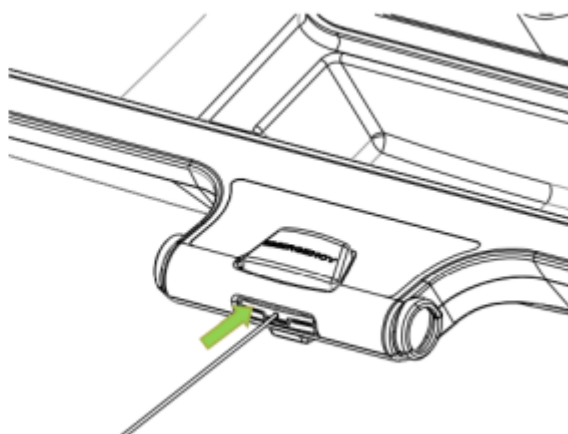
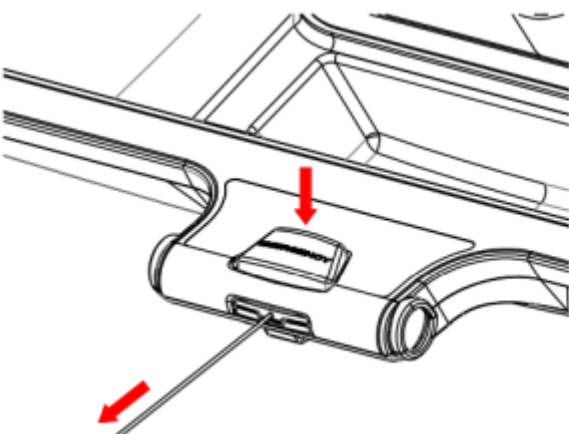
Biztonság

A futópad illetéktelen harmadik fél általi használatának elkerülése érdekében mindig húzza ki a tápkábelt, ha nem használja, és tárolja a futópadtól elkülönítve, biztonságos helyen, ahol illetéktelen személyek, például gyermekek nem férhetnek hozzá.

Biztonsági kulcs

A futópad csak akkor üzemeltethető, ha a biztonsági kulcs megfelelően be van dugva a kabin érintkezési pontjába. Ha a biztonsági kulcs már nincs az érintkezési pontban, a futópad automatikusan leáll. Minden edzés előtt győződjön meg arról, hogy a zsinór fel van kapcsolva

a ruhadarabhoz klipsszel rögzített biztonsági kulcsot. Ha gyorsan le szeretné állítani a futópadot, ha már nem tudja szabályozni a sebességet, vagy ha újabb vészhelyzet történik, húzza ki a biztonsági kulcsot az érintkezési pontból a zsinórral, vagy nyomja meg a VÉSZ gombot (lásd a képet). Leesés esetén a biztonsági kulcs a ruhájához csatlakozva kioldja magát. Ezért ügyeljen arra, hogy a kapocs szilárdan rögzítve legyen a ruhájához, hogy ne tudjon leválni róla húzáskor. Állítsa be a zsinór hosszát úgy, hogy edzés közben könnyen leváljon. A futópad nem üzemeltethető megfelelően behelyezett biztonsági kulcs nélkül. Ha edzés közben kihúzza a biztonsági kulcsot az érintkezési pontból, vagy megnyomja a VÉSZ gombot, a futópad automatikusan leáll. Az "E-07" üzenet jelenik meg a kijelzőn, és figyelmeztető hangjelzés hallható. A lejtő a beállított helyzetben marad, és nem engedhető le, amíg a biztonsági kulcsot újra be nem kapcsolják. Ez a képen látható nyíllal jelölt műanyag elem megnyomásával történik.



Tesztelje a biztonsági kulcs és a VÉSZ gomb működését

A futópad használata előtt mindig ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs és a VÉSZ gomb megfelelően működik-e. Indítsa el a futópadot anélkül, hogy rálépne. Húzza ki a biztonsági kulcsot a gyűjtéshelyzetből. A futópadnak azonnal le kell állítania. Azonnal hajtson végre újra ezt a tesztet a VÉSZ gombhoz. Ezt úgy teheti meg, hogy újraindítja a futópadot anélkül, hogy rálépne. Nyomja meg a VÉSZ gombot. A futópadnak most azonnal le kell állnia.

VIGYÁZAT: Soha ne használja a futópadot, ha a biztonsági kulcs vagy a VÉSZ gomb nem működik megfelelően.

Viselkedés vészhelyzetben

Biztonsági távolság

A futópad helyét úgy válasszuk meg, hogy edzés közben legyen mögötte legalább 200 cm hosszú és legalább 100 cm széles szabad biztonsági tér. Ezenkívül az edzés során a futópad jobb és/vagy bal oldalán egy szabad biztonsági térre van szükség, amely legalább akkora, mint a futópad, és legalább 100 cm széles.

Viselkedés vészhelyzetben

Ha edzés közben úgy találja, hogy már nem tudja szabályozni a sebességét, rosszul érzi magát, vagy más vészhelyzetet tapasztal, azonnal nyomja meg a VÉSZ gombot a vészleállítási elindításához. Mindkét kezével kapaszkodjon a kapaszkodókba, és álljon meg mindkét lábával

oldalsó (mozdíthatatlan) oldalai. Ha a gyakorlat során megbotlik, azonnal két kézzel fogja meg a kapaszkodókat, kezével és karjával támaszkodjon a kapaszkodókra, és helyezze a lábát a jobb és bal oldali lépcsőkre. Ezt a helyzetet is többször kell gyakorolnia, hogy vészhelyzetben könnyű legyen a megfelelő reagálás. Ne felejtse el magánál tartani a biztonsági kulcsot minden alkalommal, amikor a futópadot használja. Győződjön meg arról, hogy a futópadot használó harmadik felek ismerik a biztonsági utasításokat, és edzés közben mindig tartsák maguknál a biztonsági kulcsot!

Ápolás, tisztítás és karbantartás

VIGYÁZAT: Mielőtt bármilyen ápolási, tisztítási, karbantartási, javítási vagy hasonló munkát végezne az edző eszközön, kapcsolja ki az edzőt, és húzza ki a tápkábelt. Bármilyen munka megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy az edzője teljesen le van választva a hálózatról, és ki van kapcsolva. Csak az összes munka elvégzése után lehet az edző eszközt újra csatlakoztatni a hálózathoz és bekapcsolni.

A futópad első használata előtt vagy hosszabb edzési szünet után ellenőrizze, hogy a futópad biztonságosan a helyén van-e. A készüléken vagy alatt nem lehetnek tárgyak. Győződjön meg arról, hogy egy folyamatos zsírréteg (szilikon) van a futófelületen. Ha nem, használja a mellékelt szilikont.

Karbantartási és tisztítási időközök:

Minden edzés után nedves ruhával tisztítsa meg a futópadot, hogy eltávolítsa az izzadságot és/vagy a folyadék maradványokat. Soha ne használjon oldószert erre a célra. Jól szárítsa meg a megtisztított területeket.

Szíjkenés ellenőrzése (heti 1x):

Ha az ellenőrzés során kiderül, hogy a kenés már nem elegendő, a gépet azonnal meg kell kenni, és be kell állítani az ellenőrzési intervallumot, azaz rövidebb időközönként ellenőrizni

kell. Ha a futópad összezsugorítható mechanizmussal van felszerelve, és hosszú ideig függőleges helyzetben volt, ellenőrizze, hogy még mindig megfelelően van-e kenve.

Szíjfutás ellenőrzés (hetente 1x):

A heveder működését rendszeresen ellenőrizni kell. Ha úgy találja, hogy az öv az egyik oldalra fut, azonnal meg kell javítani. Olvassa el az utasítás megfelelő részét.

Motortér porszívózás (havi 1x):

A motortér tisztításához lazítsa meg a motorfedél csavarjait, és emelje fel.

FIGYELEM: Ezt a munkát csak az edzőeszköz kikapcsolása és a tápkábel leválasztása után lehet elvégezni. Szívja fel a látható port a porszívó kis fúvókájával. Semmilyen körülmények között ne használjon tisztítószereket vagy sűrített levegőt

Rögzítőanyag ellenőrzése (havonta egyszer):

Havonta legalább egyszer ellenőrizze a csavarok és anyák rögzítését. Ha szükséges, húzza meg őket újra.

Miért olyan fontos a futópad karbantartása?

Ahhoz, hogy hosszú ideig élvezhesse futópadját, fontos, hogy rendszeresen és lelkiismeretesen végezze el az alapvető karbantartásokat. Ennek a munkának az időtartama nagymértékben függ a berendezés használatának szintjétől, ezért a feltüntetett időközök rövidebbek lehetnek.

Mi történhet, ha nem végezzük el eléggé a karbantartást?

Használat közben súrlódás lép fel a futószalag és a futólemez között. Bármilyen súrlódás kopást jelent, és így lerövidíti az edzőeszköz élettartamát. A lemez és a párna közötti szilikon kenés csökkenti a súrlódást és megnöveli a futópad élettartamát. Ha a futópad kiszárad, a futódeszka jelentősen felmelegszik. A futómű felülete megsemmisült és az alaplemez is. Ettől kezdve a súrlódás olyan nagy, hogy statikus töltés kialakulásához vezethet, amely a testtel való érintkezés esetén a kereten keresztül biztonságosan kisülhet. Ez nemcsak kényelmetlen, de tönkretelheti a futópad elektronikáját is.

Miért kell kitisztítanom a motorteret?

A szíj mozgása és a motor szellőzése miatt a futópad magához vonzza a port a környezetből. Ez felhalmozódik a készülék alatt és a készülék belsejében. Egy ponton az egység belseje annyira poros lesz, hogy a por rövidre zárhatja az elektronikus alkatrészeket. Ennek elkerülése érdekében rendszeres tisztítás szükséges.

A jóállás nem terjed ki a gondatlanságból vagy nem megfelelő karbantartásból és gondozásból eredő károkra.

Ezért a nem karbantartott edzőeszközök javításának költségei gyorsan összeadódnak. Rendszeres gondozással és karbantartással elkerülhetők a javítások.

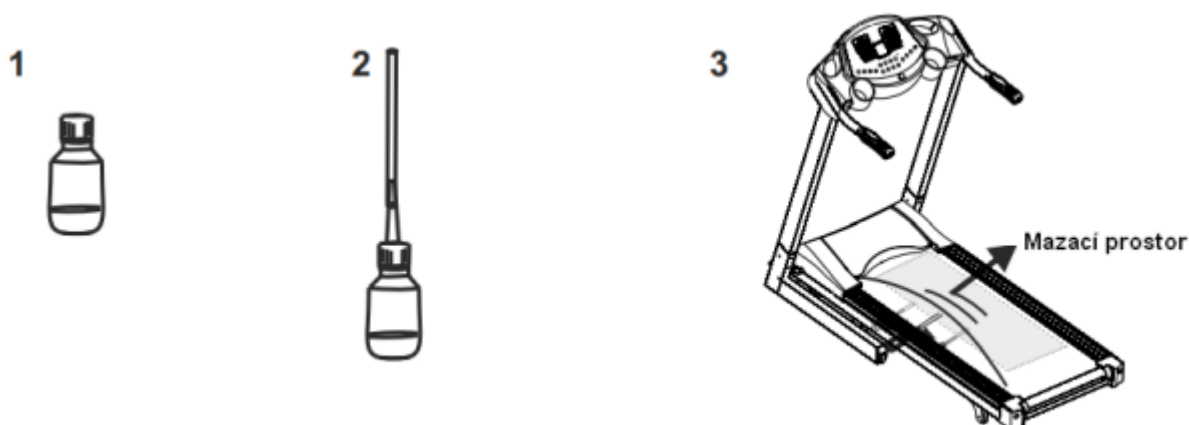
A szállítózsalag kenése

A futópad karbantartásának legfontosabb intézkedése a rendszeres és időben történő kenés illetve a futópad karbantartása és gondozása. A garancia nem vonatkozik a futópad elégtelen vagy elhanyagolt karbantartásából vagy kenéséből eredő sérülésekre vagy hibákra.

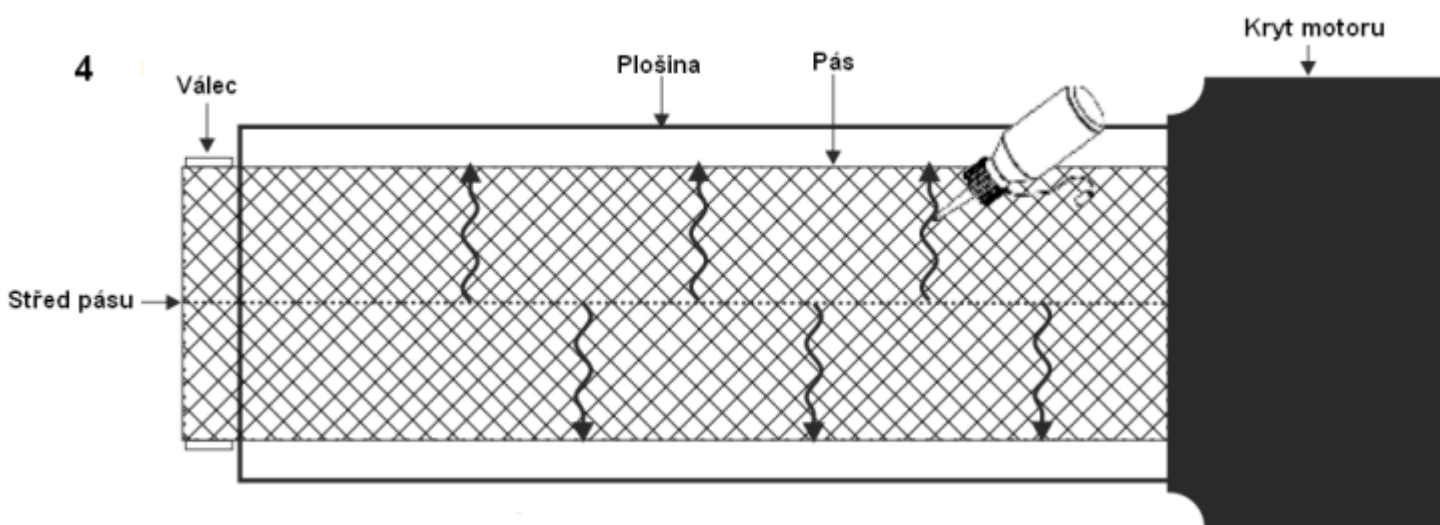
A futópadot minden alkalommal meg kell kenni, amikor a futópad súrlódásának jelentős növekedését észleli. Ez edzés közben rángatózó mozgásként vagy E1 hibaüzenetként jelentkezhet a kijelzőn. Az elégtelen kenés vagy az elégtelen gondozás és az ebből eredő jelentős súrlódásnövekedés elkerülhetetlenül fokozott kopáshoz, majd a pálya, a futófelület, a motor és a nyomtatott áramköri lap károsodásához vezet. A futópad használatának gyakorisága nagymértékben meghatározza, hogy milyen gyakran kell szervizelni. A kenéshez emelje fel a szíj elülső harmadát, és a kezével tapintja meg a zsírt a szíj közepén, hogy lássa, kenve van-e még. Ha a kenés túl gyenge vagy már nincs jelen, kenje meg a szíjat.

Ha huzamosabb ideig nem használja a futópadot, vagy a futófelület hosszabb ideig össze van hajtva, ne felejtse el a következő használat előtt ellenőrizni a futópad kenését, és szükség esetén újra kenni.

A szállítózsalag optimális kenéséhez vegyen egy üveg kenőanyagot, távolítsa el a szokásos csavaros kupakot (1. ábra), majd helyezze be a csavaros kupakot egy csővel (2. ábra). A szíj kenése előtt győződjön meg arról, hogy a gép ki van kapcsolva és nem mozdul. Most emelje fel az övet (3. ábra).



A hajtószíjat mindkét oldalon meg kell kenni. Ehhez emelje fel a pályát az egyik oldalon, amíg a szilikonolajos palack csővének hegye el nem éri a pálya közepét. Ezután húzzon egy szilikonolajat a csík közepétől kifelé. Vigyen fel három-négy csepp szilikonolajat az öv mindkét oldalára. Egy teljes kenéshez ne használjon 10-20 ml-nél többet szilikonolajat. Túl sok szilikonolaj használata az öv megcsúszását okozhatja. Ebben az esetben egy ruhával távolítsa el a felesleges szilikonolajat a futóműről és a hajtógörgőkről.



Az öv kenéséhez csak a mellékelt szilikon palackot vagy **MAXXUS** karbantartó olajat használja. Soha ne használjon más szilikont vagy kenőanyagot!

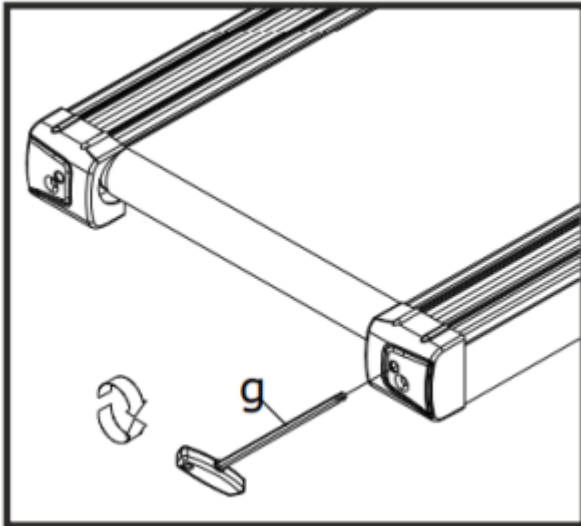
A kenés befejezése után járassa a futópadozt 4 km/h sebességgel körülbelül 3-5 percig terhelés nélkül, hogy a szilikonolaj optimálisan eloszlassa.

Ne tárolja a készüléket a kenés után legalább 3 napig.

Futópadoz beállítása

Karbantartás, tisztítás, javítás vagy egyéb munka előtt a futópadozt mindig ki kell kapcsolni, és a hálózati kábelt ki kell húzni a konnektorból!

A lehető leghosszabb élettartam elérése érdekében futószalaggal kell rendelkeznie mindig egyenesen és középen fuss. Minden edzés



előtt

ezért ellenőrizze, hogy a futópad egyenesen fut-e középre van állítva, vagy a beállítása nem változott-e.

A hajtósíj beállításának változásának lehetséges okai vannak:

- Az a padló, amelyen a futópad áll egyenetlen vagy ferde.
- Egyéni futás stílusok (pl. egyoldalú súlyelosztás, ferde lábhelyzet stb.)

A futópad beállítása a következő leírás szerint történik:

Engedje le a futópadot, és futtassa állandó, 12 km/h sebességgel.

Ha az öv balra fut, forgassa el a bal állítócsavart (a futópad hátulja) az óramutató járásával megegyező irányba, a jobb oldali állítócsavart pedig az óramutató járásával ellentétes irányba. Kérjük, várjon egy kicsit, mert a változás nem lép azonnal életbe.

FIGYELEM: A szállítószalag beállítása a beállítócsavar 1/8 elfordítása után megváltozik. Ezért csak fokozatosan változtassa meg a csavar helyzetét.

Ha a síj jobbra fut, forgassa el a jobb oldali állítócsavart az óramutató járásával megegyező, a bal oldali állítócsavart pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.

Ha a síj ismét középen fut, a beállítás megfelelő. Ha nem, ismételje meg a fenti pontokban leírt lépéseket, amíg az öv egy vonalba nem kerül.

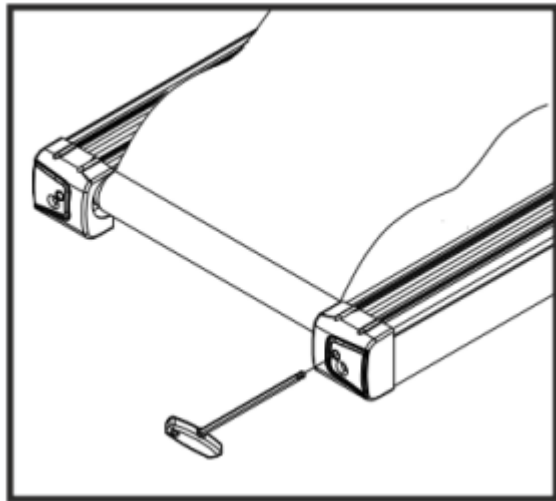
Ha a hevederek nem állíthatók be, forduljon szakemberhez.

Ha az öv annyira elmozdult, hogy a két oldal egyikéhez dörzsölődik, akkor a futópad meghibásodhat vagy meghibásodhat. A futópad hibás beállításából eredő sérülésekre nem terjed ki a garancia.

Futópad feszítése

Ha az öv működés közben átcúsúszik a görgőkön (ez működés közben észrevehető rándulásban nyilvánul meg), meg kell húzni. Az övet ugyanazokkal a beállításokkal kell megfeszíteni

a beállításhoz használt csavarok.



Indítsa el a futópadot, és hagyja folyamatosan járni

4 km/h sebességgel.

Forgassa el mindkét állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba

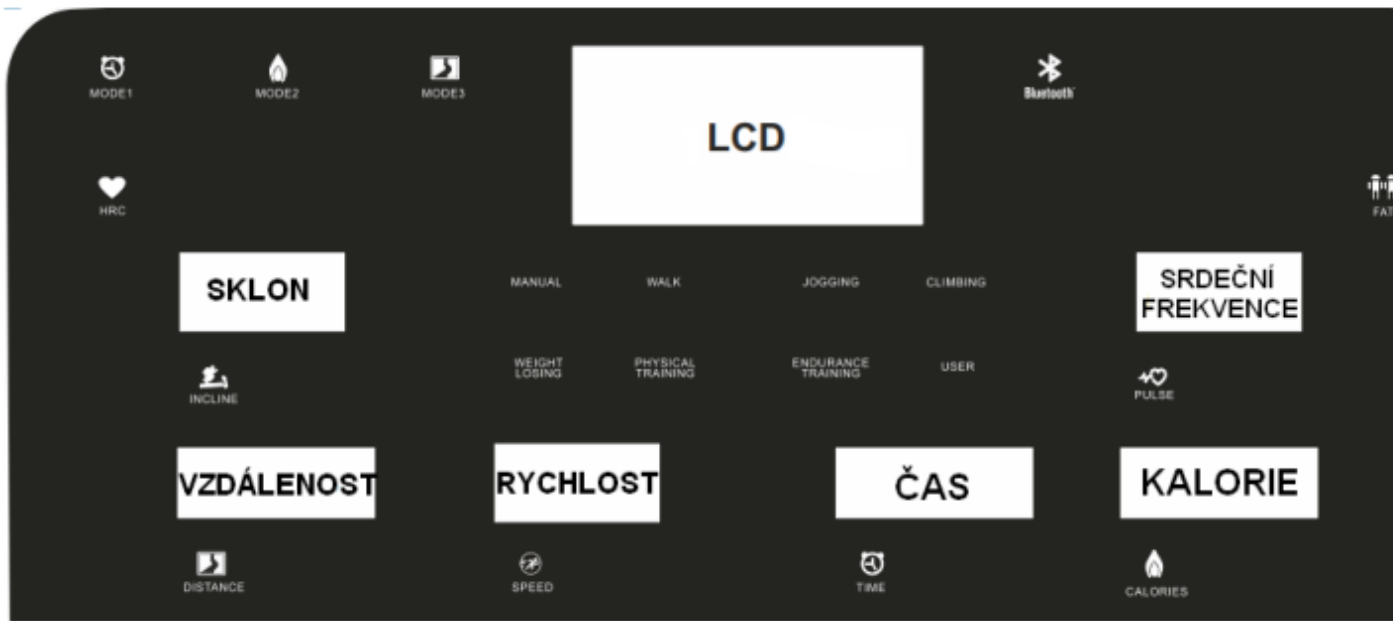
kézzel egy fordulattal.

Most próbálja meg lelassítani a futópadot úgy, hogy úgy sétál, mintha sétálna

lementek a lejtőn. Ha az első henger még mindig forog,

ismételje meg a feszítési folyamatot.

Kijelző



A kijelző a következő edzési értékekről jelenít meg információkat:

Lejtő = lejtő

Távolság = edzés közben megtett távolság km-ben

Sebesség = sebesség km/h-ban

Idő = edzésidő

Kalória* = energiafogyasztás kcal-ban

Pulzus = kézi érzékelők (vagy mellkasi öv) használatakor - pulzus kijelzés

*Megjegyzés a kalóriaméréshez: Az energiafogyasztás kiszámítása egy általános képlet alapján történik. Az egyedi energiafogyasztás pontos meghatározása nem lehetséges, mert ehhez nagy mennyiségre van szükség

személyes adatok. Ezért a megjelenített energiafogyasztás hozzávetőleges, nem pontos.

A programok grafikus megjelenítése pont profilok segítségével történik. Az aktuális edzési területet villogó szegmens jelzi.

Gombok



Program - (P)

Programválasztó gomb.

Mód - (M)

Gomb az edzési beállítások kiválasztásához.

Pulzusz mérés

A futópád kabinja alapkitelben a mellkasi övvel kompatibilis vevővel van felszerelve.

Azonnali dőlésszögű billentyűk

A futópád pilótafülkéjében 4 gomb található a dőlésszög közvetlen kiválasztásához. Ezek a gombok lehetővé teszik az előre meghatározott lejtők gyors és egyszerű kiválasztását. A felhasználó nem módosíthatja ezeket.

Azonnali gyorsbillentyűk

A futópád pilótafülkéjében 4 gomb található a sebesség közvetlen kiválasztásához. Ezek a gombok lehetővé teszik bizonyos előre beállított sebességek gyors és egyszerű kiválasztását. A felhasználó nem módosíthatja ezeket.

Ezekkel a gombokkal állíthatja be a dőlésszöget 0-tól 15-ig, egy lépésben. (felfelé mutató nyíl - a lejtő nő, lefelé mutató nyíl - a lejtés csökken)

sebesség

Ezekkel a gombokkal állíthatja be a sebességet 0,1 km/h-s lépésekben. (+ és - gombok)

Start: Elindítja a gyorsindítás funkciót vagy a kiválasztott edzésprogramot.

Szünet:

Nyomja meg egyszer a START gombot az öv leállításához edzés közben. A gép 5 percre szünet módba kapcsol. Ha ez alatt az 5 perc alatt ismét megnyomja a START gombot, az edzés onnan folytatódik, ahol megszakították. 5 perc elteltével a készülék automatikusan visszaáll, és minden érték nullára áll vissza.

Állj meg:

Leállítja és befejezi az aktuális edzést. Ha kétszer megnyomja a STOP gombot, minden érték nullára áll vissza.

Eco:

Ha edzés közben megnyomja ezt a gombot, az aktuálisan beállított dőlésszög 3 fokkal nő. A gomb újbóli megnyomása után a lejtés 3 fokkal csökken.

Egyéb funkciók:

Kézi pulzusérzékelők:

Rövid távú pulzusszabályozásra használják. Ehhez két kézzel fogja meg a kézi érzékelőket. A kijelző az aktuális pulzusszámot mutatja. Olvassa el a kézikönyv "Pulzusszám mérése kézi érzékelőkkel" és "Figyelmeztetések a pulzusszámmal és pulzusmérésekkel kapcsolatban" című fejezetét is.

Pulzusmérés:

A futópad kabinja alapfelszereltségként a vezeték nélküli mérésekhez mellkaspánttal kompatibilis vevővel van felszerelve. Ehhez a célra egy mellheveder szükséges, melyet a szállítás nem tartalmaz. Ennek a mellkasi szíjnak 5 kHz-es frekvencián kell sugároznia, és nem szabad kódolni. Bluetooth mellkasszíjak használata nem lehetséges. Olvassa el a kézikönyv „Pulzusmérés mellkasi hevederrel” és „Figyelmeztetések pulzusszám és pulzusszám mérésére” című fejezetét is.

•

A futópad bekapcsolása

Csatlakoztassa a kábel hálózati csatlakozóját egy 16 A-es biztosítékkal külön védett, szakember által telepített földelt aljzathoz. Most kapcsolja be a futópadot a be-/kikapcsoló gombbal (a motor burkolatának hátoldalán található).

A futópad kikapcsolása

A futópad kikapcsolásához nyomja meg ismét a be/ki gombot. Ezután húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból.

VIGYÁZAT: A futópad kikapcsolása előtt mindig győződjön meg arról, hogy a dőlésszög nulla.

Gyors indítás

Kapcsolja be a futópadot, és nyomja meg a START gombot. A futópad a visszaszámlálás után automatikusan elindul, és az edzési idő most kezdődik. A SPEED gombokkal állítsa be a sebességet és az INCLINE gombokkal állítsa be a lejtőt edzés közben. Az edzés leállításához nyomja meg a STOP gombot.

Kézi edzés előre beállított edzésidővel (MODE 1)

1. lépés: Válassza ki a módot

Kapcsolja be a futópadot, majd nyomja meg egyszer az M gombot A kijelzőn MODE1 jelenik meg, és az IDŐ ablakban villog az érték.

2. lépés: Állítsa be az edzési időt

Nyomja meg a +/- gombokat a sebesség beállításához, és állítsa be a kívánt edzési időt 05:00 és 99:00 perc között 1 perces lépésekben.

3. lépés: Kezdje el az edzést

A kívánt edzési cél megadása után nyomja meg a START gombot. A kijelzőn egy visszaszámlálás jelenik meg. Minden leolvasott értéket hangjelzés kísér. A visszaszámlálás végén a futópad automatikusan elindul.

A képzés vége

A futópad automatikusan leáll a kitűzött edzési cél elérése után. Manuális edzés előre beállított kalóriafigyaslással (MODE 2)

1. lépés: Válassza ki a módot

Kapcsolja be a futópadot, majd nyomja meg kétszer az M gombot A kijelzőn MODE2 jelenik meg, és a KALÓRIA ablakban villog az érték.

2. lépés: Előre beállított kalóriafigyaslás

Állítsa be előre a kívánt kalóriafigyaslást 20 és 9990 kalória között a +/- gombok megnyomásával a sebességhez.

3. lépés: Kezdje el az edzést

A kívánt edzési cél megadása után nyomja meg a START gombot. A kijelzőn egy visszaszámlálás jelenik meg. Minden leolvasott értéket hangjelzés kísér. A visszaszámlálás végén a futópad automatikusan elindul.

A képzés vége

A futópad automatikusan leáll a kitűzött edzési cél elérése után.

Kézi edzés előre beállított edzési távolsággal (MODE 3)

1. lépés: Válassza ki a módot

Kapcsolja be a futópadot, majd nyomja meg háromszor az M gombot A kijelzőn MODE3 jelenik meg, és a DISTANCE ablakban villog az érték.

2. lépés: Adja meg az edzési távolságot

Nyomja meg a lejtés- vagy sebességszabályozó gombokat a kívánt edzési távolság 1,0 és 99,0 km közötti 1 km-es lépésekben történő megadásához.

3. lépés: Kezdje el az edzést

A kívánt edzési cél megadása után nyomja meg a START gombot. A kijelzőn egy visszaszámlálás jelenik meg. Minden leolvasott értéket hangjelzés kísér. A visszaszámlálás végén a futópad automatikusan elindul.

A képzés vége

A futópad automatikusan leáll a kitűzött edzési cél elérése után.

Edzési profilok P1 - P36

Képzés már programozott profilokkal.

1. lépés: Válasszon egy profilt

Kapcsolja be a futópadot. Nyomja meg a P gombot a kívánt P1 - P36 edzésprofil kiválasztásához.

2. lépés: Adja meg az időt

A 30:00 perc érték villog az „IDŐ” ablakban. Nyomja meg a +/- gombokat a sebesség beállításához, és adja meg a kívánt edzési időt 05:00 és 99:00 perc között 1 perces lépésekben.

3. lépés: Indítsa el a profilt

Most nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a visszaszámlálás, minden visszaszámlálási értékhez hangjelzés társul. Az edzési idő a visszaszámlálás lejártá után indul, a futópad pedig automatikusan elindul.

A képzés vége

A futópad automatikusan leáll a beállított edzési idő után.

Képzés a már létrehozott felhasználói profillal U01 - U03

1. lépés: Program kiválasztása

A futópad bekapcsolása után a P gomb megnyomásával válassza ki a kívánt U01, U02 vagy U03 memóiahelyet. A kijelzőn megjelenik a megfelelő program és villogni kezd a "30:00" érték.

2. lépés: Állítsa be az edzési időt

Most a +/- sebesség gombokkal állítsa be a kívánt edzési időt 5:00 és 99:00 perc között.

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Chuze	P1	km/h	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
		sklon	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
	P2	km/h	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
		sklon	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
	P3	km/h	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
		sklon	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
	P4	km/h	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
		sklon	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
	P5	km/h	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
		sklon	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Béh	P6	km/h	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
		sklon	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
	P7	km/h	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
		sklon	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
	P8	km/h	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
		sklon	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
	P9	km/h	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
		sklon	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
	P10	km/h	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
		sklon	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
	P11	km/h	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
		sklon	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Lezení	P12	km/h	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
		sklon	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
	P13	km/h	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
		sklon	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	P14	km/h	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
		sklon	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
	P15	km/h	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
		sklon	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
	P16	km/h	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
		sklon	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
	P17	km/h	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
		sklon	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Snižování hmotnosti	P18	km/h	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
		sklon	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
	P19	km/h	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
		sklon	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
	P20	km/h	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
		sklon	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
	P21	km/h	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
		sklon	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
	P22	km/h	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
		sklon	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
	P23	km/h	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
		sklon	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Tělesný trénink	P24	km/h	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
		sklon	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
	P25	km/h	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
		sklon	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
	P26	km/h	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
		sklon	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
	P27	km/h	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
		sklon	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
	P28	km/h	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
		sklon	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
	P29	km/h	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
		sklon	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Vytvalostní trénink	P30	km/h	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
		sklon	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
	P31	km/h	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
		sklon	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
	P32	km/h	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
		sklon	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
	P33	km/h	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
		sklon	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
	P34	km/h	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
		sklon	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
	P35	km/h	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
		sklon	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
	P36	km/h	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
		sklon	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Az U01, U02 és U03 memóriahelyek felszabadítása

Ez három szabad hely a memóriában az egyéni edzésprofilokhoz.

Programozás

1. lépés: Program kiválasztása

A futópád bekapcsolása után a P gomb megnyomásával válassza ki a kívánt U01, U02 vagy U03 memóriahelyet. A kijelzőn megjelenik a megfelelő program és villogni kezd a "30:00" érték. Most nyomja meg az M gombot.

2. lépés: Állítsa be a sebességet és a dőlést

Az összesen tizenhat szegmensből az első szegmens sebessége (1,0 km/h) és dőlésszöge (0. szint) villog a kijelzőn. Most adja meg a kívánt sebességet a +/- gombok vagy a közvetlen sebességválasztó gombok megnyomásával, és a kívánt lejtőértéket a ↑↓ gombokkal vagy a közvetlen lejtőválasztó gombokkal. Erősítse meg a bevitelt az M gomb megnyomásával. A második szakasz sebesség- és meredekségértékei villognak. Most ugyanígy járjon el a 02-16 szegmensek értékeinek megadásához.

3. lépés: Állítsa be az edzési időt

Az utolsó szegmens beállításának az M gomb megnyomásával történő megerősítése után a "30:00" érték villogni kezd az időablakban. Most adja meg a kívánt edzési időt 5:00 és 99:00 perc között a sebesség +/- gombjaival.

5. lépés: Indítsa el a programot

Most nyomja meg a START gombot. A kijelzőn megjelenik a visszaszámlálás, minden visszaszámlálási értékhez hangjelzés társul. Az edzési idő a visszaszámlálás lejártá után indul, a futópád pedig automatikusan elindul.

A képzés vége

A futópad automatikusan leáll a beállított edzési idő után. Szabályozott pulzusszámú programok (HR 1, 2 és 3)

Edzésprogramok szabályozott pulzusszámmal. A felhasználó megadja a kívánt pulzusszámot. A futópad pilótafülke folyamatosan összehasonlítja ezt az értéket a felhasználó tényleges pulzusával. Ha a tényleges pulzusszám alacsonyabb, mint a kívánt pulzusszám, a futópad automatikusan növeli a sebességet. Ha az érték magasabb, a futópad automatikusan csökkenti a sebességet. E programok fő követelménye a pulzusértékek folyamatos és pontos továbbítása. Emiatt ezek a programok csak kódolatlan pulzusmérő mellkaspánt használatával futtathatók. Ezek a programok nem használhatók kézi impulzusérzékelőkkel. Olvassa el a kézikönyv „Pulzusmérés” és „Figyelmeztetések a pulzus és pulzusszám mérésére” című fejezeteit is.

1. lépés: Program kiválasztása

Kapcsolja be a futópadot. Nyomja meg a P gombot a kívánt Hr1, 2 vagy 3 program kiválasztásához. Ez a három program maximális sebességében különbözik.

Óra 1 = max. 9 km/h

Hr 2 = max. 11 km/h

Óra 3 = max. 13 km/h

Ez az opció a felhasználó akaratlan túlterhelésének elkerülése érdekében szükséges. Válassza ki az Önnek megfelelő maximális sebességet, amelyet a számítógép edzés közben nem lép túl.

2. lépés: Állítsa be az életkort

Az idő értéke "25" villog a kijelzőablakban. Most adja meg a felhasználó életkorát a +/- gombok megnyomásával a sebességhez. Erősítse meg a bevitelt az M gomb megnyomásával.

3. lépés: Állítsa be a cél pulzusszámot

A kijelző a pilótafülke által kiszámított célpulzus számot mutatja. Ez a maximális pulzusszám 60%-a. Ha a számított értékkel szeretne edzeni, erősítse meg az M gombbal.

Ha egyéni célpulzusszámmal szeretne edzeni, adja meg azt a +/- gombok megnyomásával a sebességhez. Erősítse meg a bevitelt az M gomb megnyomásával.

Olvassa el a szívritmus és a pulzusmérés fejezeteit is ebben a kézikönyvben.

4. lépés: Adja meg az időt

A 30:00 perc érték villog az IDŐ ablakban. Nyomja meg a +/- gombot a sebesség eléréséhez

szükséges edzési idő 05:00-99:00 perc.

5. lépés: Indítsa el a profilt

Most nyomja meg a START gombot. A kijelzőn egy visszaszámlálás jelenik meg. A visszaszámlálás lejártá után elindul az edzési idő, és a futópad automatikusan elindul. A képzés vége

A futópad automatikusan leáll a beállított edzési idő után. A testtömeg-index (BMI) meghatározása

1. lépés: Program kiválasztása

Kapcsolja be a futópadot. Nyomja meg a P gombot a „bc FAT” program kiválasztásához.

2. lépés: Adja meg nemét

Az F1 megjelenik a kijelzőn. Most adja meg a felhasználó nemét a +/- gombok megnyomásával. Az "1" azt jelenti, hogy "férfi", a "2" pedig a nőt. Erősítse meg a bevitelt a MODE gomb megnyomásával.

4. lépés: A felhasználó magassága

Az F3 megjelenik a kijelzőn. Most adja meg a felhasználói magasságot a +/- gombok megnyomásával a sebességhez. Erősítse meg a bevitelt a MODE gomb megnyomásával.

5. lépés: Felhasználó súlya

F4 jelenik meg a kijelzőn. Most adja meg a felhasználó súlyát a +/- gombok megnyomásával a sebességhez. Erősítse meg a bevitelt a MODE gomb megnyomásával.

6. lépés: Indítsa el a programot

"- - -" jelenik meg a kijelzőn. Most fogja meg a pulzusmérőket két kézzel, és tartsa erősen. 7. lépés: Lépjen ki a programból

Sikeres mérés után a BMI (Body Mass Index) megjelenik a kijelzőn.

Testtömeg-index (BMI)

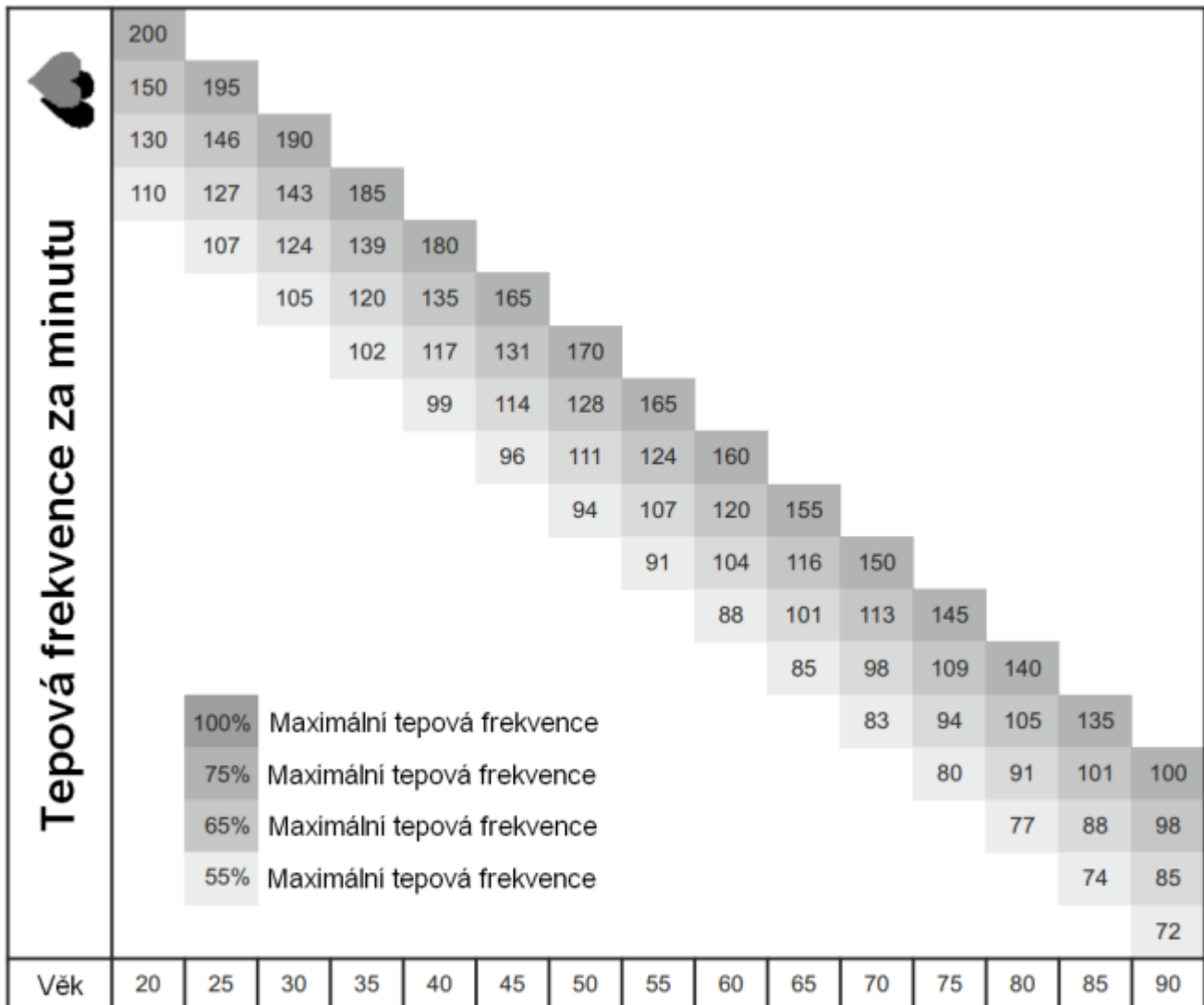
Ezt az értéket a személy testtömegének a magassághoz viszonyított értékelésére használják. Felhívjuk figyelmét, hogy a BMI csak hozzávetőleges útmutató, mivel nem veszi figyelembe a test felépítését és

a nem vagy a testtömeg egyéni összetétele zsír- és izomszövetből. Az ideális BMI az életkortól függ. A táblázat a különböző korcsoportok BMI-értékeit mutatja.

ÉLETKOR

Věk	BMI
19 - 24 let	19 - 24
25 - 34 let	20 - 25
35 - 44 let	21 - 26
45 - 54 let	22 - 27
55 - 64 let	23 - 28
> 64 let	24 - 29

Pulzusmérés



Egyéni edzési pulzusszám kiszámítása

Számítsa ki egyéni edzési pulzusát az alábbiak szerint:

220 - életkor = maximális pulzusszám

Ez az érték a maximális pulzusszámot jelenti, és az egyéni edzési pulzusszám kiszámításának alapjául szolgál. Ehhez állítsa a számított maximális pulzusszámot 100%-ra.

Cél: Wellness és egészség = a maximális pulzusszám 50-60%-a:

Ez az edzészóna ideális túlsúlyos és/vagy idős kezdőknek, illetve azoknak, akik hosszú szünet után térnek vissza az edzésbe. Ha ebben a zónában edz, a test körülbelül 4-6 kalóriát éget el percenként. A kalória körülbelül 70% zsírt, 25% szénhidrátot és 5% fehérjét tartalmaz.

Cél: Zsírégetés = a maximális pulzusszám 60-70%-a:

Ez az edzészóna ideális azoknak a sportolóknak, akiknek célja a súlycsökkentés. Ha ebben a zónában edz, a test körülbelül 6-10 kalóriát éget el percenként. A kalória körülbelül 85% zsírt, 10% szénhidrátot és 5% fehérjét tartalmaz.

Cél: Fitness zóna = a maximális pulzusszám 70-80%-a:

Ez az edzészóna ideális azoknak a sportolóknak, akiknek célja az állóképesség vagy az edzettség javítása. Ha ebben a zónában edz, a test körülbelül 10-12 kalóriát éget el percenként. A kalória körülbelül 35% zsírt, 60% szénhidrátot és 5% fehérjét tartalmaz.

Az optimális és hatékony edzési eredmény érdekében meg kell határoznia a kívánt célzóna megfelelő átlagértékét (lásd még a táblázatot):

Wellness & Health – Átlag = a maximális pulzusszám 55%-a

Zsírégetés – Átlag = a maximális pulzusszám 65%-a

Fitness Zone – Átlag = a maximális pulzusszám 75%-a

Pulzus- és pulzusmérés riasztások

VIGYÁZAT: A pulzus- és pulzusmérő rendszer pontatlan lehet. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát és/vagy elájul, azonnal hagyja abba az edzést. Győződjön meg arról, hogy az edzőgép minden felhasználója ismeri, megérti és betartja ezeket az információkat.

Pulzusmérés kézi érzékelőkkel

A legtöbb edzőeszköz kézi pulzus érzékelővel van felszerelve. Ezeket általában a pilótafülkébe vagy a fogantyúkra építik be. Ezeket a kézi érzékelőket rövid távú pulzusszám meghatározására használják. Tartsa az érzékelőket mindkét kezével egyszerre. Rövid idő múlva az aktuális pulzusszám megjelenik a kijelzőn. Ez a mérési rendszer a vérnyomás szívverés okozta ingadozásán alapul. A vérnyomás ingadozása által okozott elektromos bőrellenállás változásait kézi érzékelőkkel mérik. Ezeket a változásokat a rendszer egy átlagos értékké egyesíti, és az aktuális pulzusszámként jeleníti meg a kijelzőn.

VIGYÁZAT: A lakosság nagy részénél a pulzus okozta bőrellenállás-változás olyan minimális, hogy a mérési eredményekből nem lehet hasznos értékeket levezetni. Valamint a bőrkeményedés és a testrengések, amelyek számos edzésformában elkerülhetetlenek, szintén akadályozzák a megfelelő mérést. Ilyen esetekben előfordulhat, hogy az impulzusérték egyáltalán nem, vagy hibásan jelenik meg. Ezért hibás vagy sikertelen mérés esetén ellenőrizze, hogy csak egy vagy több személyre vonatkozik-e. Ha az impulzusok kijelzése nem csak egyedi esetekben működik, az nem a készülék hibája. Ebben az esetben javasoljuk a mellkasi heveder használatát, hogy a pulzusszám folyamatosan helyes legyen.

Pulzusmérés mellkasi heveder segítségével

A MAXXUS edzés eszközök nagy része már alapfelszereltségként fel van szerelve vevővel. Mellkasi heveder használata esetén (csak nem kódolt mellkasi heveder használatát javasoljuk) vezeték nélküli pulzusmérést tesz lehetővé.

Ez az optimális és EKG-pontos mérési mód közvetlenül a bőrről veszi a pulzusszámot egy jeladóval ellátott mellkaspánt segítségével. A mellkasi öv ezután elektromágneses mezőn keresztül impulzusokat küld a pilótafülkébe épített vevőhöz.

Ha pulzusszámmal vezérelt programokat használ, javasoljuk a mellkasi heveder használatát a pulzusméréshez.

MEGJEGYZÉS: Az aktuális pulzusszám mellkasi heveder segítségével történő meghatározása csak az aktuális pulzusszám edzés közbeni megjelenítésére szolgál. Ez az érték azonban nem mond semmit a biztonságos és hatékony pulzusszámról az edzéshez. Ez a fajta mérés semmilyen módon nem alkalmas orvosi diagnosztikai célokra. Ezért az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával a legmegfelelőbb eljárásról. **Ez különösen igaz az emberekre:**

- akik hosszú ideje nem edzenek
- túlsúlyosak
- 35 év felettiek
- túl magas vagy túl alacsony vérnyomás esetén
- szívproblémákkal

Ha szívritmus-szabályozót vagy hasonló eszközt visel, a mellkasi öv használata előtt konzultáljon egészségügyi szakemberével.

Javaslatok a képzéshez

Felkészülés az edzésre

Mielőtt elkezdené az edzést, nemcsak az edzőfelszerelésének, hanem Önnek és testének is tökéletes állapotban kell lennie. Ha tehát hosszú ideje nem végzett állóképességi edzéseket, mindig konzultáljon orvosával, és végeztesse el egy erőnléti tesztet az edzés megkezdése előtt. Ezenkívül beszéljen kezelőorvosával edzési céljairól, aki biztosan értékes tanácsokkal és információkkal látja el Önt. Ez különösen vonatkozik a 35 év feletti személyekre, személyekre



Edzés utáni relaxáció

Soha ne hagyja el az edzőeszközt közvetlenül az aktuális edzésprogram befejezése után. A bemelegítési fázishoz hasonlóan hagyja az edzést még 3-5 percig szabadon, minimális ellenállás mellett. Utána mindig jól kell nyújtani az izmait.

Elülső combizmok

Jobb kezével támaszkodjon egy falra vagy edzőeszközre. Emelje vissza a bal lábát, és tartsa a bal kezével, térd egyenesen lefelé. Letöltés most combot hátra, amíg enyhe nyúlást nem érez az izomban. Tartsa ezt a nyújtást 10-15 másodpercig, majd lassan engedje el a lábát és tegye vissza. Most ismételje meg ezt a gyakorlatot a jobb lábbal.

Belső combizmok

A padlón ülni. Húzza össze a lábát, a térd kissé megemelkedett. Fogja meg a lábujjait a kezével, és támaszkodjon a könyökére combok. Most nyomja a combjait a padló felé a kezével, amíg enyhe nyúlást nem érez az izmokban. Tartsa ezt a nyújtást 10-15 másodpercig. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon a gyakorlat során. Azt követően hagyja abba a combok nyomkodását, lassan nyújtsa ki a lábát, és ismét lassan és simán álljon fel.

Láb- és alsó lábizmok

A padlón ülni. Nyújtsa ki a jobb lábát, és hajlítsa be a bal lábát úgy, hogy

hogy a lábfej hozzáérjen a kinyújtott láb combjához. Most a felsőt hajlítsa előre testrészét úgy, hogy a jobb oldal hegyét kinyújtott jobb karral fogja meg lábak. Tartsa ezt a pozíciót 10-15 másodpercig. Engedje el a láb hegyét, és lassan és simán egyenesítse ki a felsőtestet. Most ismételje meg ezt a gyakorlatot a bal lábával. Lábizmok és a hát alsó része

Üljön a padlón nyújtott lábakkal. Próbáld ki mindkettőt fogja meg a lábujjait a kezével, nyújtsa ki a karját és hajoljon kissé előre felsőtest. Tartsa ezt a pozíciót 10-15 másodpercig. Engedje el lábujjait, és lassan és simán egyenesítse ki felsőtestét.

Javaslatok a képzéshez

Hidratáció

Edzés előtt és alatt elengedhetetlen a megfelelő folyadékbevitel. Egy 30 perces edzés során akár 1 liter folyadékot is elveszíthetünk. Ennek a folyadékvesztésnek a kompenzálására ideális egy almafröccs egyharmad almaléből és kétharmad ásványvízből, mivel ez tartalmazza és pótolja az összes elektrolitot és ásványi anyagot, amelyet a test az edzés során elveszít. Körülbelül 330 ml-t kell inni 30 perccel az edzés kezdete előtt. Edzés közben ügyeljen a kiegyensúlyozott folyadékbevitelre.

Edzés gyakorisága

A szakemberek heti 3-4 nap állóképességi edzést javasolnak a szív- és érrendszer formában tartása érdekében. Minél gyakrabban edz, annál gyorsabban éri el edzési célját. Az edzés megtervezésekor azonban ügyeljen arra, hogy elegendő szünetet tartson, hogy elegendő ideje legyen a szervezetnek a regenerálódásra és a regenerálódásra. Minden edzés után legalább egy nap szünetet kell tartania. Ez vonatkozik az erőnléti és állóképességi edzésekre is: a kevesebb sokszor több!

Edzés intenzitása

A túl gyakori edzés hibáján kívül a legtöbb hiba az edzés intenzitásával történik. Ha az edzés célja a triatlonra vagy maratonra való felkészülés, az edzés intenzitása minden bizonnyal nagyon magas lesz. Mivel azonban nagyon kevesen vannak ilyen edzéscélok, hanem inkább fogyás, szív- és érrendszeri edzés, erőnlét javítása, stressz csökkentése stb., az edzés intenzitását ezekhez a célokhoz kell igazítani. A legésszerűbb az adott edzés céljának megfelelő pulzusszámmal dolgozni. Ebben a kézikönyvben a pulzusszám és a megfelelő táblázat segít Önnek.

Az egyéni képzés időtartama

Az optimális állóképességi edzés vagy súlycsökkentő edzés érdekében az egyes edzések időtartama 25 és 60 perc között legyen. Kezdőknek és újrakezdőknek alacsony edzés idővel kell kezdeniük, legfeljebb 10 perccel az első héten, majd hétről hétre fokozatosan növelni kell.

Képzési dokumentáció

A képzés optimális és hatékony tervezése és értékelése érdekében az edzés

megkezdése előtt írásos formában vagy számítógépes táblázat formájában edzéstervet kell készíteni. Itt kell dokumentálnia minden edzést – olyan adatokat, mint a megtett távolság, edzésidő, fékerő beállítása, pulzusszám, valamint olyan személyes adatok, mint a testsúly, vérnyomás, nyugalmi pulzusszám (reggelente mérve) és az edzés közbeni személyes fitness . **A mellékletben a heti beosztásra vonatkozó ajánlásokat talál.**

Kalendárii týden : _____ Rok: 20____						
Datum	Den	Délka tréninku	Trasa tréninku	Spotřeba kalorií	Průměrná tepová frekvence	Komentáře
	Pondělí					
	Úterý					
	Středa					
	Čtvrtek					
	Pátek					
	Sobota					
	Neděle					
Týdenní výsledek						

Műszaki adatok

Kijelző: idő, elégetett kalória, sebesség, pulzusszám (kézi érzékelők használatakor), távolság, pulzusszám (opcionális mellkasi heveder használatakor), dőlésszög.

Motor: DC motor

Állandó motorteljesítmény: 2,21 kW

Hajtás típusa: hornyos szíj

Sebesség: 1,0-20,0 km/h, 0,1 km/h-s lépésekben állítható

Lejtése: 0 - 15%, elektronikusan állítható 1,0%-os lépésekben

Vezetőfelület: kb 1540 x 550 mm

Beépítési méretek: kb. 1925 x 925 x 1470 mm (HxSzxM)

Összecsukott méretek: kb. 1402 x 925 x 1541 mm (HxSzxM)

Teljes tömeg: körülbelül 104 kg

Maximális felhasználói súly: 140 kg

Tápellátás: 220-230V - 50Hz

Ártalmatlanítás

2002/96/EK európai hulladékkezelési irányelv. Gyakorló eszközök

soha ne dobja a normál háztartási hulladék közé. A készüléket csak önkormányzati vagy felhatalmazott ártalmatlanító cégen keresztül ártalmatlanítsa.

Tartsa be a jelenleg érvényes előírásokat. Ha kétséges,

érdeklődjön a helyi városnál vagy önkormányzatnál a lehetőségekről

megfelelő és ökológiai ártalmatlanítás. Akkumulátor / újratölthető akkumulátor soha

nem dobható a normál háztartási hulladék közé. Kérjük, vegye figyelembe, hogy

az akkumulátorok és az újratölthető akkumulátorok mérgező anyagokat tartalmazhatnak. Ezért van

törvény szerint minden fogyasztó köteles azokat leadni az illetékesnél

városának vagy önkormányzatának gyűjtőhelyén vagy egy üzletben. Amikor

Ha kétségei vannak, forduljon a városi vagy önkormányzati hivatalhoz

megfelelő és ökológiai ártalmatlanítási lehetőségek. Az elemeket és az újratölthető elemeket csak lemerült állapotban küldje vissza.

Robbantott ábra



Tartsa be a jelenleg érvényes előírásokat. Ha kétséges,
érdeklődjön a helyi városnál vagy önkormányzatnál a lehetőségekről
megfelelő és ökológiai ártalmatlanítás. Akkumulátor / újratölthető akkumulátor soha
nem dobható a normál háztartási hulladék közé. Kérjük, vegye figyelembe, hogy
az akkumulátorok és az újratölthető akkumulátorok mérgező anyagokat
tartalmazhatnak. Ezért van
törvény szerint minden fogyasztó köteles azokat leadni az illetékesnél
városának vagy önkormányzatának gyűjtőhelyén vagy egy üzletben. Amikor
Ha kétségei vannak, forduljon a városi vagy önkormányzati hivatalhoz
megfelelő és ökológiai ártalmatlanítási lehetőségek. Az elemeket és az újratölthető
elemeket csak lemerült állapotban küldje vissza.

Robbantott ábra

Část	Popis	Počet	Část	Popis	Počet
1	Základní rám	1	56	Běžecský pás	1
2	Rám plošiny	1	57	Řemen motoru	1
3	Rám náklonový	1	58	Boční lišta	2
4	Zvedací pilíř (L)	1	59	Vrchní kryt	1
5	Zvedací pilíř (P)	1	60	Spodní kryt	1
6	Rám	1	61	Panel	1
7	Rám obrazovky	2	62	Rukojeť	2
8	Instalační panel motoru	1	63	Základní kryt levý - 1	1
9	Vnější teleskopická trubice	1	64	Základní kryt levý - 2	1
10	Pedál	1	65	Základní kryt pravý - 1	1
11	Šroub M12×Φ14×35×192×Φ14×35×19	2	66	Základní kryt pravý - 2	1
12	Šroub M8×40×20	4	67	Koncovka	1
13	Šroub M8×40×20	1	68	Kryt motoru	1
14	Šroub M8×30×20	2	69	Přední kryt hlavního rámu	2
15	Šroub M8×60×20	4	70	Matice	2
16	Šroub M8×50×20	2	71	Spojka	2
17	Šroub M8×20	10	72	Zástrčka	1
18	Šroub M10×35×20	3	73	Pružina sloupku	1
19	Šroub M10×65×20	1	74	Vnitřní teleskopická trubice - 1	1
20	Šroub M8×15	2	75	Kolečko	2
21	Šroub M8×75	3	76	Kolečko	2
22	Šroub M6×30×16	8	77	Magnetický kroužek	1
23	Šroub - 1 M8×65	1	78	Ovládací sada	1
24	Šroub M8×75	1	79	Snímač rychlosti	1
25	Šroub ST4×16	8	80	Drát	1
26	Šroub ST4×40	2	81	Drát	1
27	Šroub ST3×10	2	82	Drát	1
28	Šroub ST4×15	12	83	Rukojeť	2
29	Šroub M5×10	6	84	Rukojeť pulzního vodiče	2

30	Šroub M4×10	9	85	Ovládání	1
31	Šroub ST4×15	35	86	Bezpečnostní klíč	1
32	Šroub ST3×25	4	87	Napájecí kabel	1
33	Šroub ST4×12	14	88	Napájecí kabel	1
34	Podložka Φ8	19	89	Zemní vodič	1
35	Podložka Φ10	3	90	Zemní vodič	2
36	Podložka Φ14	2	91	Spínač	1
37	Podložka Φ8	2	92	Spínač	1
38	Podložka Φ5	3	93	Napájecí kabel	2
39	Matice M8	9	94	Zástrčka	1
40	Matice M10	3	95	Kabelová svorka	2
41	Nastavení opěrky nohou	4	96	Svorka	1
42	Podložka Φ24×Φ16×t2.0	2	97	Šroub	2
43	Opěrka	2			
44	Polštář 35×35×t5.0×Φ8	4			
45	Polštář Φ30×30×M6×6	6			
46	Podložka	3			
47	Náprava	4			
48	Boční kolejniceΦ25×Φ5×4,5	12			
49	Ochrana drátu	1			
50	Přední válec	1			
51	Zadní válec	1			
52	Válec	1			
53	Motor	1			
54	Motor	1			
55	Běžecská plošina	1			

