

Kérem az eszköz használata előtt győelmesen olvasas el az alábbi kézikönyvet és őrizze meg azt a további használat érdekében. A termék színe és megjelenésén változhat. Termékeink folyamatosan frissülnek, előzetes értesíthetítés nélkül változhatnak.

- A gépet kizárólag beltéren használja, ne tegye ki kültéren csapadéknak, vizes felületen ne használja. Kerülje, hogy a gép nedves környezetben legyen.
- Használat közben viseljen sportruházatot és cipőt.
- A tápcsatlakozót földelt aljzattal használja.
- A gyermekek csak felügyelettel használják a padot, gyermekek számára baleset veszélyes lehet.
- Tartsa tisztán és pormentesen a készüléket.
- Edzéskor mindig használja a biztonsági rendszert, hogy a gép leálljon vészhelyzet esetén.
- Ha használat közben bármilyen rendellenességet észlel, hagyja abba a sportot és konzultáljon orvosával.

FIGYELMEZTETÉS

- A használat előtt ellenőrizze, hogy ruházata megvan igazítva
- Ne viseljen hosszú laza ruhát amit könnyen becsíphet a gép.
- Ne tegye a tápkábelt forró tárgyak közelébe.
- Tartsa távol a gépet kisgyermektől.
- Ne használja a gépet szabadban.
- A gép mozgatása előtt áramtalanítsa azt.
- Csak szakember szerelheti szét a gépet.
- Egyszerre csak 1 személy használhatja a gépet.

Ha edzés közben szédül, mellkasi fájdalmat, hányingert vagy légszomjat érez, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.

FIGYELMEZTETÉS

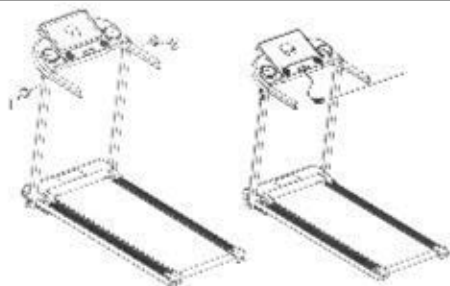
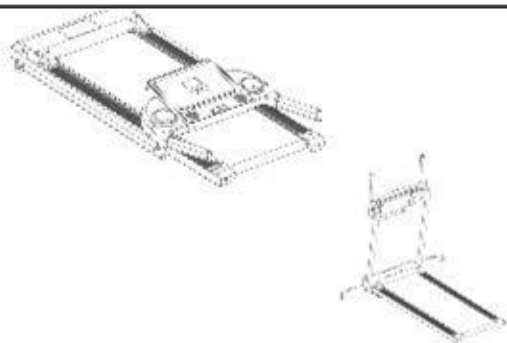
- Ha a következő egészségügyi problémák valamelyikével küzd, használat előtt konzultáljon orvosával:
- Csigolyaközi prockorongsérv, nyaki gerinc sérv. Derék fájdalom, térd fájdalom.
- Ízületi gyulladás, reuma vagy köszvény.
- Rendellenes csontritkulásban szenvedők.
- Keringési rendellenességben szenvedők, érrendszeri betegségek, magas vérnyomás.
- Légzési problémák.
- Rosszindulatú daganatos problémák.
- Cukorbetegség, érzélelési zavarok. Perifériás keringési zavarok
- Bőrsebekkel rendelkezők.

Üzemi feszültség	AC220V-50Hz
Biztonságos terhelés	100KG
Méret	1270*570*1070
Futófelület	1050*383*
Teljesítmény	2. OHP
Kimeneti teljesítmény	500W
Funkció	Séta/Futás
Elektromos védelem	1. osztály

- Nyissa ki a csomagot, vegye ki a dobozban lévő szerelési alkatrészeket és tegye a gépet a földre.
- Hajtsa ki a felhajtható csövet és rögzítse a keretre 2 MB'16 csavarral a képen látható rögzítési sorrendben.
- Ne rögzítse túl szorosra, majd az óra keretének rögzítése után húzza meg készre a csavarokat-

FIGYELMEZTETÉS

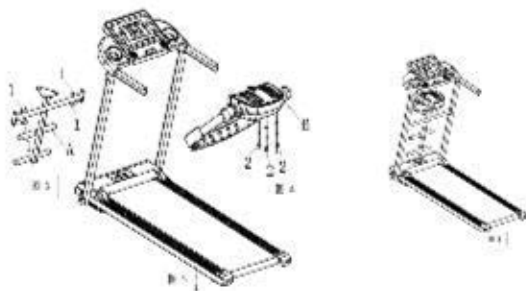
- Ne használja sérült, megrepedt állapotban.
- Ne ugorjon fel vagy le a készülékre edzés közben.
- Ne használja vagy tárolja nedves helyen például fürdőszobában, vagy olyan helyen ahol csöpögő víz található.
- Ne tegye ki közvetlen napfénynek.
- Ne használja, ha a tápkábel megsérült vagy a csatlakozóját laza.
- Ne rongálj meg vagy rángassa a tápkábelt ne pakoljon rá nehéz tárgyakat.
- Ne használja étkezés vagy egyéb tevékenység közben.
- Ne használja több ember egyszerre az eszközt.



Rögzítse a mérőkerethez és az oszlopcsőhöz 2 gombbal a keretet. Helyezze a biztonsági kulcsot az elektronikus óra megfelelő részébe, húzzam eg az üléscsövet és a keret gombját. A telepítés befejeződött elindíthatja a futást.

TÖBBFUNKCIÓS ALKATRÉSZSZERELÉS (360ATM MÉRŐ)

- A többfunkciós gépösszeszereléséhez először szerelje szét a fent látható telepítési lépések szerint.
- Részben 4 MB*16 csavar segítségével rögzítik a 3. ábra többfunkciós keretét a felállítót csövázra.
- Legvégül használja a 3 db hatszögletű csavart a masszázsfej rögzítésére.
- Szerelje fel a masszázsszíjat.



SPORT AJÁNLÁSOK ÉS IRÁNYELVEK

Bemelegítés: A gép használata előtt végezzen 5-10 perces bemelegítést. Használat közben egyenletesen lélegezzen, de ne túl gyorsan. Az izmoknak legalább 48 óra kell, hogy kipihenjék magukat, érdemes megvárni amíg a test teljesen regenerálódik.

Diéta: Az emésztőrendszer védelme érdekében edzés előtt 1-2 órával már ne egyen. Edzés után pótolja a folyadékot és közben is gondoskodhat a vízháztartásának egyensúlyáról.

Nyújtás: Futás előtt óvatosan nyújtsuk meg a hideg izmokat. Szánjunk rá 5-10 percet, valamint alaposan mozgassuk be az ízületeinket beindítva a szinoviális folyadék termelődését megelőzve ezzel a ízületi kopást.

Végezze el a jobbra látható feladatsort mindkét végtagval 20-30 másodpercg kitarva a nyújtott pozícióját végtagjainak.





Minden program 10 egyenlő részre osztja a gyakorlási időt és minden időszegmensnek megfelelő sebessége van.

1. SEBESSÉG ablak:

Futó állapotban az aktuális folyamatos fogérték jelenik meg, és a sebességkijelzési mód 1-8. A kezdő visszaszámláláskor "3"- "2"- "1" jelenik meg.

2. "Idő" ablak: Jelenítse meg az edzésidőt, az előremeneti idő 0:00-99:59 és a számlálás újraindul amikor az időzítés eléri a 99:59-et.

3. "DIS." ablak: Mozgástávolság számítása

4. "CAL" ablak:

A kalória fogyasztási érték megjelenítése, a kalóriefogyasztási érték megjelenítések a rendszer előre és visszafelé is számol a rendszer. Ha eléri a 990 limitet visszafelé számol a beállított értékről.

5. A "PROG" a programválasztó gomb: készenléti állapotban először nyomja meg ezt a gombot a beépített programok kiválasztásához.

6. A "MODE" a mód választó gomb: nyomja meg ezt a gombot. Különböző módok kiválasztásakor a beállítás a plusz és mínusz gombokkal állíthatja be a megfelelő visszaszámlálást. Az érték beállítása után nyomja meg a "START" gombot a futópád elindításához.

7. A "START" gomb: amikor a készülék be van kapcsolva és a biztonsági zár zárva van, bármikor nyomja meg a gombot. Ezzel a gombbal elindítható a futópád.

(A "STOP" az edzés leállítását jelenti: edzés közben ezzel a gombbal állíthatja le a futópádot és állíthatja vissza kiindulási helyzetbe.

8. A sebesség plusz és mínusz gombjai a készenléti állapotban beállított érték beállítására szolgál.

FITNE

Állítsa be az időt az egyes szegmensek futásideje alatt

Program	Időszak	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	6	3	4	5	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	4	4	5	4	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	2	2	4	3	2	1
P6	SPEED	2	6	5	4	3	3	5	4	3	2
P7	SPEED	2	5	5	4	4	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	4	3	3	1
P9	SPEED	2	4	4	4	5	6	4	3	3	1
P10	SPEED	2	5	3	5	4	6	4	1	4	3
P11	SPEED	2	5	6	6	4	3	2	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	5	6	4	6	5	3