



**Návod na použitie:**

Bežecký pás DUVLAN Lusaka

**kód:** 7961

**SK**

**Návod k použití:**

Běžecký pás DUVLAN Lusaka

**kód:** 7961

**CZ**

**Használati utasítás:**

DUVLAN Lusaka futópad

**kód:** 7961

**HU**

## Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás **Duvlan**. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecký pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

### Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

### Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším bežeckým pásom, poznačte si presný názov výrobku.

### Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

### Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

### Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

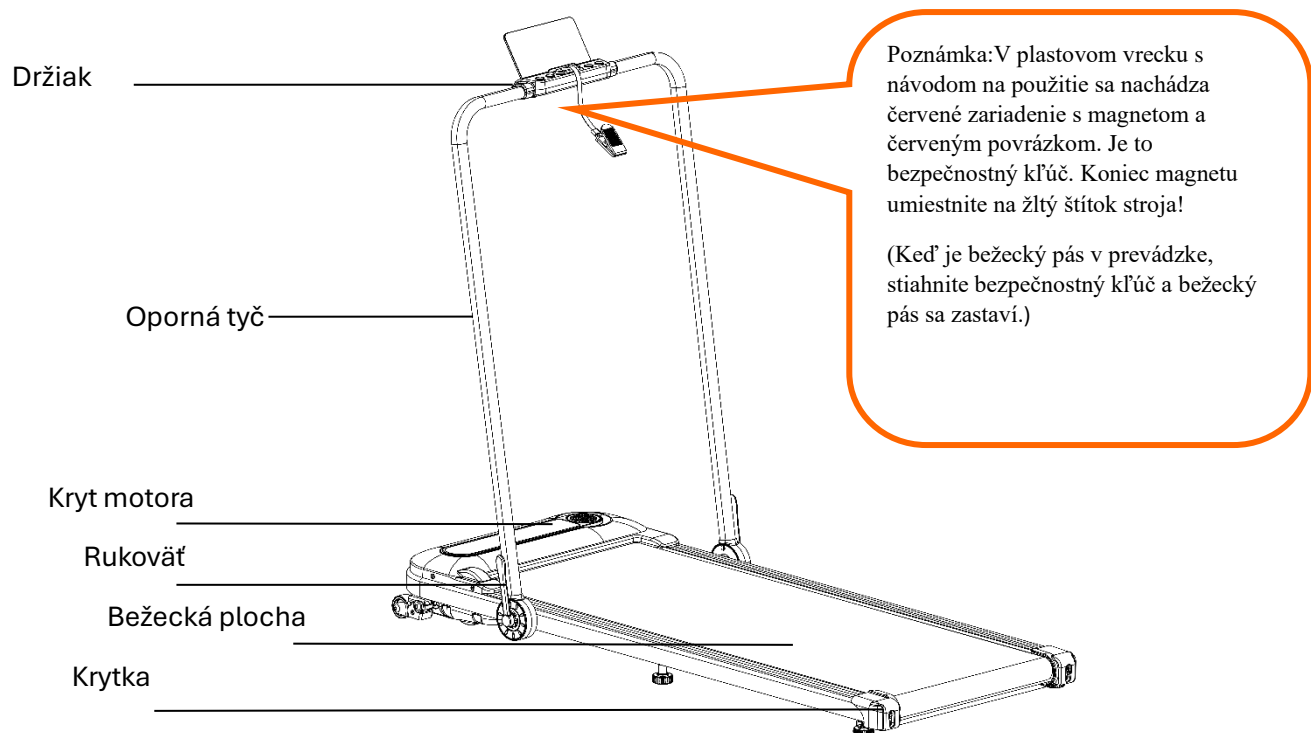
## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 100 kg.
  2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
  3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
  4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m vpredu a na konci 1 m x 1 m, ktorá je vhodná na núdzové zoskočenie.
  5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
  6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
  7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
  8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
  9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
  10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
  11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
  12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu. Mazací olej (ak je k dispozícii) v taške s príslušenstvom uchovávajte mimo dosahu detí. Ak dôjde k jeho náhodnému prehltnutiu alebo sa dostane do očí, vypláchnite ich vodou a včas vyhľadajte lekársku pomoc
  13. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
  14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
  15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
  16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
  17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté. Tento výrobok by sa nemal používať dlhodobo, pretože dlhodobé používanie môže ľahko spôsobiť prehriatie elektrického zariadenia trenažéra a spôsobiť poruchu elektrického napájania.
  18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
  19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
  20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
  21. Hmotnosť zariadenia: 22 kg.
  22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 127,5 x 63 x 106 cm.
- Poznámka:* Podľa zásad trvalo udržateľného rozvoja môžeme stroje v prípade potreby upravovať a nebudeme to znova oznamovať. Záleží to na konkrétnom produkte.

## Popis produktu

### Motorový bežecký pás



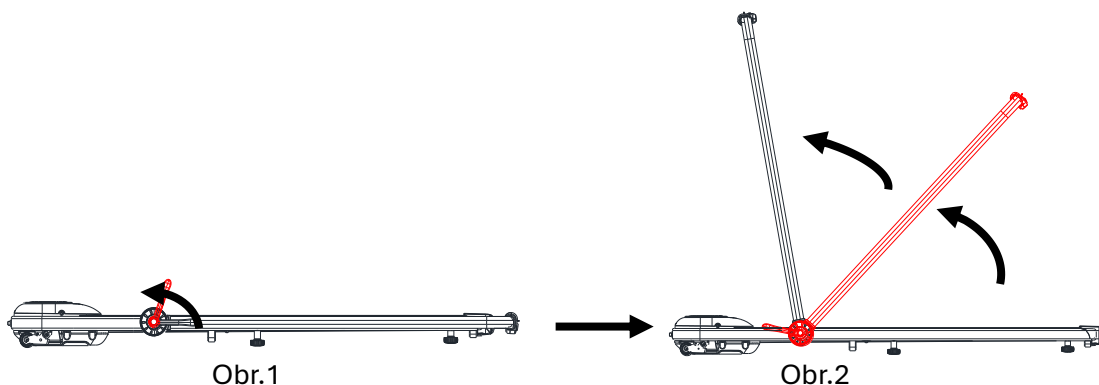
### Hlavné parametre a zoznam dielov

Č.	Názov	Opis	Č.	Názov	Opis		
1	Vstupné napätie	220-240V ~ 50-60Hz	3	Bežecká plocha	430*1050mm		
2	Rýchlosť	1.0-6km/h(chôdza); 1.0-10km/h(beh)	4	Rozmery rozbalené	1275*630*1060mm		
<b>Zoznam dielov</b>							
Č.	Názov	Jedn.	Ks	Č.	Názov	Jedn.	Ks
1	Kompletný stroj	set	1	2	Taška na príslušenstvo	set	1
<b>Zoznam príslušenstva</b>							
Č.	Názov	Jedn.	Ks	Č.	Názov	Jedn.	Ks
1	Držiak	ks	1	5	Silikónový olej	ks	1
2	Diaľkový ovládač	ks	1	6	Návod na použitie	ks	1
3	Bezpečnostný kľúč	ks	1	7	Imbusový kľúč 5 mm	ks	1
4	Kľúč	ks	1	8	Napájací kábel	ks	1

## Montáž

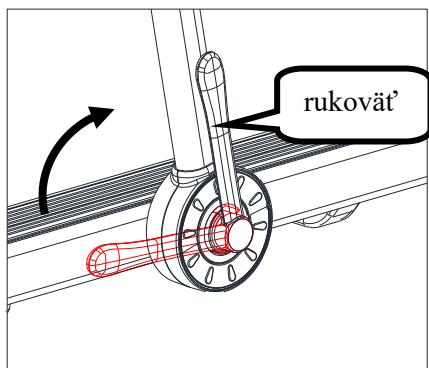
### Krok 1.

Vyberte zariadenie z obalu, položte ho na zem, potom uvoľnite rukoväť na ľavej a pravej strane v smere šípky (obrázok 1) a zložte ho smerom nahor do polohy ako je uvedené na obrázku 2. (Dávajte pozor, aby ste si v spodnej časti neprivreli ruky.)

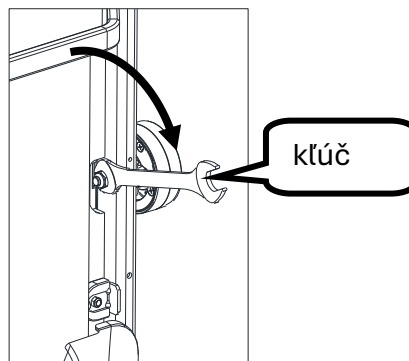


### Krok 2.

Pomocou rukovätí na ľavej a pravej strane zaistíte opornú tyč v smere šípky (obrázok 3)



Obr.3



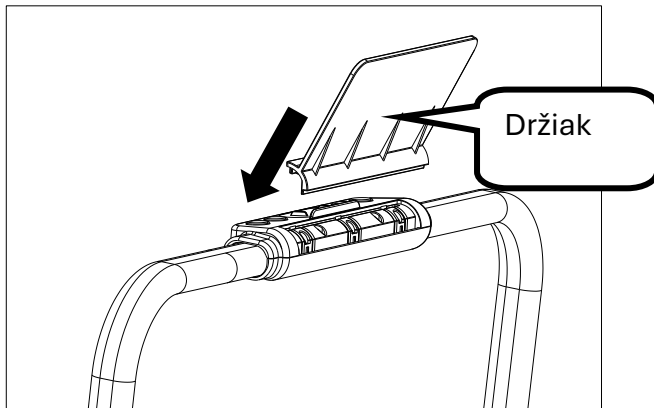
Obr.4

### Nastavenie uzamykacej rukoväte:

Rukoväťou stroja nastavíte správny uhol, ak máte pocit, že sa trasie, môžete ho utiahnuť pomocou skrutky matice ( obr. 4). Otáčajte v smere hodinových ručičiek pre zaistenie a proti smeru hodinových ručičiek pre uvoľnenie.

### Krok 3.

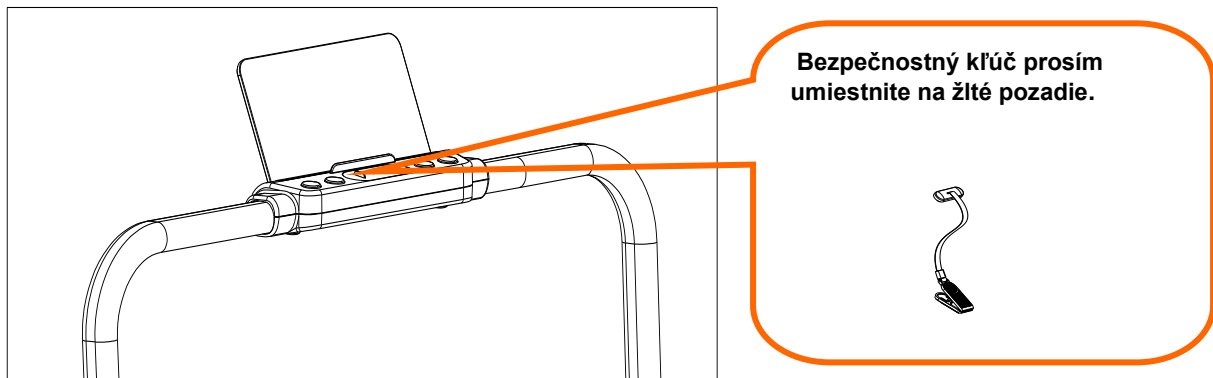
Vložte držiak do príslušného otvoru ako je znázornené nižšie:



#### Krok 4.

Umiestnite bezpečnostný kľúč do polohy, ako je znázornené na obrázku, a pripnite skôr, ako sa stroj rozbehne!

(Poznámka: Len keď je bezpečnostná poistka umiestnená na žltom štítku v strede pod prístrojom, bežecký pás sa môže normálne spustiť)

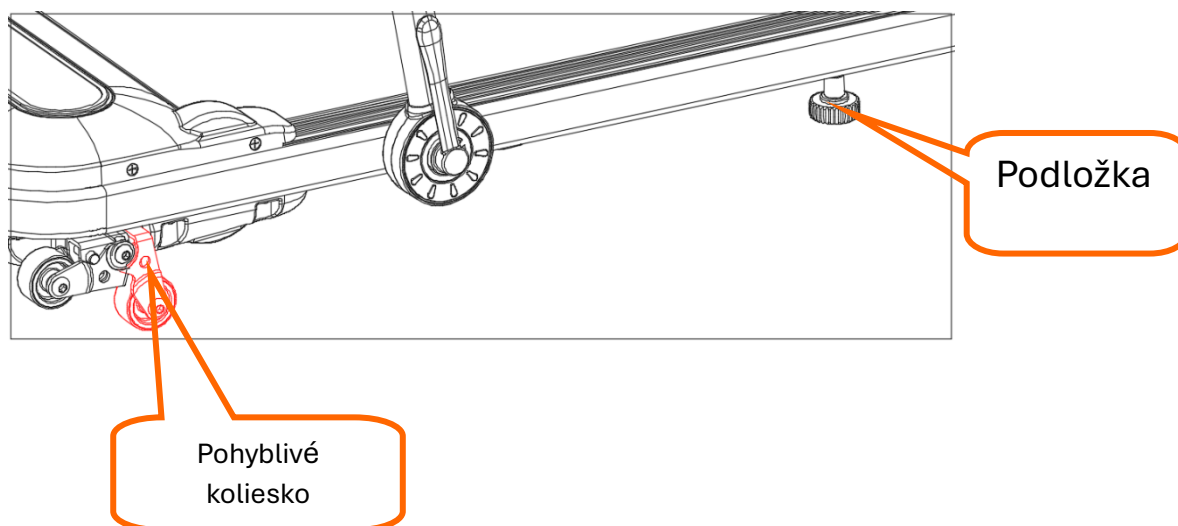


Upozornenie: Uistite sa, že bolo všetko nastavené podľa vyššie uvedených požiadaviek, skontrolujte, že sa na nič nezabudlo a zapnite napájanie.

#### Nastavenie sklonu:

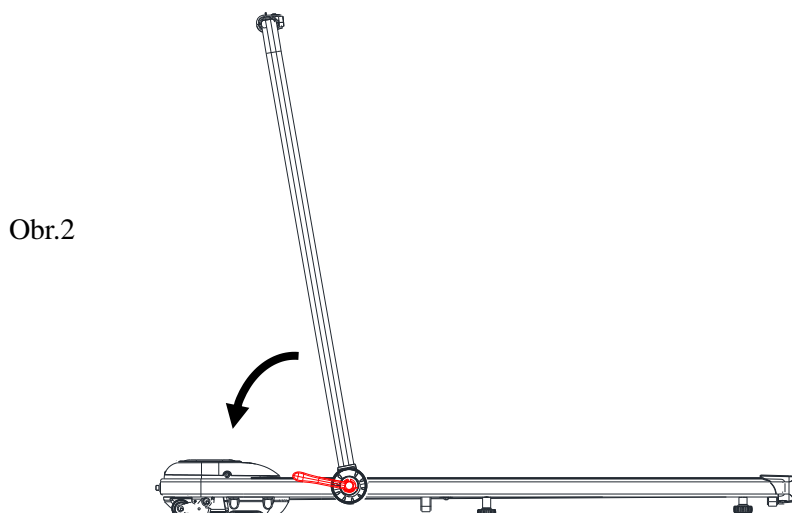
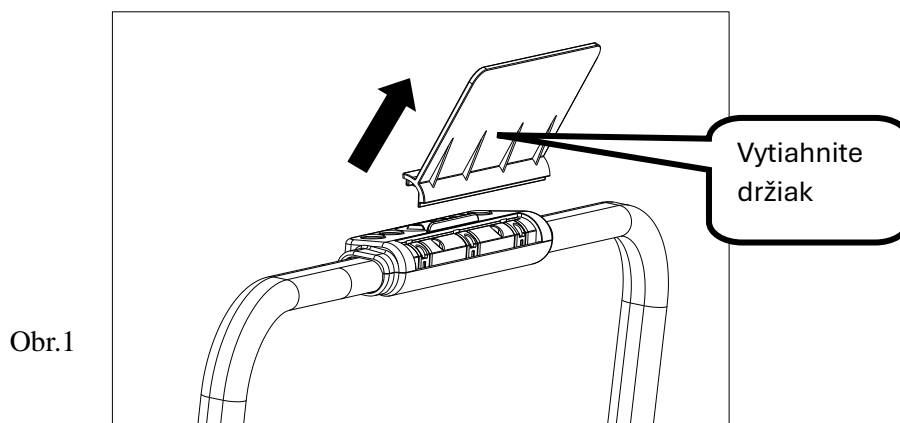
Ručným otáčaním pohyblivého kolieska v prednej časti stroja môžete nastaviť sklon bežeckej dosky (ľavé a pravé pohyblivé koliesko sa nastavuje synchronne). Po nastavení pohyblivého kolieska je možné nastavovaciu podložku v strede bežeckého pásu nastaviť podľa rovnosti terénu. Dbajte na to, aby všetky podložky dosadli, inak môže pohyb spôsobiť abnormálne zvuky a zbytočné poškodenie zdravia používateľa.

(Poznámka: Odporúča sa používať bežecký pás na tvrdom podklade. Ak sa používa na inom ako tvrdom podklade (napríklad na koberci), je potrebné zvýšiť sklon prednej časti bežeckého pásu, aby sa zabránilo treniu, čo spôsobuje zbytočné poškodenie stroja)

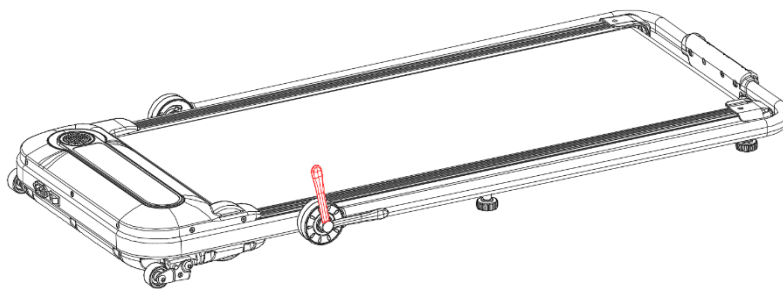


### Chodiaci režim:

Ak chcete použiť chodiaci režim, najprv vypnite napájanie. Silou vytiahnite držiak (ako je znázornené na obrázku 1), pomocou úchytiak na ľavej a pravej strane uvoľnite opornú tyč v smere šípky (ako je znázornené na obrázku 2); sklopte tyč a pomocou úchytiak na ľavej a pravej strane zaistíte v smere šípky (ako je znázornené na obrázku 3). Nakoniec zapnite napájanie a na krycom paneli motora sa rozsvieti kontrolka displeja. V tomto okamihu bol zapnutý režim tabletu a môžete ho ovládať pomocou náramku s diaľkovým ovládaním.



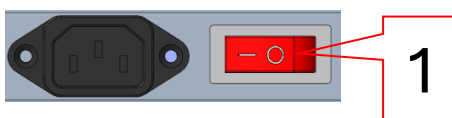
Obr.3



## Pokyny k používaniu

### 1. Zapnutie :

Zapojte napájanie, zapnite červený vypínač (1), rozsvieti sa, budete počuť zvuk „pípnutia“ a potom sa rozsvieti obrazovka. (Poznámka: Vypínač sa nachádza na pravej strane stroja.)



### 2. Bezpečnostný kľúč:

Nasadte bezpečnostný kľúč na žltý štítok skôr, ako sa bežiaci pás spustí; pripnite si sponu bezpečnostného kľúča na oblečenie. V prípade neočakávanej situácie okamžite vytiahnite bezpečnostný kľúč, aby sa zastavil chod motora. Ak chcete pokračovať, vráťte bezpečnostný kľúč naspäť.

### Funkcie displeja:

**Time:** Keď svieti kontrolka času, zobrazuje sa čas prevádzky.

**Speed:** Keď svieti kontrolka rýchlosti, zobrazuje aktuálnu hodnotu rýchlosti jazdy.

**Distance:** Keď svieti kontrolka vzdialenosti, zobrazí sa na nej celková vzdialenosť.

**Kalórie:** Keď svieti kontrolka kalórií, zobrazí sa na ňom nakumulovaná hodnota kalórií.

### Funkcie tlačidiel:

**Start/Pause:** Ak stlačíte toto tlačidlo v stave zastavenia, zariadenie sa spustí. Ak stlačíte tlačidlo v stave chodu, zariadenie sa zastaví. Stlačte tlačidlo znova a bežecký pás bude pokračovať v chode.

**Stop:** V bežiacom stave trenažéra stlačte tlačidlo „Stop“, všetky údaje sa vynulujú a po stabilnom zastavení sa trenažér vráti do manuálneho režimu, pás sa zastaví.

**Speed+:** Stlačením tohto tlačidla počas behu zvýšite rýchlosť behu.

**Speed -:** Stlačením tohto tlačidla počas behu môžete znížiť rýchlosť behu.



**Diaľkové ovládanie:** Diaľkové ovládanie bolo spárované so strojom pred opustením výrobného závodu. Používateľ ho môže začať ihneď používať. Ak nereaguje, je potrebné ho znovu spárovať a spojenie sa môže uskutočniť po úspešnom spárovaní.

(Spôsob párovania: Po zapnutí stlačte a podržte tlačidlo „Štart/Pauza“ na diaľkovom ovládači približne 7 sekúnd, aby sa vykonalo párové spojenie. (signál zaznie niekoľkokrát za sebou na znak úspešného spárovanía. Ak signál nezaznie nepretržite, spárovanie nie je úspešné) Po úspešnom spárovaní môže diaľkový ovládač ovládať pás na diaľku a v budúcnosti nie je potrebné párovanie opakovať. Na diaľkovom ovládači sa nachádzajú tlačidlá: „rýchlosť +“, „mode/režim“, „rýchlosť -“, „štart/pauza“ a „stop“ . )

Pokyny na používanie diaľkového ovládania: (režim chôdze: oporná tyč nemá funkciu lakt'ovej opierky, to znamená, že sa používa, keď je tyč sklopená.)

**Speed + :** Stlačením tohto tlačidla počas behu zvýšite rýchlosť behu.

**Mode :** V pohotovostnom režime stlačením tohto tlačidla prepínate 3 rôzne prevádzkové režimy odpočítavania: režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií.

**Speed - :** Stlačením tohto tlačidla v stave behu znížite rýchlosť behu.

**Start/Pause:** Stlačte toto tlačidlo v stave zastavenia a pás sa rozbehne; stlačte toto tlačidlo v stave behu a stroj sa pozastaví. Stlačte tlačidlo znova a stroj bude pokračovať v chode.

**Stop:** Stlačte toto tlačidlo v stave chodu, všetky údaje sa vymažú a stroj sa zastaví.

## **Chybové hlásenia:**

<b>Kód chyby</b>	<b>Popis</b>	<b>Riešenie</b>
<b>E1</b>	Nefunkčné spojenie	Možné príčiny: komunikácia medzi elektronickým ovládaním a elektronickými hodinami je zablokovaná, skontrolujte pripojenie každej časti elektronických hodín k spodnému vedeniu ovládania, aby ste sa uistili, že je všetko správne zapojené. Skontrolujte, či nie je kábel medzi elektronickým meračom a riadiacou jednotkou prerušený, a vymeňte ho.
<b>E2</b>	Žiadny signál z motora	Možná príčina: Skontrolujte, či je kábel motora dobre pripojený a znovu ho pripojte. Skontrolujte, či nie je poškodené alebo zapáchajúce vedenie motora, a motor vymeňte.
<b>E5</b>	Ochrana proti prepätiu	Možné príčiny: prekročenie zaťaženia spôsobuje nadmerný prúd, ochrana systému alebo sa zasekla časť bežecského pásu, čo spôsobuje, že sa motor nemôže otáčať, zaťaženie je veľké, nadmerný prúd, ochrana systému; nastavte bežecský pás na opätovné spustenie. Tiež skontrolujte, či motor nemá zvuk prúdenia alebo zápach spáleniny, vymeňte motor alebo vymeňte riadiacu jednotku, alebo skontrolujte, či špecifikácia napájacieho napätia nie je nízka, a znovu vykonajte test so správnou špecifikáciou napätia.

E6	Ochrana proti nárazu pri výbuchu	Možná príčina: Skontrolujte, či nie je napájacie napätie o 50 % nižšie ako normálne napätie, použite správne napätie a stroj znovu otestujte; skontrolujte, či ovládač nemá zápach spáleniny a ovládač vymeňte; skontrolujte, či je pripojený kábel motora a znovu pripojte.
E7	Žiadny bezpečnostný kľúč	Bezpečnostný kľúč (červenej farby) umiestnite na správne miesto.

## Pravidelná údržba

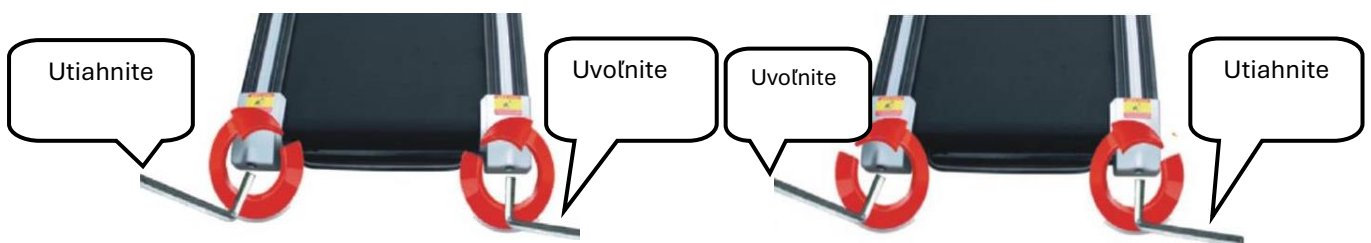
Kryt motora otvárajte aspoň 2-krát ročne, aby ste ho vyčistili. Úplné vyčistenie predlžuje životnosť bežeckého pásu. Čistite na oboch stranách bežeckého pásu, aby ste znížili hromadenie nečistôt pod bežecým pásom. Dbajte na to, aby boli tenisky čisté a zabránite vnášaniu cudzích predmetov do bežeckého pásu pod bežecú dosku a bežecý pás. Povrch bežeckého pásu sa musí čistiť mydlovou navlhčenou handričkou. Dávajte pozor, aby ste nešpliechali na elektrické komponenty a pod bežecý pás (Upozornenie: Pred čistením, údržbou alebo premiestňovaním bežeckého pásu nezabudnite vytiahnuť sieťovú zástrčku bežeckého pásu.)

### Spôsob nastavenia odchýlky bežeckého pásu:

Položte stroj na rovnú plochu na zem. Nechajte stroj bežať rýchlosťou 6 km/h .

Ak je bežecý pás naklonený bližšie k ľavej strane: otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok A)

Ak je bežecý pás naklonený bližšie k pravej strane: otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok B)



Obrázok A: Pás bližšie doľava

Obrázok B: Pás bližšie doprava

## Mazanie bežecského pásu:

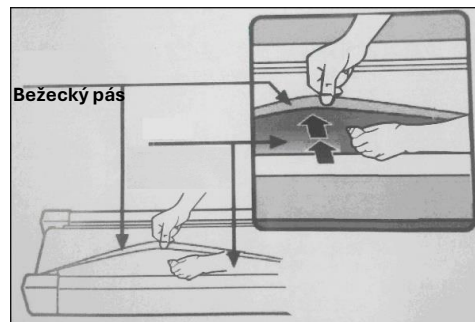
Bežecský pás bol vo výrobe vopred potiahnutý mazacím olejom. Trecia sila medzi bežecským pásom a bežecskou doskou má veľký vplyv na životnosť a výkon elektrického bežecského pásu, preto je potrebné pravidelne nanášať mazací olej.

Ľahší používatelia (používajúci <3 hodiny týždenne) raz za 10 mesiacov. Používatelia s vysokou hmotnosťou (používajúci > 7 hodín týždenne) raz za 5 mesiacov.

## Spôsob pridávania mazacieho oleja:

Krok 1: Najprv zdvihnite pás stroja smerom nahor.

Krok 2: Otvorte fľaštičku s mazacím olejom a stlačte ju nad doskou, ako je znázornené na obrázku.



Bežecský pás je športové zariadenie, preto potrebuje vhodnú údržbu. Odporúčania pre údržbu sú nasledovné:

1. V dôsledku opotrebovania a poškodenia je potrebná častá kontrola. Opotrebované alebo poškodené môže byť príslušenstvo (ako je motor, elektrické ovládanie, napájací kábel, bežecský pás) Po odbornej údržbe je úroveň bezpečnosti jeho používania rovnaká ako pri opustení závodu.)
2. Okamžite vymeňte chybné alebo nefunkčné diely (napr. napájací kábel)
3. Venujte zvláštnu pozornosť komponentom, ktoré sa ľahko opotrebúvajú (napr. bežecský pás)

## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútorňá časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



## **Vážené zákaznice, vážení zákazníci**

Těší nás, že jste se rozhodli pro běžecký pás **Duvlan**. Před poskládáním běžeckého pásu si pozorně přečtěte návod k použití. Běžecký pás použijte pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu k použití.

Váš **DUVLAN** tým

## **Záruka**

Prodávající poskytuje na tento výrobek 2letou záruku.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, neodvratnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením či nevhodným umístěním. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná běžet datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

## **Zákaznický servis**

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy s Vaším běžeckým pásem, poznamenejte si přesný název výrobku.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

## **Kontakt:**

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. DUVLAN nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

## Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Ušchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních součástí.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 100 kg.
2. Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
4. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m vpředu a na konci 1 m x 1 m, která je vhodná pro nouzové seskočení.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
6. Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a účinnosti HC (norma ČSN EN957 – 10). Pro komerční využívání zařízení se na zařízení záruka nevztahuje výrobce za zařízení neručí.
7. Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
8. Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s Vaším lékařem.  
Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
9. Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
10. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
11. S tréninkem začněte až poté, co se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastavené.
12. Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.  
Mazací olej (je-li k dispozici) v tašce s příslušenstvím uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li k jeho náhodnému spolknutí nebo se dostane do očí, vypláchněte je vodou a včas vyhledejte lékařskou pomoc
13. Používejte pouze originální díly Duvlan (viz seznam).
14. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
15. Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby vám během cvičení nepřekážely.
16. Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení.
17. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy. Tento výrobek by se neměl používat dlouhodobě, protože dlouhodobé používání může snadno způsobit přehřátí elektrického zařízení trenažéru a způsobit poruchu elektrického napájení.
18. Jakákoliv montáž/demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
19. Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.

20. Buďte zvláště opatrní při zvedání nebo přesouvání zařízení tak, aby nedošlo ke zranění zad. Vždy používejte správné zvedací techniky nebo v případě potřeby požádejte o pomoc druhou osobu.

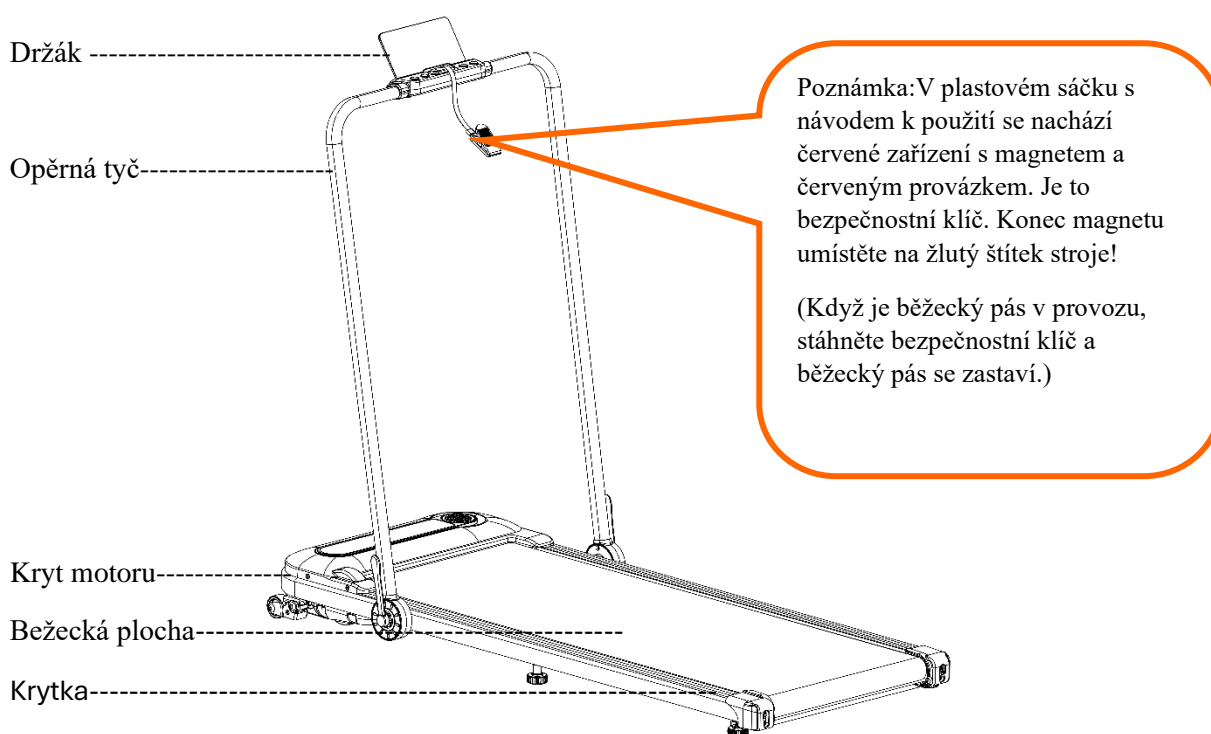
21. Hmotnost zařízení: 22 kg.

22. Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 127,5 x 63 x 106 cm.

Poznámka: Podle zásad udržitelného rozvoje můžeme stroje v případě potřeby upravovat a nebudeme to znovu oznamovat. Záleží to na konkrétním produktu.

## Popis produktu

### Motorový běžecký pás



## Hlavní parametry a seznam dílů

Č.	Název	Opis	Č.	Název	Opis		
1	Vstupní napětí	220-240V ~ 50-60Hz	3	Běžecská plocha	430*1050mm		
2	Rychlost	1.0-6km/h(chôdza); 1.0-10km/h(beh)	4	Rozměry rozbaleny	1275*630*1060mm		
<b>Seznam dílů</b>							
Č.	Název	Jedn.	Ks	Č.	Název	Jedn.	Ks
1	Kompletní stroj	set	1	2	Taška na příslušenství	set	1
<b>Zoznam príslušenstva</b>							
Č.	Název	Jedn.	Ks	Č.	Název	Jedn.	Ks
1	Držák	ks	1	5	Silikonový olej	ks	1
2	Dálkový ovladač	ks	1	6	Návod k použití	ks	1
3	Bezpečnostní klíč	ks	1	7	Imbusový klíč 5 mm	ks	1
4	Klíč	ks	1	8	Napájecí kabel	ks	1

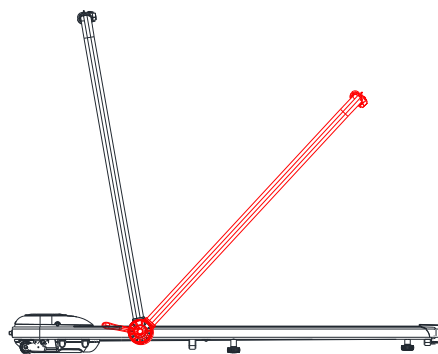
## Montáž

### Krok 1.

Vyjměte zařízení z obalu, položte jej na zem, poté uvolněte rukojeti na levé a pravé straně ve směru šipky (obrázek 1) a sejměte jej směrem nahoru do polohy jak je uvedeno na obrázku 2. (Dávejte pozor, abyste si ve spodní části nepřivřeli ruce.)



Obr.1

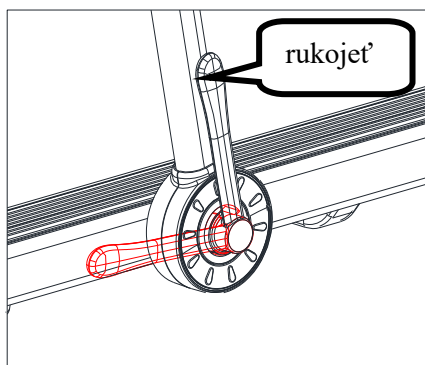


Obr.2

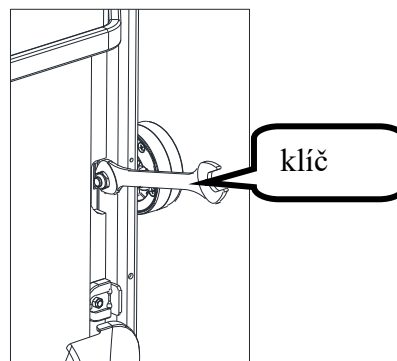


## Krok 2.

Pomocí rukojetí na levé a pravé straně zajistěte opěrnou tyč ve směru šipky (obrázek 3)



Obr.3



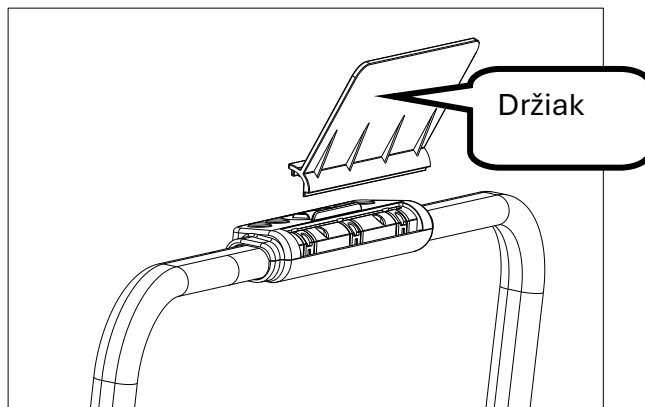
Obr.4

### Nastavení uzamykací rukojeti:

Rukojetí stroje nastavíte správný úhel, pokud máte pocit, že se třese, můžete jej utáhnout pomocí šroubu matice ( obr. 4). Otáčejte ve směru hodinových ručiček pro zajištění a proti směru hodinových ručiček pro uvolnění.

## Krok 3.

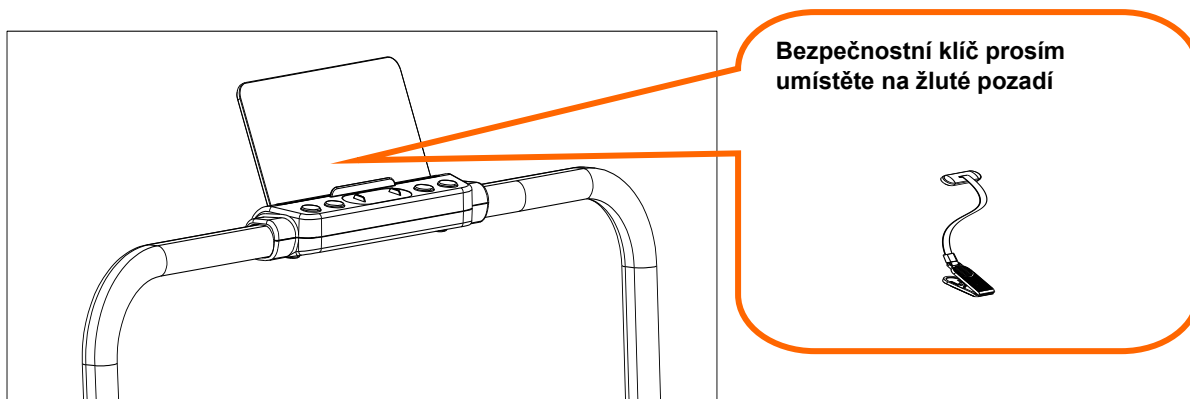
Vložte držák do příslušného otvoru jak je znázorněno níže:



#### Krok 4.

Umístěte bezpečnostní klíč do polohy, jak je znázorněno na obrázku, a připněte dříve, než se stroj rozjede!

(Poznámka: Jen když je bezpečnostní pojistka umístěna na žlutém štítku ve středu pod přístrojem, běžecký pás se může normálně spustit)

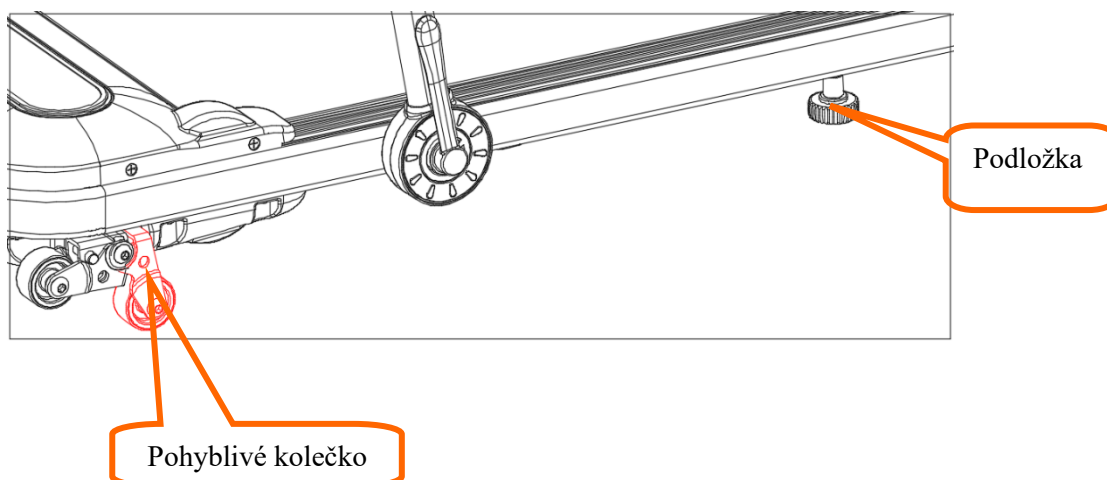


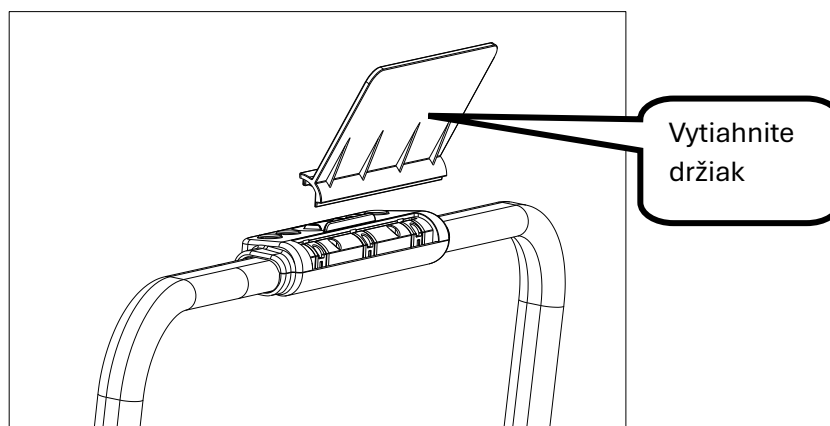
Upozornění: Ujistěte se, že bylo vše nastaveno podle výše uvedených požadavků, zkontrolujte, že se na nic nezapomnělo a zapněte napájení.

#### Nastavení sklonu:

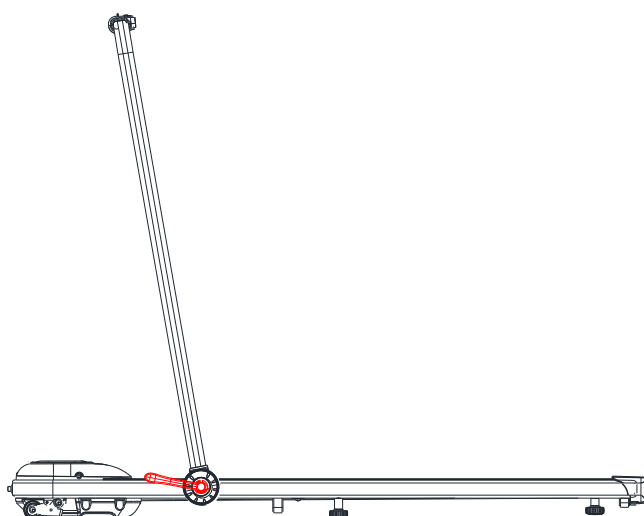
Ručním otáčením pohyblivého kolečka v přední části stroje můžete nastavit sklon běžecké desky (levé a pravé pohyblivé kolečko se nastavuje synchronně). Po nastavení pohyblivého kolečka lze seřizovací podložku uprostřed běžeckého pásu nastavit podle rovnosti terénu. Dbejte na to, aby všechny podložky dosedly, jinak může pohyb způsobit abnormální zvuky a zbytečné poškození zdraví uživatele.

(Poznámka: Doporučuje se používat běžecký pás na tvrdém podkladu. Pokud se používá na jiném než tvrdém podkladu (například na koberci), je třeba zvýšit sklon přední části běžeckého pásu, aby se zabránilo tření, což způsobuje zbytečné poškození stroje)

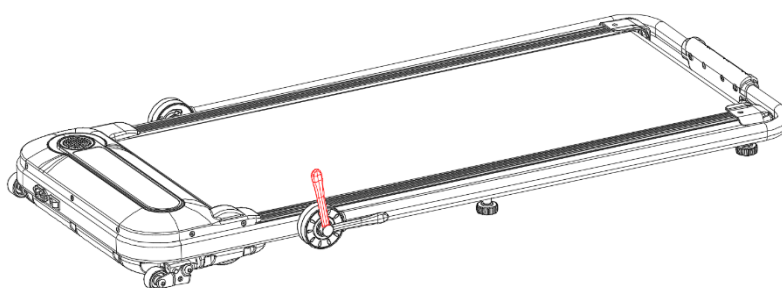




Obr.1



Obr. 2

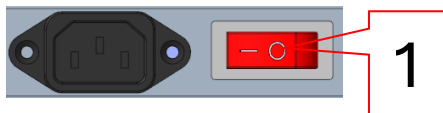


Obr. 3

## Pokyny k používání

### 1. Zapnutí :

Zapojte napájení, zapněte červený vypínač (1), rozsvítí se, uslyšíte zvuk „pípnutí“ a poté se rozsvítí obrazovka. (Poznámka: Vypínač se nachází na pravé straně stroje.)



## 2. Bezpečnostní klíč:

Nasadte bezpečnostní klíč na žlutý štítek dříve, než se běžící pás spustí; připněte si sponu bezpečnostního klíče na oblečení. V případě neočekávané situace okamžitě vytáhněte bezpečnostní klíč, aby se zastavil chod motoru. Chcete-li pokračovat, vraťte bezpečnostní klíč zpět.

Funkce displeje:

Time: Když svítí kontrolka času, zobrazuje se doba provozu.

Speed: Když svítí kontrolka rychlosti, zobrazuje aktuální hodnotu rychlosti jízdy.

Distance: Když svítí kontrolka vzdálenosti, zobrazí se na ní celková vzdálenost.

Kalorie: Když svítí kontrolka kalorií, zobrazí se na něm nakumulovaná hodnota kalorií.

## Funkce tlačítek:

Start/Pause: Pokud stisknete toto tlačítko ve stavu zastavení, zařízení se spustí. Pokud stisknete tlačítko ve stavu chodu, zařízení se zastaví. Stiskněte tlačítko znovu a běžecský pás bude pokračovat v chodu.

Stop: V běžícím stavu trenažéru stiskněte tlačítko „Stop“, všechny údaje se vynulují a po stabilním zastavení se trenažér vrátí do manuálního režimu, pás se zastaví.

Speed+: Stisknutím tohoto tlačítka během běhu zvýšíte rychlost běhu.

Speed -: Stisknutím tohoto tlačítka během běhu můžete snížit rychlost běhu.

## Dálkové ovládání:

Dálkové ovládání bylo spárováno se strojem před opuštěním výrobního závodu. Uživatel jej může začít ihned používat. Pokud nereaguje, je třeba jej znovu spárovat a spojení se může uskutečnit po úspěšném spárování.

(Způsob párování: Po zapnutí stiskněte a podržte tlačítko „Start/Pauza“ na dálkovém ovladači přibližně 7 sekund, aby se provedlo párové spojení. (signál zazní několikrát za sebou na znak úspěšného spárování. Pokud signál nezazní nepřetržitě, spárování není úspěšné) Po úspěšném spárování může dálkový ovladač ovládat pás na dálku a v budoucnu není potřeba párování opakovat.)

Pokyny pro používání dálkového ovládání: (režim chůze: opěrná tyč nemá funkci loketní opěrky, to znamená, že se používá, když je tyč sklopena.)

Speed + : Stisknutím tohoto tlačítka během běhu zvýšíte rychlost běhu.

Mode : V pohotovostním režimu stisknutím tohoto tlačítka přepínáte 3 různé provozní režimy odpočítávání: režim odpočítávání času, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií.

**Speed - :** Stisknutím tohoto tlačítka ve stavu běhu snížíte rychlost běhu. Start/Pause: Stiskněte toto tlačítko ve stavu zastavení a pás se rozjede; stiskněte toto tlačítko ve stavu běhu a stroj se pozastaví. Stiskněte tlačítko znovu a stroj bude pokračovat v chodu.

**Stop:** Stiskněte toto tlačítko ve stavu chodu, všechna data se vymažou a stroj se zastaví.

### **Chybové hlášení:**

<b>Kód chyby</b>	<b>Popis</b>	<b>Řešení</b>
<b>E1</b>	Nefunkční spojení	Možné příčiny: komunikace mezi elektronickým ovládním a elektronickými hodinami je zablokována, zkontrolujte připojení každé části elektronických hodin ke spodnímu vedení ovládní, abyste se ujistili, že je vše správně zapojeno. Zkontrolujte, zda není kabel mezi elektronickým měřičem a řídicí jednotkou přerušen, a vyměňte jej.
<b>E2</b>	Žádný signál z motoru	Možná příčina: Zkontrolujte, zda je kabel motoru dobře připojen a znovu jej připojte. Zkontrolujte, zda není poškozeno nebo zapáchající vedení motoru, a motor vyměňte.
<b>E5</b>	Ochrana proti přepětí	Možné příčiny: překročení zatížení způsobuje nadměrný proud, ochrana systému nebo se zasekla část běžeckého pásu, což způsobuje, že se motor nemůže otáčet, zatížení je velké, nadměrný proud, ochrana systému; nastavte běžecký pás pro opětovné spuštění. Také zkontrolujte, zda motor nemá zvuk proudění nebo zápach spáleniny, vyměňte motor nebo vyměňte řídicí jednotku, nebo zkontrolujte, zda specifikace napájecího napětí není nízká, a znovu proveďte test se správnou specifikací napětí.
<b>E6</b>	Ochrana proti nárazu při výbuchu	Možná příčina: Zkontrolujte, zda není napájecí napětí o 50 % nižší než normální napětí, použijte správné napětí a stroj znovu otestujte; zkontrolujte, zda ovladač nemá zápach spáleniny a ovladač vyměňte; zkontrolujte, zda je připojen kabel motoru a znovu připojte.
<b>E7</b>	Žádný bezpečnostní klíč	Bezpečnostní klíč (červené barvy) umístěte na správné místo.

### **Pravidelná údržba**

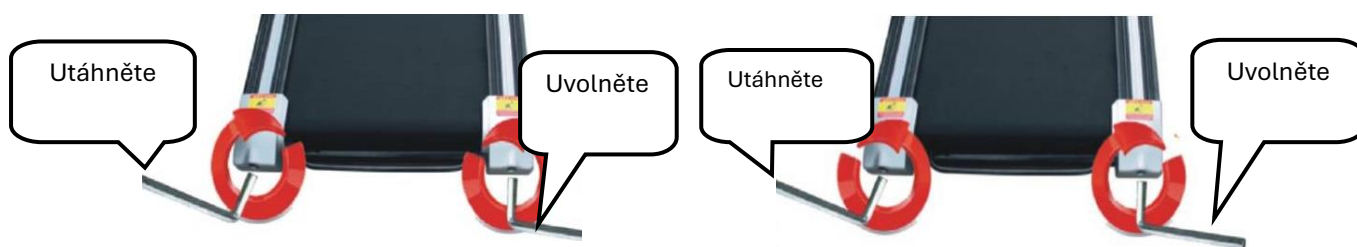
Kryt motoru otevírejte alespoň 2krát ročně, abyste jej vyčistili. Úplné vyčištění prodlužuje životnost běžeckého pásu. Čistěte na obou stranách běžeckého pásu, abyste snížili hromadění nečistot pod běžeckým pásem. Dbejte na to, aby byly tenisky čisté a zabraňte vnášení cizích předmětů do běžeckého pásu pod běžeckou desku a běžecký pás. Povrch běžeckého pásu se musí čistit mýdlovým navlhčeným hadříkem. Dávejte pozor, abyste nešplouchali na elektrické komponenty a pod běžecký pás (Upozornění: Před čištěním, údržbou nebo přemísťováním běžeckého pásu nezapomeňte vytáhnout síťovou zástrčku běžeckého pásu.)

### Způsob nastavení odchytky běžeckého pásu:

Položte stroj na rovnou plochu na zem. Nechte stroj běžet rychlostí 6 km/h.

Pokud je běžecký pás nakloněn blíže k levé straně: otočte levý stavěcí šroub o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček, pak otočte pravý stavěcí šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček. (Obrázek A)

Pokud je běžecký pás nakloněn blíže k pravé straně: otočte pravý stavěcí šroub o 1/2 otáčky ve směru hodinových ručiček, potom otočte levý stavěcí šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček. (Obrázek B)



Obrázek A: Pás blíže doleva

Obrázek B: Pás blíže doprava

### Mazání běžeckého pásu:

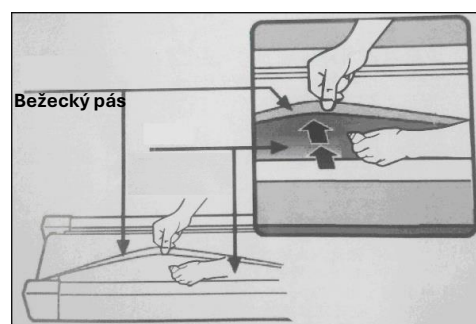
Běžecký pás byl ve výrobě předem potažen mazacím olejem. Třecí síla mezi běžeckým pásem a běžeckou deskou má velký vliv na životnost a výkon elektrického běžeckého pásu, proto je třeba pravidelně nanášet mazací olej.

Lehčí uživatelé (používající <3 hodiny týdně) jednou za 10 měsíců. Uživatelé s vysokou hmotností (používající > 7 hodin týdně) jednou za 5 měsíců.

### Způsob přidávání mazacího oleje:

Krok 1: Nejprve zvedněte pás stroje směrem nahoru.

Krok 2: Otevřete lahvičku s mazacím olejem a stiskněte ji nad deskou, jak je znázorněno na obrázku.



Běžecký pás je sportovní zařízení, proto potřebuje vhodnou údržbu. Doporučení pro údržbu jsou následující:

1. V důsledku opotřebování a poškození je nutná častá kontrola. Opotřebované nebo poškozené může být příslušenství (jako je motor, elektrické ovládání, napájecí kabel, běžecký pás) Po odborné údržbě je úroveň bezpečnosti jeho používání stejná jako při opuštění závodu.)
2. Okamžitě vyměňte vadné nebo nefunkční díly (např. napájecí kabel)
3. Věnujte zvláštní pozornost komponentům, které se snadno opotřebovávají (např. běžecký pás).

## Rozcvička

### Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pociťovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a poté otočte hlavu doleva. Budete pociťovat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



### Cvičení pro oblast ramen

Zvedněte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.

### Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k plafonu. Budete pociťovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



### Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o zeď, poté se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jako je to možné. Budete pociťovat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud možno opakujte toto cvičení 2krát pro každou nohu.



### Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovala ven. Potlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dolů. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud možno.



### Dotek na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců až pokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.

### Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natřete vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vašeho pravého chodidla s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund pokud je to možné.



### Cvičení pro záda/Achillovy šlachy

Položte obě ruce na zeď pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídejte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení protahuje jak záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud je to možné po dobu 30 – 40 sekund.



## **Kedves vásárlóink**

Örülünk, hogy a **DUVLAN** futópadot választották. Kérjük, hogy a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban leírtak szerint használja.

Az Ön **DUVLAN** csapata

## **Garancia**

Az eladó 2 év garanciát vállal a termékre.

A garancia nem terjed ki a nem megfelelő telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, az alkatrészek normál használat során történő elhasználódása, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozás, nem megfelelő kezelés vagy nem megfelelő elhelyezés által okozott károkra. Reklamáció esetén kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot.

A garanciaidő az eladás napjától kezdődik (kérjük, őrizze meg a vásárlást igazoló bizonylatot).

## **Ügyfélszolgálat**

Annak érdekében, hogy a lehető legjobban tudjunk segíteni Önnek a futópaddal kapcsolatos esetleges problémák esetén, kérjük, jegyezze fel a termék pontos nevét.

## **Utasítások a berendezés használatból való kivonás utáni kezeléséhez**

A **Duvlan** berendezések újrahasznosíthatók. Kérjük, hogy a berendezéseket a működési élettartamuk végén hulladékgyűjtő központban (vagy az erre kijelölt helyen) helyezze el.

## **Kapcsolat**

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Utasítások**

Ez a használati utasítás kizárólag a vásárló számára készült. A **DUVLAN** nem vállal felelősséget a fordításból vagy a termék műszaki változtatásából eredő hibákért.



## Fontos biztonsági figyelmeztetés

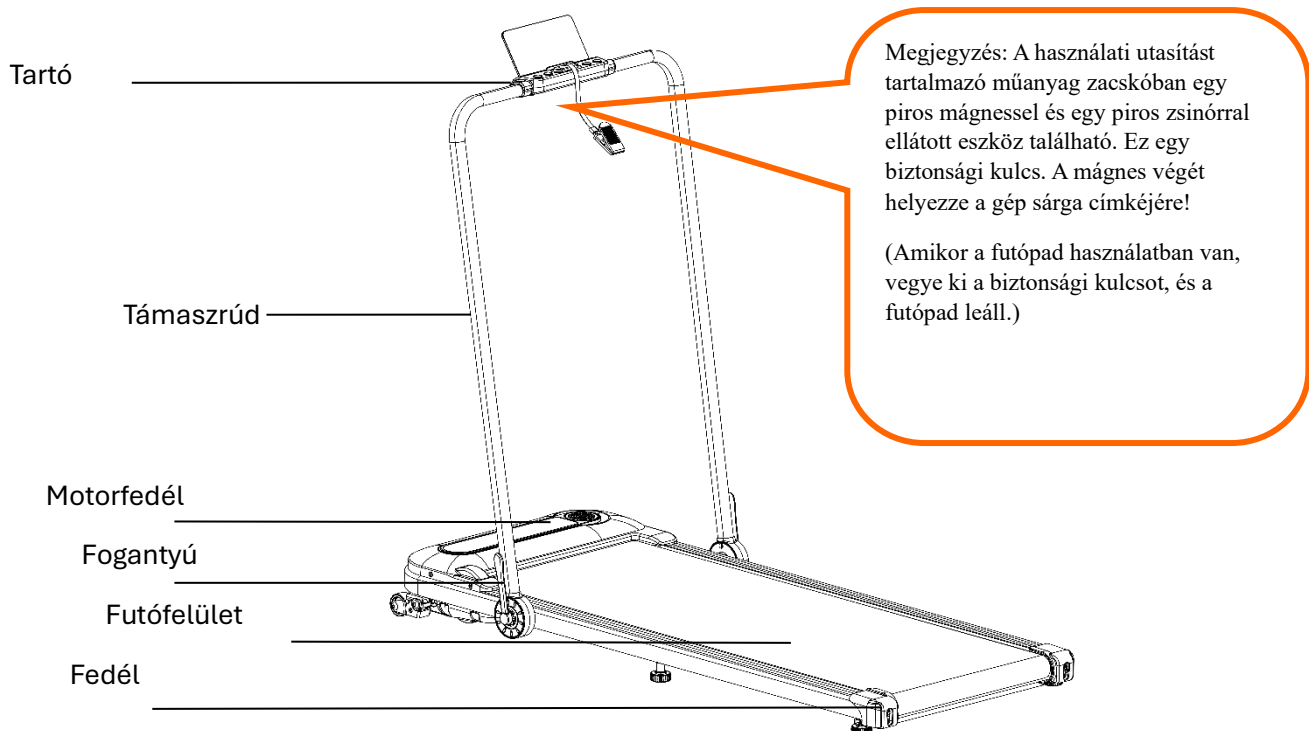
A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat tudhat meg a biztonságról, a berendezés megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati útmutatót arra az esetre, ha később javításra, karbantartásra vagy pótalkatrészek megrendelésére lenne szüksége.

1. Ezt a készüléket nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya meghaladja a 100 kg-ot.
2. A berendezést felnőttek edzéséhez tervezték. Ne hagyjon gyerekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gép melletti helyiségben.
3. A gépet csúszásmentes felületre helyezze. Ha védeni szeretné a padlót, helyezzen védőbetétet a gép alá.
4. Biztosítson elegendő helyet a gép biztonságos használatához. Hagyjon szabadon min. 0,6 m területet.
5. Használja a gépet zárt térben, és védje a nedvességtől és portól. Ne helyezze a gépet fedett tornácra vagy víz közelében.
6. A berendezést otthoni használatra tervezték. Használati és hatékonysági osztály HC (STN EN957 – 10). Kereskedelmi használatra a berendezésre a gyártó garanciája nem vonatkozik.
7. A készülék nem alkalmas terápiás használatra.
8. Orvosi komplikációk és korlátozások esetén forduljon kezelőorvosához. Ő megmondja, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
9. A helytelen edzés és a képességeinek túlbecsülése károsíthatja az egészséget.
10. Ha edzés közben hányingert, mellkasi fájdalmat vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem győződött meg arról, hogy a felszerelés megfelelően össze van szerelve és be van állítva.
12. A készülék összeszerelésekor pontosan kövesse az utasításokat.
13. Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
14. Minden mozgó alkatrészt szorosan húzzon meg, hogy azok ne lazuljanak meg az edzés során.
15. Ne használja a berendezést mezítláb vagy laza cipőben. Ne viseljen laza ruházatot edzés közben. Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden ékszert. Tartsa a haját megfelelően rendezett állapotban, hogy ne legyen útban edzés közben.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát.
17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anyacsavart és csavart, hogy biztosítsa azok szilárdságát.
18. A berendezés bármilyen összeszerelését/ szétszerelését gondosan kell elvégezni.
19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészekről.
20. A berendezés emelésekor vagy mozgatásakor fokozott óvatossággal járjon el, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig a megfelelő emelési technikákat alkalmazza, vagy szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.
21. Súly: 22 kg
22. A berendezés teljes méretei (h x sz x m): 127,5x63 x106 cm.

*Megjegyzés:* A fenntartható fejlődés elveinek megfelelően szükség esetén módosíthatjuk a gépeket, és nem hirdetjük meg újra. Ez az adott terméktől függ.

## Termékleírás

### Motoros futószalag



### Fő paraméterek és alkatrészlista

Sz.	Név	Leírás	Sz.	Név	Leírás
1	Bemeneti feszültség	220-240V ~ 50-60Hz	3	Futófelület	430*1050mm
2	Gyorsaság	1.0-6km/h(gyaloglás); 1.0-10km/h(futás)	4	Méret kibontva	1275*630*1060mm

#### Alkatrészlista

Sz.	Név	Egys.	Db	Sz.	Név	Egys.	Db
1	Teljes gép	szett	1	2	Táska tartozékokkal	szett	1

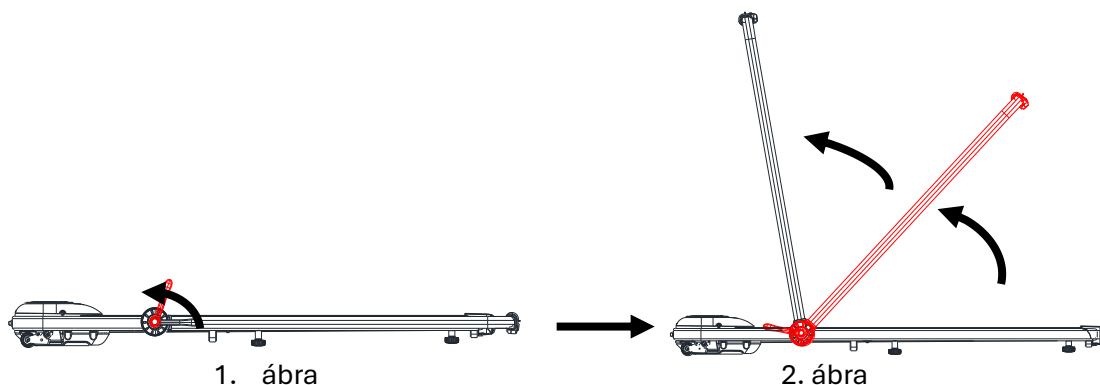
#### Tartozéklista

Sz.	Név	Egys.	Db	Sz.	Név	Egys.	Db
1	Tartó	db	1	5	Szilikonos olaj	db	1
2	Távírányító	db	1	6	Használati utasítás	db	1
3	Biztonsági kulcs	db	1	7	Imbuszkulcs 5 mm	db	1
4	Kulcs	db	1	8	Tápkábel	db	1

# Telepítés

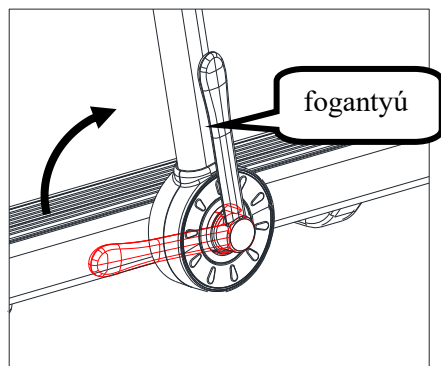
## 1. lépés

Vegye ki a készüléket a csomagolásából, helyezze a földre, majd lazítsa meg a bal és jobb oldali fogantyúkat a nyíl irányába (1. ábra), és hajtsa felfelé a 2. ábrán látható helyzetbe. (Vigyázzon, hogy ne csípje be a kezét az alján.)

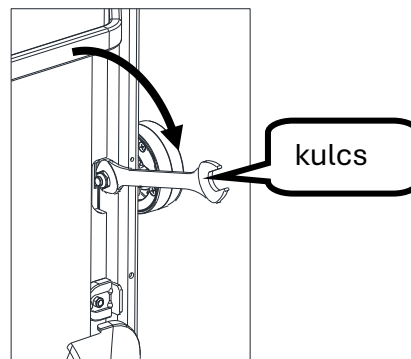


## 2. lépés

A bal és jobb oldali fogantyúkkal rögzítse a támaszrudat a nyíl irányába (3. ábra)



3. ábra



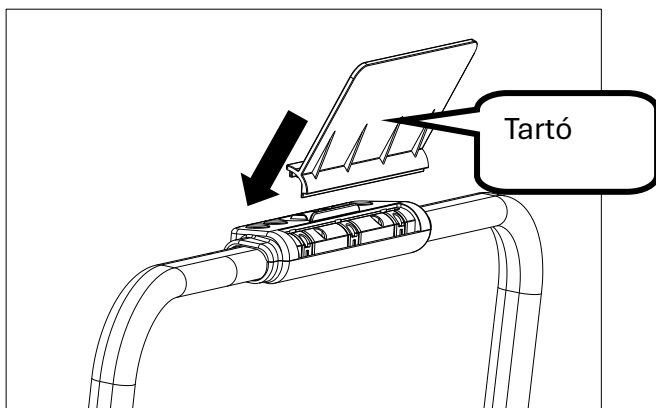
4. ábra

### A rögzítő fogantyú beállítása:

Állítsa be a gép fogantyúját a megfelelő szögbe, ha úgy érzi, hogy remeg, akkor az anyacsavarral (4. ábra) meghúzhatja. Az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva rögzíti, az óramutató járásával ellentétesen pedig lazítja.

### 3. lépés

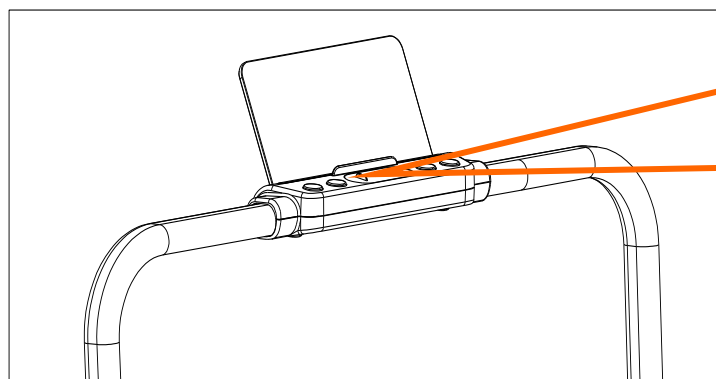
Helyezze be a tartókonzolt a megfelelő lyukba az alábbi ábrán látható módon:



### 4. lépés

Helyezze a biztonsági kulcsot a képen látható pozícióba, és rögzítse a gép indítása előtt!

(Megjegyzés: Csak akkor indul el a futópad rendszeren, ha a biztonsági kulcs a gép alatt középen lévő sárga lemezen van elhelyezve)



Kérjük, helyezze a biztonsági kulcsot a sárga hátlapra.

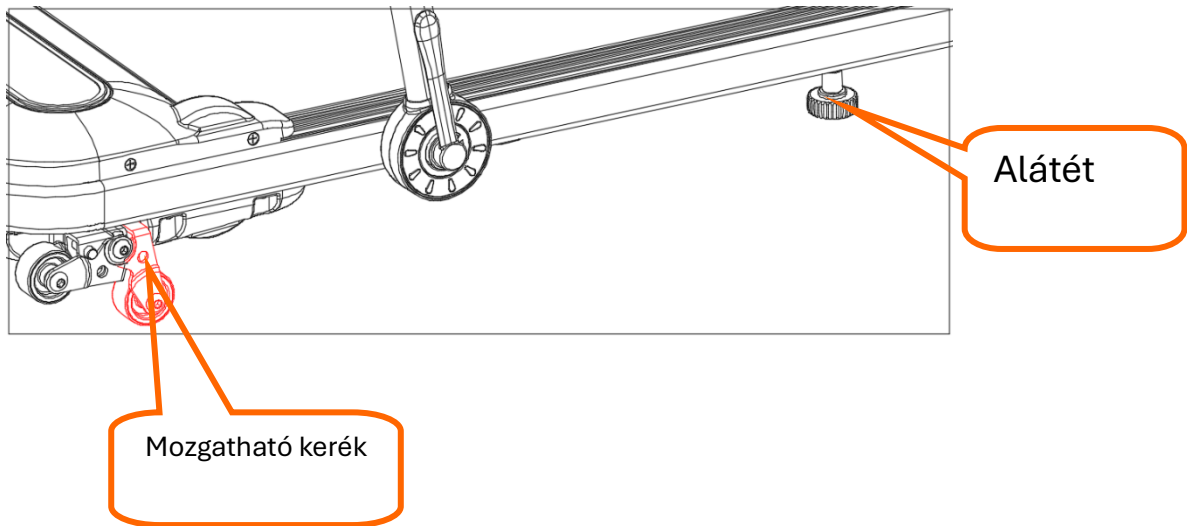


Megjegyzés: Győződjön meg róla, hogy minden a fenti követelményeknek megfelelően lett beállítva, ellenőrizze, hogy semmit sem felejtett el, és kapcsolja be a készüléket.

### Dőlésszög beállítása:

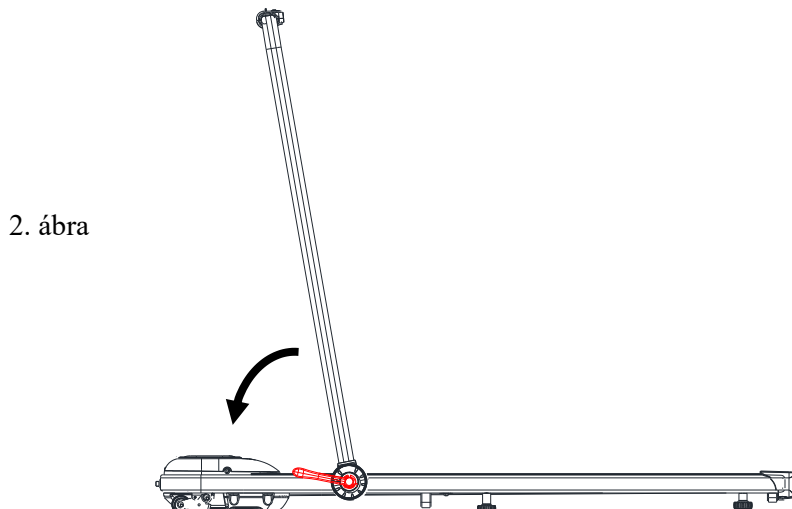
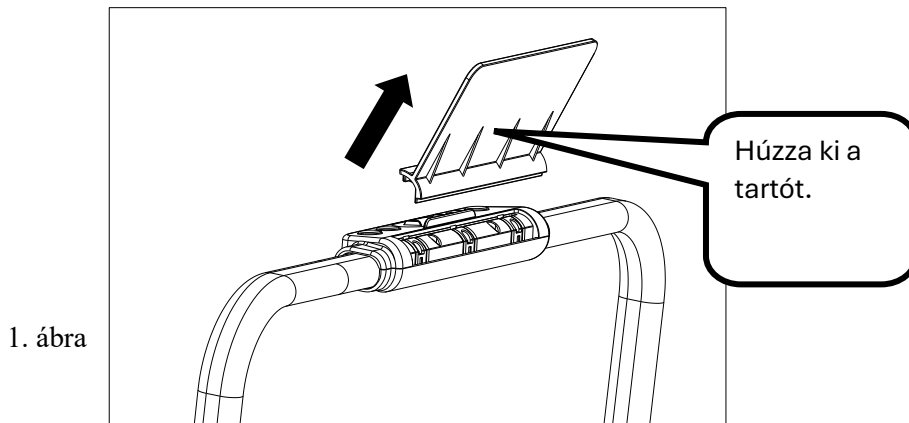
A futópad lemezének dőlésszögét a gép elején lévő mozgatható kerék kézzel történő elfordításával állíthatja be (a bal és a jobb oldali mozgatható kerék szinkronban állítható). A mozgatható kerék beállítása után a futópad közepén lévő állítási alátét a terep síkosságának megfelelően állítható be. Győződjön meg róla, hogy minden alátét a helyén van, különben a mozgás rendellenes hangokat és szükségtelen egészségkárosodást okozhat a felhasználónak.

(Megjegyzés: A futópadot kemény talajon ajánlott használni. Ha nem kemény felületen (például szőnyegen) használják, akkor növelni kell a futópad elülső részének dőlésszögét a súrlódás megelőzése érdekében, ami szükségtelen károkat okozhat a gépben).

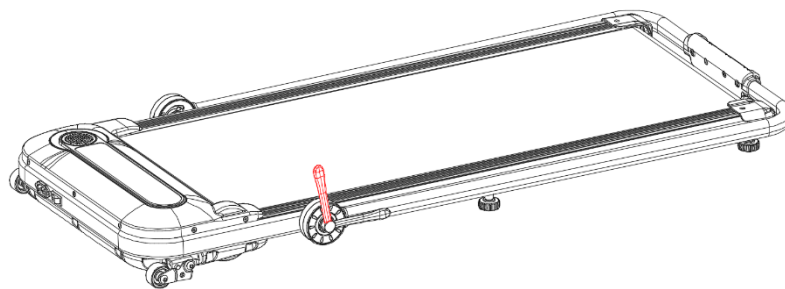


### Gyalogló üzemmód:

A gyalogló üzemmód használatához először kapcsolja ki a készüléket. Húzza ki erőteljesen a tartórudat (az 1. ábrán látható módon), a bal és jobb oldalon lévő fülekkel oldja ki a támasztórudat a nyíl irányába (a 2. ábrán látható módon); hajtsa össze a rudat, és a bal és jobb oldalon lévő fülekkel rögzítse a nyíl irányába (a 3. ábrán látható módon). Végül kapcsolja be a készüléket, és a motorburkolati panelen lévő kijelzőfény világítani fog. Ekkor a tábla üzemmód bekapcsol, és a távirányító karszalaggal vezérelheti.



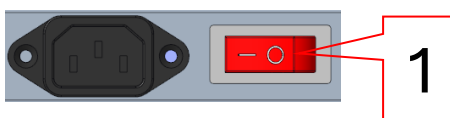
3. ábra



## Használati utasítás

### 1. Bekapcsolás:

Kapcsolja be a készüléket, kapcsolja be a piros kapcsolót (1), a lámpa bekapcsol, „sípoló” hangot hall, majd a képernyő világít. (Megjegyzés: A kapcsoló a gép jobb oldalán található).



### 2. Biztonsági kulcs:

Mielőtt a futópád elindulna, helyezze a biztonsági kulcsot a sárga címkére; a biztonsági kulcs csipeszét a ruhájára csíptesse. Váratlan helyzet esetén azonnal húzza ki a biztonsági kulcsot, hogy leállítsa a motor működését. A folytatáshoz tegye vissza a biztonsági kulcsot.

### Kijelző funkciói:

**Time:** Amikor az időjelző lámpa világít, az üzemidő jelenik meg.

**Speed:** Amikor a sebességjelző világít, az aktuális haladási sebességet mutatja.

**Distance:** Amikor a távolságjelző világít, a teljes távolságot mutatja.

**Kalória:** Amikor a kalóriajelző lámpa világít, a felhalmozott kalóriaértéket jeleníti meg.

### Gombok funkciói:

**Start/Pause:** Ha ezt a gombot leállított állapotban megnyomja, a készülék elindul. Ha ezt a gombot futó állapotban nyomja meg, a készülék leáll. Nyomja meg újra a gombot, és a futópád ismét elindul.

**Stop:** A futópád futó állapotában nyomja meg a „Stop” gombot, minden adat nullázódik, és stabil megállás után a futópád visszatér a kézi üzemmódba, a futópád megáll.

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

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

**Távírányító:** A távírányítót a géphez párosították, mielőtt az elhagyta a gyárat. A felhasználó azonnal elkezdheti használni. Ha nem reagál, akkor újra kell párosítani, és a sikeres párosítás után lehet a kapcsolatot létrehozni.

(A párosítás módja: a bekapcsolás után nyomja meg és tartsa lenyomva a „Start/Pause” gombot a távírányítón kb. 7 másodpercig a párosítási kapcsolat létrehozásához. (A sikeres párosítás jelzésére többször egymás után megszólal a hangjelzés. Ha a hangjelzés nem szólal meg folyamatosan, a párosítás nem sikeres) A sikeres párosítás után a távírányítóval távolról is működtethető a futópad, és a jövőben nem kell megismételni a párosítást. A távírányítón gombok találhatóak: „gyorsaság +“, „mode/üzemmód“, „gyorsaság -“, „start/szünet“ és „stop“ . )

A távírányító használatára vonatkozó utasítások: (Séta üzemmód: a támaszrúd nem rendelkezik kartámasz funkcióval, azaz a rúd lehajtott állapotban használatos.)

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

**Mode:** Készenléti üzemmódban nyomja meg ezt a gombot a 3 különböző visszaszámláló működési mód váltásához: idő visszaszámláló mód, távolság visszaszámláló mód, kalória visszaszámláló mód.

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

**Start/Pause:** Nyomja meg ezt a gombot leállított állapotban, és a futópad elindul; nyomja meg ezt a gombot futó állapotban, és a gép szünetet tart. Nyomja meg újra a gombot, és a gép folytatja a futást.

**Stop:** Nyomja meg ezt a gombot futó állapotban, minden adat törlődik és a gép leáll.

## Hibajelentések:

Hibakód	Leírás	Megoldás
E1	Megszakadt kapcsolat	Lehetséges okok: Az elektronikus vezérlés és az elektronikus óra közötti kommunikáció blokkolva van, ellenőrizze az elektronikus óra minden egyes részének csatlakoztatását a vezérlő alsó vonalához, hogy minden megfelelően csatlakozik-e. Ellenőrizze, hogy az elektronikus óra és a vezérlőegység közötti kábel nem szakadt-e el, és cserélje ki.
E2	Nincs jel a motortól	Lehetséges ok: ellenőrizze, hogy a motor kábele jól van-e csatlakoztatva, és csatlakoztassa újra. Ellenőrizze, hogy a motor vezetéke nem sérült vagy bűdös-e, és cserélje ki a motort.
E5	Túlfeszültségvédelem	Lehetséges okok: túlterhelés okoz túlzott áram, rendszervédelem, vagy a futópad alkatrésze elakadt, ami miatt a motor nem forog, nagy a terhelés, túlzott áram, rendszervédelem; állítsa a futópadot újraindításra. Ellenőrizze továbbá, hogy a motornak nincs-e sugárzó hangja vagy égett szaga, cserélje ki a motort vagy cserélje ki a vezérlőegységet, vagy ellenőrizze, hogy a tápfeszültség specifikációja alacsony-e, és végezze el újra a tesztet a megfelelő feszültség specifikációval.

E6	Robbanás okozta sokk elleni védelem	Lehetséges ok: Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség nem 50%-kal alacsonyabb-e a normál feszültségnél, használja a megfelelő feszültséget, és tesztelje újra a gépet; ellenőrizze a vezérlőegységet, hogy nincs-e égett szaga, és cserélje ki a vezérlőegységet; ellenőrizze a motor kábelét, és csatlakoztassa újra.
E7	Nincs biztonsági kulcs	Helyezze a biztonsági kulcsot (piros színű) a megfelelő helyre.

## Rendszeres karbantartás

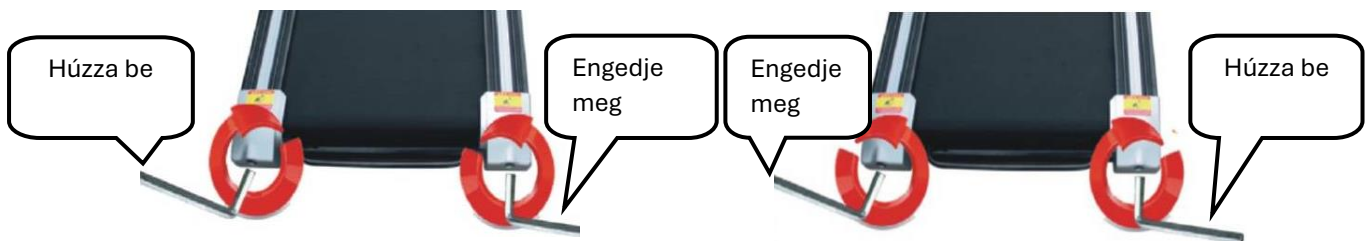
Évente legalább 2 alkalommal nyissa fel a motor fedelét és tisztítsa meg. A teljes tisztítás meghosszabbítja a futópad élettartamát. Tisztítsa meg a futópad mindkét oldalát, hogy csökkentse a szennyeződések felhalmozódását a futópad alatt. Tartsa tisztán a tornacipőjét, és előzze meg, hogy idegen tárgyak kerüljenek a futósíjra és a futópad alá. A futópad felületét szappanos, nedves ruhával kell tisztítani. Vigyázzon, hogy ne fröccsenjen az elektromos alkatrészekre és a futópad alá. (Megjegyzés: A futópad tisztítása, karbantartása vagy mozgatása előtt feltétlenül húzza ki a futópad hálózati csatlakozóját.)

### A futópad kitérésének beállítása:

Helyezze a gépet egy sík felületre a talajra. Hagyja a gépet 6 km/h sebességgel futni.

Ha a futósíj a bal oldalra húzódik: fordítsa el a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, majd a jobb oldali állítócsavart 1/2 fordulatot az óramutató járásával ellentétes irányba. (A ábra)

Ha a futópad a jobb oldalra húzódik: fordítsa el a jobb állítócsavart 1/2 fordulatnyit az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal állítócsavart 1/2 fordulatnyit az óramutató járásával ellentétes irányba. (B ábra)



A ábra: Futósíj balra húzódik

B ábra: Futósíj jobbra húzódik



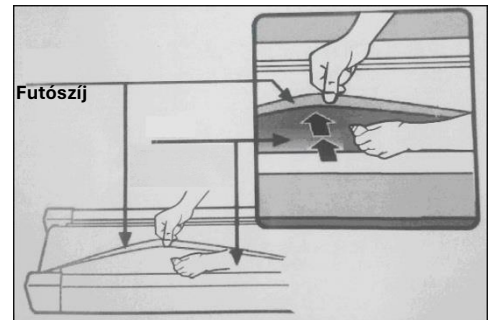
## A futópad kenése:

A futópadot gyárilag kenőolajjal előzetesen bekenték. A futósíj és a futópad közötti súrlódási erő nagyban befolyásolja az elektromos futópad élettartamát és teljesítményét, ezért rendszeresen kenőolajat kell alkalmazni.

Könnyű felhasználók (heti <3 óra használat) 10 havonta egyszer. Nehezebb felhasználók (heti > 7 óra használat) 5 havonta egyszer.

## A kenőolaj hozzáadásának módja:

1. lépés: Először emelje felfelé a gép szíját.
2. lépés: Nyissa ki a kenőolajos palackot, és nyomja ki a lemezre az ábrán látható módon.



A futópad egy sportgép, ezért megfelelő karbantartást igényel. A karbantartási ajánlások a következők:

1. A kopás és a sérülések miatt gyakori ellenőrzésre van szükség. A tartozékok (például a motor, az elektromos vezérlés, a tápkábel, a futópad) elhasználódhatnak vagy megsérülhetnek.
2. Szakszerű karbantartás után a használatának biztonsági szintje ugyanolyan, mint amikor elhagyta az üzemet).
2. Azonnal cserélje ki a hibás vagy rosszul működő alkatrészeket (pl. tápkábel).
3. Fordítson különös figyelmet a könnyen elhasználódó alkatrészekre (pl. futósíj).

## Bemelegítés

### Nyakgyakorlatok

Döntse a fejét a jobb oldalra, hogy a nyakában feszülést érezzen. Lassan, félkörívben engedje le a fejét a mellkasa felé, majd fordítsa el a fejét balra. Kellemes feszülést fog érezni a nyakában. Ez a gyakorlat felváltva többször is megismételhető.



### Gyakorlatok a váll területére

Emelje felváltva a bal és a jobb vállát, vagy mindkét vállát egyszerre.



### Gyakorlatok a karokra

Nyújtsa ki a bal és a jobb karját felváltva a plafon felé. Érezni fogja a feszülést a bal és a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot többször.



### Gyakorlatok a felső testrésze

Támaszkodjon a falnak támaszkodva a karjával, majd nyújtsa magát a teste hátsó része felé és emelje a jobb vagy bal lábát a feneké felé, amennyire csak tudja. Kellemes feszülést fog érezni a combja elülső részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg a gyakorlatot kétszer mindkét lábbal.



### Belső combok

Üljön le a padlóra úgy, hogy a lábai a térdével kifelé mutassanak. Nyomja le a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Most tolja a térdéit a lefelé. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



### Lábujjak megérintése

Hajlítsa lefelé a törzsét, és igyekezzen megérinteni a hüvelykujját. Maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig, ha lehetséges.



### Gyakorlat a térdekre

Üljön le a padlóra, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, és helyezze a lábfejét a jobb combjára. Most próbálja meg elérni a jobb lábát a jobb vállával. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



### Gyakorlatok a hátra/az Achilles-ínra

Tegye mindkét kezét a falra, hogy támasztékot kapjon a teste. Csúsztassa hátra a bal lábát, és próbálja meg a hátának támasztani, felváltva a jobb lábával. Ez a nyújtógyakorlat a hátát és a lábát is nyújtja. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



