

G6522U



BH

F12 Dual (G6522U)

Felhasználói kézikönyv

Általános instrukciók

Kérjük, hogy körültekintően olvassa el a kézikönyv utasításait! Hasznos információkat tartalmaz a futópad biztonságos használatával és karbantartásával kapcsolatban. Az edzőgép használata során mindig figyelembe kell venni az alábbi óvintézkedéseket!

- 1 Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték!
- 2 A futópadot egyszerre csak egy személy használhatja, a felhasználó testsúlya nem haladhatja meg a 160 kg-ot!
- 3 Helyezze az edzőgépet kemény, sík felületre! Ügyeljen arra, hogy legyen legalább 2 méter szabad terület a futópad hátsó része mögött és 0.5 méter az edzőgép más oldalai körül!
- 4 Az edzőgép biztonsági kulccsal van ellátva. Ha ez nincs felhelyezve a konzolra, az edzőgép nem fog működni. A futópad használata során a biztonsági kulcs csipeszes végét helyezze fel ruházatára. Az edzés végén távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye el azt biztonságos helyre!
- 5 A futópad használata előtt mindig ellenőrizze annak állapotát! Ne használja az edzőgépet, ha az hibás lehet!
- 6 Az edzőgép tulajdonosa felelős azért, hogy minden lehetséges felhasználó értesítve legyen a futópad biztonságos használatáról!
- 7 Az edzőgép nem játékszer! Mindig fokozott felügyelet szükséges, ha kiskorú gyermek közelíti meg azt!
- 8 A futópadot gyermek vagy sérült személy csak szülői felügyelet mellett veheti igénybe!
- 9 Probléma esetén lépjen ki az oldalsínekre és álljon addig így amíg a futószalag le nem áll!
- 10 Fogja meg a konzolmarkolatokat a futópadra való fellépéshez vagy a róla történő lelépéskor és ha a futószalag sebességét, a futópad dőlésszögét meg szeretné változtatni! Soha ne ugorjon rá a mozgó futószalagra!
- 11 Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől! Kezeit, lábait soha ne dugja a mozgó futószalag alá, alá tárgyat ne helyezzen!
- 12 A mozgó futószalagon mozdulatlanul ne álljon!

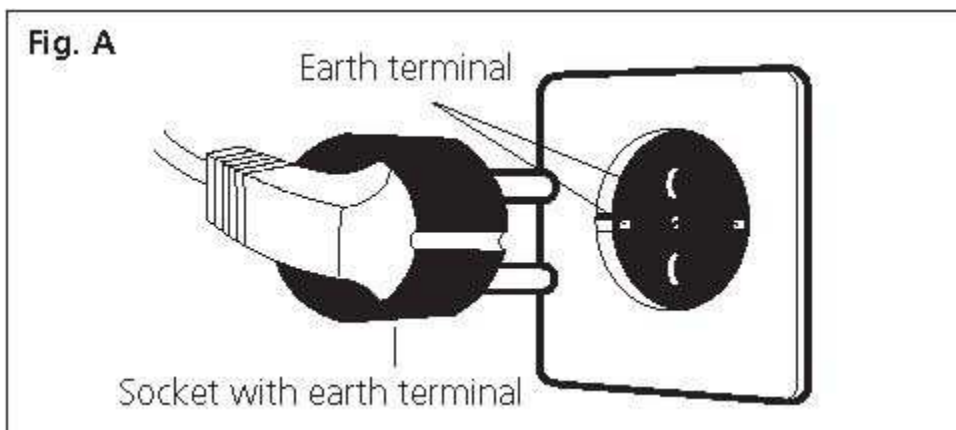
- 13 Edzéséhez megfelelő sportöltözéket és tiszta edzőcipőt viseljen!
- 14 Az edzőgépet szabadban ne használja!
- 15 A futópaddockot hosszabb ideig ne tárolja nedves környezetben, mert megrozsdásodhat!
- 16 Ügyeljen arra, hogy ne kenje túl a futópaddockot, a kenőolaj foltot hagyhat az edzőgép alatti területen!
- 17 Ne használjon olyan kiegészítőket az edzőgéphez, amelyeket annak gyártója nem javasol!

Biztonsági instrukciók

A terméket gondosan le kell földelni! Hiba esetén a földelés megakadályozza az áramütés lehetőségét. A futópaddock földelt hálózati kábellel és dugóval rendelkezik.

Vigyázat! Ha a termék nincs megfelelően földelve, az áramütés lehetősége fennáll. Ha ezzel kapcsolatban kétsége merül fel, kérje meg villanyszerelő vagy szakképzett szerelő segítségét a földeléssel kapcsolatban! Ne módosítsa a hálózati kábel dugóját, ha az nem passzol bele a földelt falialjzatba! Ilyen esetben olyan földelt konnektorba dugja bele, amivel kompatibilis!

Az edzőgépet 220-240V-os hálózatról szabad csak üzemeltetni! A földelt hálózati kábel dugóját csak földelt falialjzatba szabad bedugni az A ábra szerint! Figyeljen arra, hogy a dugó teljesen kompatibilis legyen a falialjzattal! Az edzőgéphez adaptert ne használjon!



Elektromos készülékek használata esetén mindig vegye figyelembe a következő óvintézkedéseket!

- 1 Az edzőgépet csak olyan hálózati feszültségről szabad csak üzemeltetni, mely megfelel annak működtetéséhez szükséges feszültség értékkel! A futópad hálózati kábelének dugójának teljesen kompatibilisnek kell lenni a fali aljzattal!
- 2 Az áramütés kockázatát úgy csökkentheti, ha az edzőgép használata után először a főkapcsolót a „0” pozícióba kapcsolja, majd kihúzza a hálózati kábelt a fali aljzatból! Ezt a műveletet mindig végezze el az edzőgép használata után vagy annak tisztítása előtt!
- 3 Győződjön meg arról, hogy a futópad kikapcsolt állapotban van mielőtt azon szerelési vagy karbantartási munkákat végez!
- 4 Ne kapcsolja ki úgy az edzőgépet, hogy a hálózati kábelt kirántja a fali aljzatból!
- 5 Ne használja az edzőgépet meghibásodott vagy elhasznált hálózati kábellel!
- 6 Az edzőgép hálózati kábelét hőforrás közelébe ne helyezze!

Áramköri megszakító

Az edzőgép áramköri megszakítóval van ellátva, hogy védje annak áramköreit és elektromos alkatrészeit.

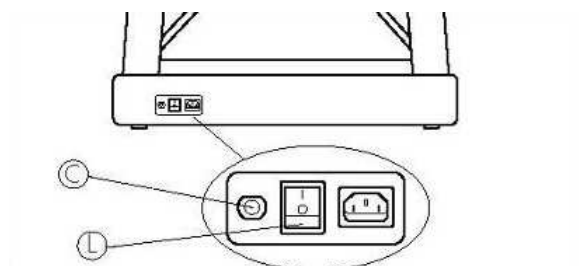
Ez a biztonsági kapcsoló azonnal aktív lesz, ha a készülék abnormális terhelést kap vagy nagyon felforrósodik. Ha ez történne a következőket kell tenni:

- 1 Állítsa a B árán látható kapcsolót (L) az 0 (OFF) pozícióba!
- 2 Nyomja meg az áramköri megszakító gombját (C) az edzőgép újra üzembe állításához!
- 3 Ezután kapcsolja a kapcsolót (L) az 1 (ON) pozícióba és a futópad újra működni fog.

Ha az áramköri megszakító folyamatosan működésbe lép, a következő okok lehetnek:

- Abnormális működési feltételek
- A futószalag alatti területet meg kell kenni
- Nem megfelelő kenőanyagot használt a kenéshez (használjon a BH által ajánlottat!)
- Túl feszes a futószalag

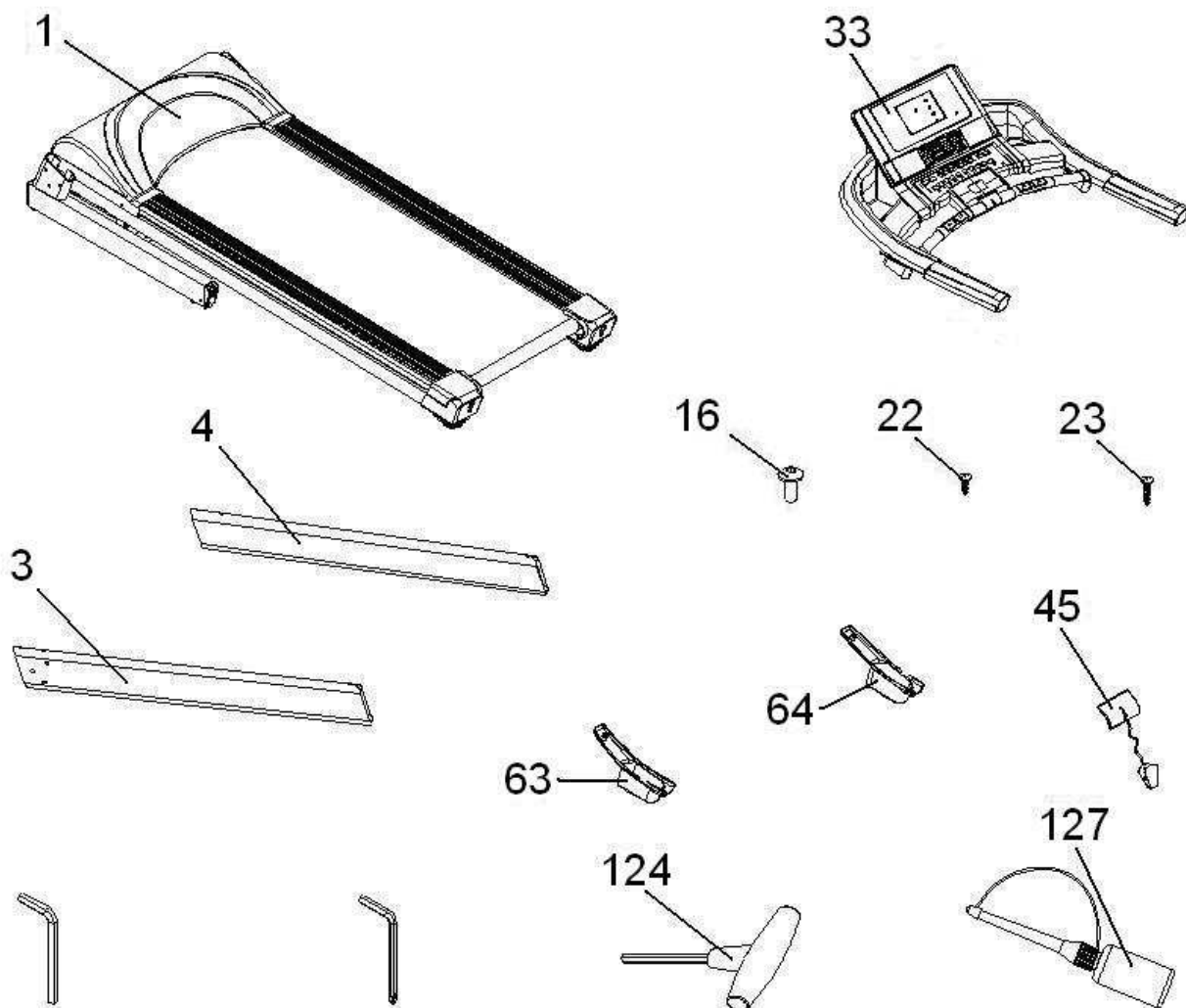
Dugja be a hálózati kábel földelt dugóját földelt fali aljzatba, kapcsolja a főkapcsolót (L) az 1 (ON) pozícióba!



Összeszerelési instrukciók

Vegye ki a futópád alkatrészeit a kartondobozból és ellenőrizze, hogy az alábbi listában szereplő elemek hiány nélkül, kifogástalan állapotban megvannak.

Az összeszereléshez egy második személy segítsége is szükséges!



Győződjön meg arról, hogy a következő alkatrészek maradéktalanul megvannak:

- | | | | |
|-----|--------------------------|-----|---------------------------|
| 1 | Főváz | 3 | Bal tartóoszlop |
| 4 | Jobb tartóoszlop | 16 | M8 x 25 mm csavar |
| 22 | 4 x 16 önmenetes csavar | 23 | 4 x 25 önmenetes csavar |
| 33 | Konzol | 45 | Biztonsági kulcs |
| 63 | Bal tartóoszlop burkolat | 64 | Jobb tartóoszlop burkolat |
| 124 | 6 mm imbuszkulcs | 127 | Kenőolaj |

Az összeszereléshez kövesse a következő lépéseket!

Tartóoszlopok szerelése

1. Lépés

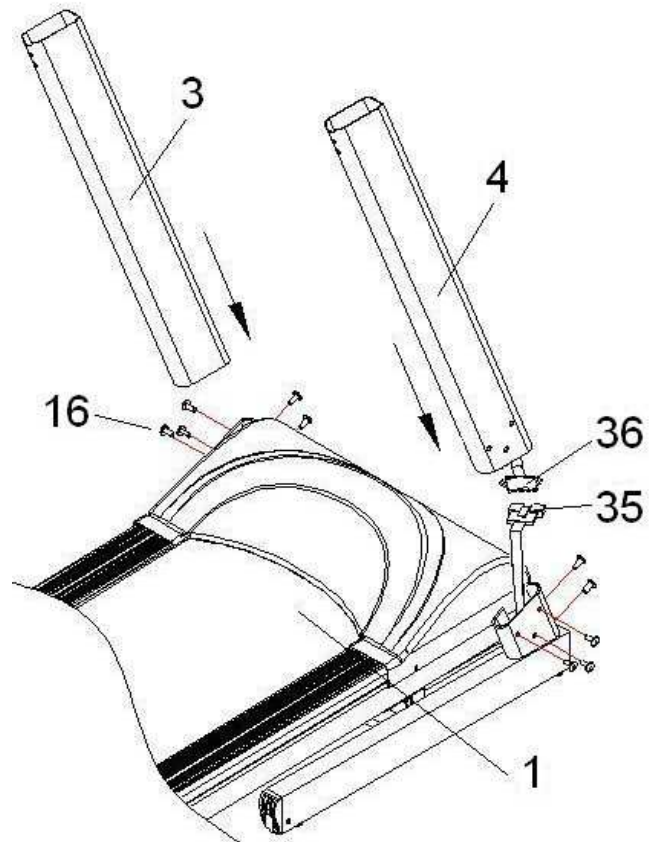
Az ábra szerint helyezze a jobb tartóoszlopot (4) a fővázhoz (1) és kösse össze a fővázból kilógó vezetékét (35) a tartóoszlopból kilógó vezetékkel (36)! Rögzítse a tartóoszlopot a fővázba csavarokkal (16)!

2. Lépés

Fogja meg a bal tartóoszlopot (4) és helyezze azt a fővázba az ellőző lépéshez hasonló módon, majd rögzítse azt csavarokkal (16)!

3. Lépés

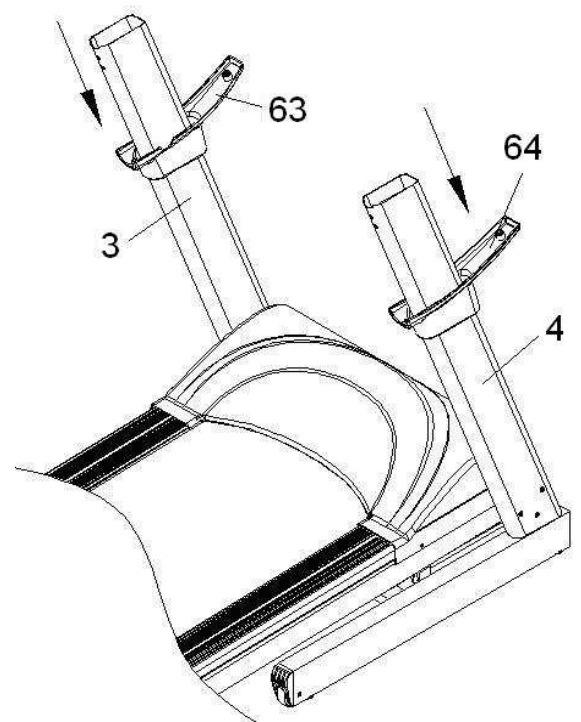
Ennél a lépésnél két személy együttes munkája szükséges: az egyik személy tartsa az oszlopot, a másik személy pedig rögzítse azt a fővázba a csavarokkal! Így minden esetleges baleset elkerülhető. Húzza meg jól a csavarokat!



Burkolat felhelyezése

4. Lépés

Az ábra szerint helyezze fel a tartóoszlopokra a burkolatokat (63 és 64) és tolja le azokat az ábrán látható nyíl irányában!

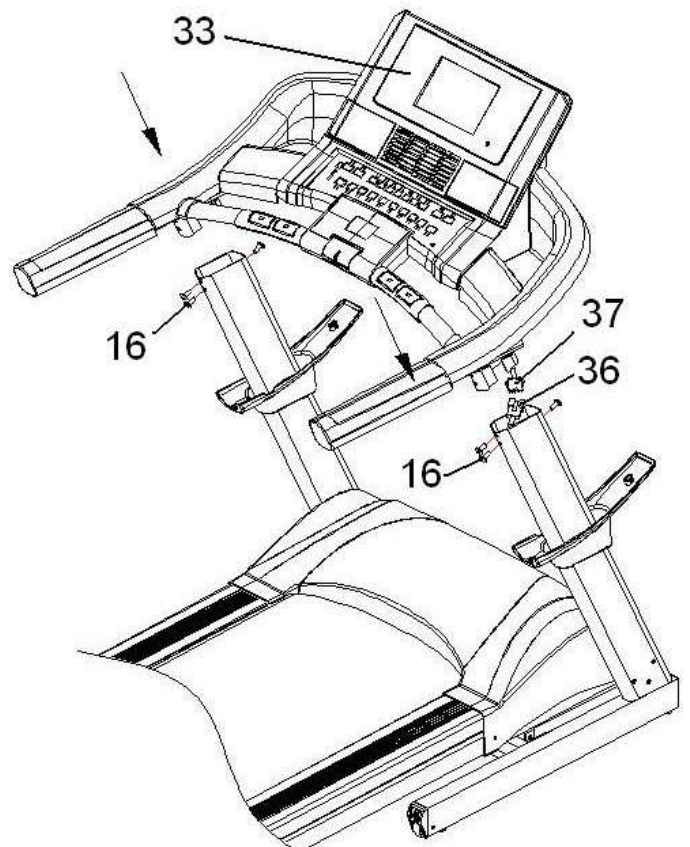


A konzol felhelyezése

5. Lépés

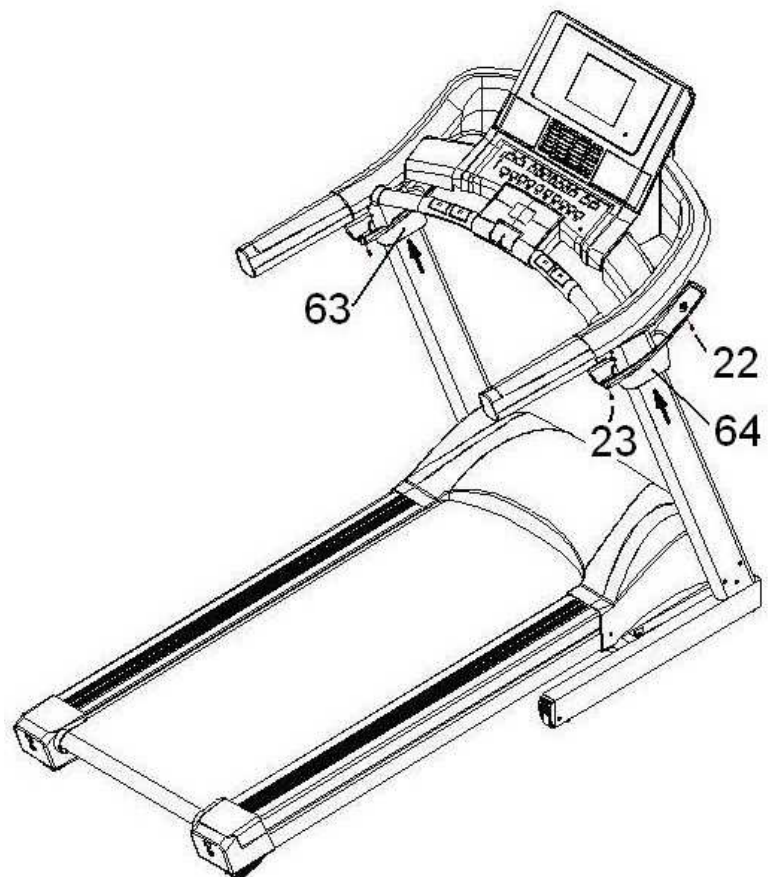
Helyezze a konzolt (33) a tartóoszlopokra az ábra szerint, majd kösse össze a konzolból kilógó vezetéket (37) a jobb tartóoszlopból (4) kilógó vezetékkel (36)! Rögzítse a konzolt a tartóoszlopokra csavarok (16) segítségével, vigyázzon, hogy ne sértse meg a vezetékeket!

Megjegyzés: A tartóoszlopok rögzítésénél is ügyeljen a vezetékekre, húzza meg jól a csavarokat (16)!



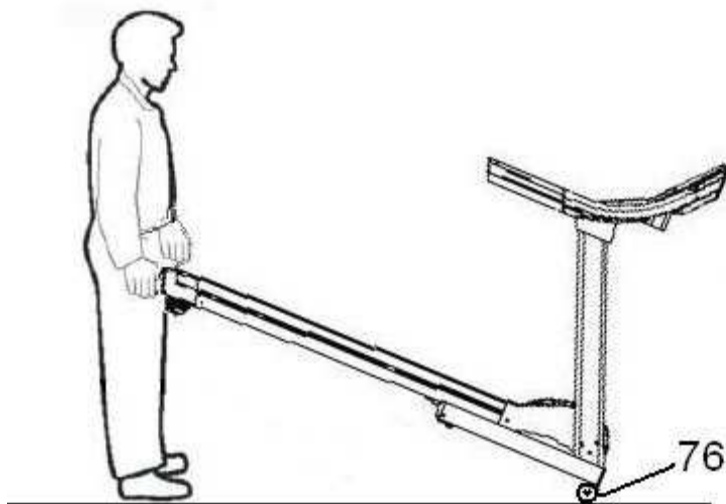
6. Lépés

Tolja fel a tartóoszlop burkolatokat (63 és 64) a konzol markolatokig, majd az ábra szerint rögzítse a burkolatokat csavarokkal (22)!



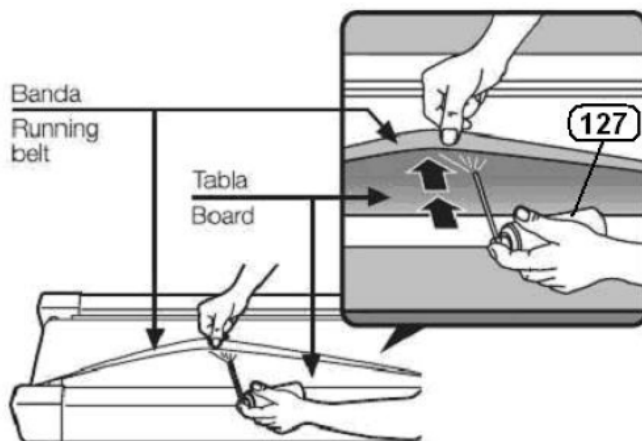
Mozgatás és tárolás

Az edzőgép kerekkel (76) van ellátva, hogy az könnyen mozgatható legyen. A mozgatás előtt győződjön meg arról, hogy a futópád hálózati kábele ki van húzva a fali aljzatból! A mozgatást egy személy is elvégezhetné, de a futópád súlya miatt érdemes egy másik személy segítségét is kérni. Emelje meg az ábra szerint az edzőgépet (De soha ne a konzoljánál!), amíg az nem képes a kerekre gördülni. A balesetek megelőzése érdekében a futópádot csak kemény, sík felületeken mozgassa!



Karbantartás

Használja a kenőolajat (108) a futószalag belső oldalán az ábra szerint! Így a futópád megőrzi jó állapotát és a súrlódás a futószalag és a futófelület között a minimális lesz (Mivel mindenki kicsit másképpen fut, ott használjon valamivel több kenőolajat, ahova a lábát leteszi mozgás közben!)



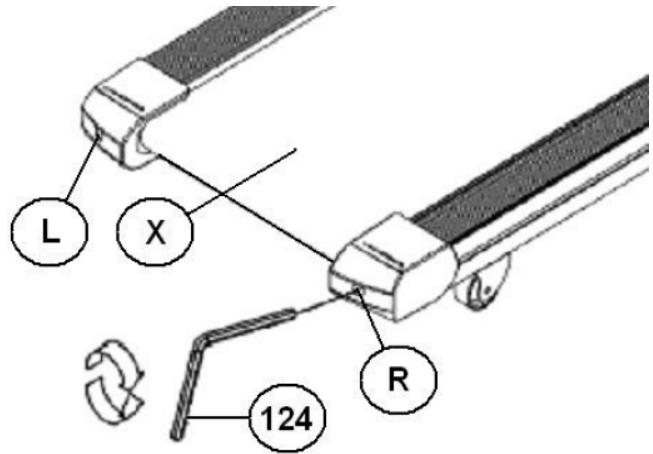
A futófelület és a futószalag közti területet aszerint érdemes kenni, hogy az edzőgépet milyen gyakorisággal és mennyi időre használja.

		Óra / Hét		
		<3	3 és 7 között	>7
Sebesség (km/h)	<6	1 év	6 hónap	3 hónap
	6 és 12 között	6 hónap	3 hónap	2 hónap
	>12	3 hónap	2 hónap	1 hónap

Ha a futószalag csúszik a kenés után, ellenőrizni kell a futószalag feszességét! Fogja meg a 6mm-es imbuszkulcsot, állítsa a futószalag sebességét 4 km/h értékre, majd állítson az állítócsavarokon (L és R) egy fordulatot az óra járásával egyező irányba!

A futószalag állítása

Ha a futópad nem teljesen stabilan áll a padlózaton, a futószalag (X) oldalra mozdulhat el. A futószalag gyári beállítása szigorú műveleti folyamat, ám ennek ellenére – a különböző testsúlyok és futási stílusok miatt a futószalag elmozdulhat valamilyen irányba. Ha ez megtörténik, a futópadot le kell állítani!



A futószalag jobbra mozog

Ez a procedúra nagyon fontos, kérjük kövesse a következő lépéseket a futószalag állításához! Állítsa be a futószalag sebességet 4 km/h értékre és ha a szalag jobb irányba mozdul el, akkor a jobb oldali állítócsavart (R) fordítsa el $\frac{1}{4}$ fordulattal az óra járásával megegyező irányba! Ha a futószalag helyzete nem állt vissza egy percen belül a központi helyzetébe, akkor ismétlje meg az előbbi lépést! Ha esetleg a szalag túlságosan is balra mozdulna el, akkor a jobb oldali állítócsavart (R) forgassa vissza az óra járásával ellentétes irányba! Ahogy a futószalag helyes beállítása megtörtént, lehet folytatni a futópad használatát!

A futószalag balra mozog

Ha a futószalag balra mozog, állítsa a bal oldali állítócsavart (L) $\frac{1}{4}$ fordulattal az óra járásával megegyező irányba! Ha egy perc elteltével a futószalag nincs középen, ismétlje meg az előbbi lépést! Ha azt tapasztalja, hogy a futószalag túlságosan is jobbra csúszik, akkor a bal oldali állítócsavart állítsa vissza az óra járásával ellentétes irányba!

Fontos! A futószalag túlfeszítése a futószalag sebességének csökkenéséhez vezet és a szalag el is nyúlhat! Fontos tudni azt, hogy a jobb oldali állítócsavar $\frac{1}{4}$ fordulattal az óra járásának megegyező irányba ugyanazt a hatást éri el, mint a bal oldali állítócsavar $\frac{1}{4}$ fordulattal az óra járásának ellentétes irányba való fordítása! Tehát a szalag feszességét mindkét állítócsavar segítségével lehet állítani.

Működtetési instrukciók

Fitness

Fittnek lenni nem jelent mást, mint teljes életet élni. A mai modern társadalom szerves velejárója a stressz. A városi életre ez különösen jellemző. Táplálkozásunk túl kalóriadús és sok zsírt is tartalmaz. Minden orvos egyetért abban, hogy a rendszeres edzés segíti a testsúly szabályzását, javítja az állóképességet és segíti a szervezet pihenését.

Az edzés előnyei

Egy bizonyos intenzitási szint alatti 15-20 perc edzés akár aerob tréningnek is tekinthető. Az aerob tréning valójában olyan edzést jelent, mely oxigén jelenlétében történik. Megállás nélküli folyamatos edzést takar. A cukrokon és a zsírokon túl a szervezetnek oxigénre is szüksége van. A rendszeres edzés biztosítja a szervezetnek azt a képességét, hogy oxigénnel lássa el az izmokat és a tüdőt. Segíti a jobb szív működést és a keringési rendszer működése is javul. Röviden, az edzés alatt termelt energia kalóriákat éget el.

Edzés és testsúly kontroll

A táplálék, melyet elfogyasztunk energiává, kalóriává alakul a szervezetünkben, Ha több kalóriát viszünk be a szervezetbe, mint amennyit képesek vagyunk elégetni, akkor a testsúlyunk nőni fog. Igaz ez fordítva is, ha több kalóriát tudunk elégetni, mint amennyit a szervezetbe juttatunk, a testsúlyunk csökkenni fog. Pihenés közben a szervezet körülbelül 70 kalóriát éget el óránként a fő szervek életben tartására.

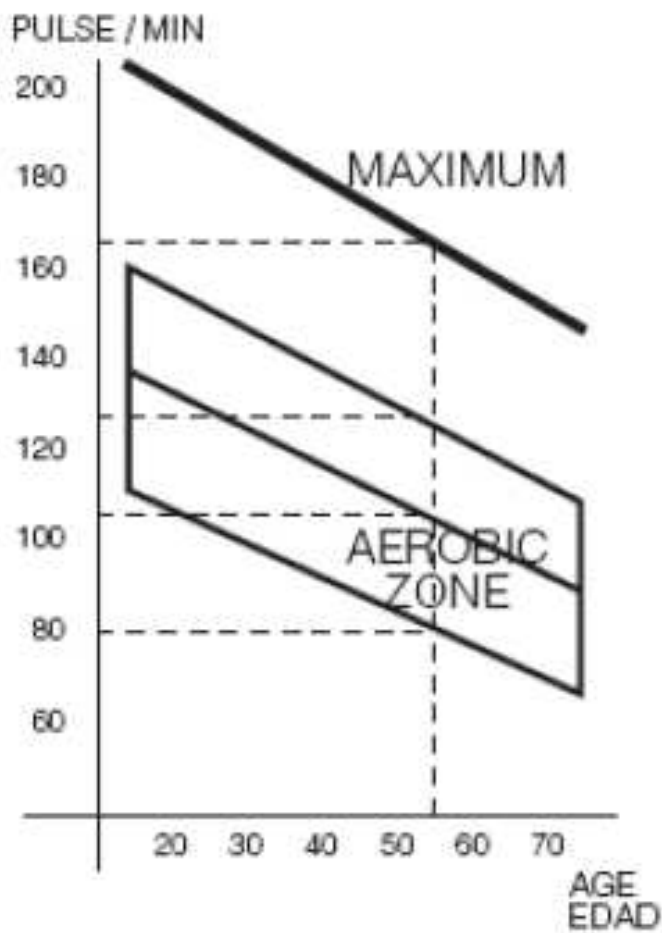
Mielőtt bármilyen edzésprogramba kezdene, tudni kell, hogy az edzésprogramok erősen függnnek a felhasználó korától és fizikai állóképességétől, éppen ezért javasolt kikérni szakorvos tanácsát a jobb eredmények elérése érdekében. Függetlenül attól, hogy mi az edzésének célja, (súlycsökkentés, állóképesség növelés vagy csak a fitt állapotban maradás) a tréningeknek mindig fokozatosnak és megtervezettnek kell lenni! Javasoljuk, hogy heti 3-5 alkalommal tréningezzen! Az edzések előtt végezzen 2-3 percreg bemelegítő gyakorlatokat alacsony sebesség mellett! Ez segíti felkészíteni az izmokat az edzésre és a szervezet is felkészül a tréningre. Az edzés következő fázisa legyen 15-20 perc, ahol a mérhető pulzusérték a maximális pulzus 65-75%-a vagy 75-85%-a olyan esetekben, amikor a szervezet már hozzászokott ehhez a terheléshez! Később, amikor már elég fittek vagyunk, ezt az időt el lehet osztani úgy, hogy az intenzívebb fázisban is tréningezzünk, de az edzés során ne lépjük túl azt az intenzitást, hogy a pulzusunk a maximális pulzus 85%-a felé menjen (aerob zóna)! A korunknak megfelelő maximális pulzusértéket pedig soha ne érjük el! Az edzés utolsó fázisa a levezetés, ez 2-3 perces lassú sétát jelent, hogy a mérhető pulzus a maximális pulzusértékünk 65%-a alá menjen le. Ez megelőzi az izomfájdalmakat, különösen egy intenzív edzés után. Ezután végezzünk relaxáló gyakorlatokat a talajon!

A maximális pulzus könnyen kiszámítható, 220-ból le kell vonni a felhasználó életkorát. Edzéseinket úgy tervezzük, hogy a maximális pulzus 65-85%-án tréningezzünk 15-20 percen keresztül és ne lépjük át a maximális pulzusérték 85%-át!

Példa egy 50 éves felhasználó esetében.

$220 - 50 = 170$ (maximális pulzusszám)

Pulzus	Pulzusérték	
Maximális	170	
65,00%	144	Aerob zóna
75,00%	127	
85,00%	112	



Végszó

Reméljük a vásárolt edzőgépe elnyerte tetszését! Hamarosan észlelni fogja a kontrollált edzés előnyeit: jobb lesz a közérzete, energikusabb lesz és kevesebb stressz éri. Jó dolog a BH segítségével jó formában lenni!

Megfigyelés és karbantartás

Kapcsolja ki az edzőgépet és a hálózati kábelt húzza ki a fali aljzatból! Nedves ronggyal vagy törölközővel gondosan takarítsa le a futópadot, különös figyelemmel a tartóoszlopokra és a konzolra! Ne használjon tisztítószeret! Porszívó segítségével takarítsa meg a futópadot és porszívózzon ki a futópad alatti területen is! Hasonlóképpen porszívózza ki a motor környékét is úgy, hogy eltávolítja a motorfedelelet, vigyázzon nagyon a vezetékeknél!

Figyelem! Rendszeren ellenőrizze a futópad állapotát, minden meglazult elemet húzzon meg, minden hibásat azonnal cseréljen ki! Az edzőgépen 3 havonta minden meglazulni képes elemet húzzon meg jól! Ha a futópadot hibás elemekkel használja (kopott futószalag, ékszíj vagy görgők) az személyi sérüléshez is vezethet! Ha bármilyen alkatrész cserére szorulna, lépjen kapcsolatba a Vevőszolgálatunkkal – elérhetőségünk a kézikönyv utolsó oldalán található. Alkatrész cserénél csak a forgalmazó vagy a gyártó által ajánlott alkatrészt használja! Más alkatrészek használata rossz hatással lehet a futópad működésére!

A BH fenntartja azon jogát, hogy a termék specifikációját minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathatja!



FIGYELMEZTETÉS!



Tartsa a kezét szabadon, a futópad emelésekor!



Veszélyes rész, működés közben!



Be- és Kikapcsolás közben álljon a kilépő részre!



Az edzőgép nem játékszer! Gyerekek számára nem engedélyezett



Működés közben tartsd távol a kezét a futófelülettől!



Használjon megfelelő lábbelit!

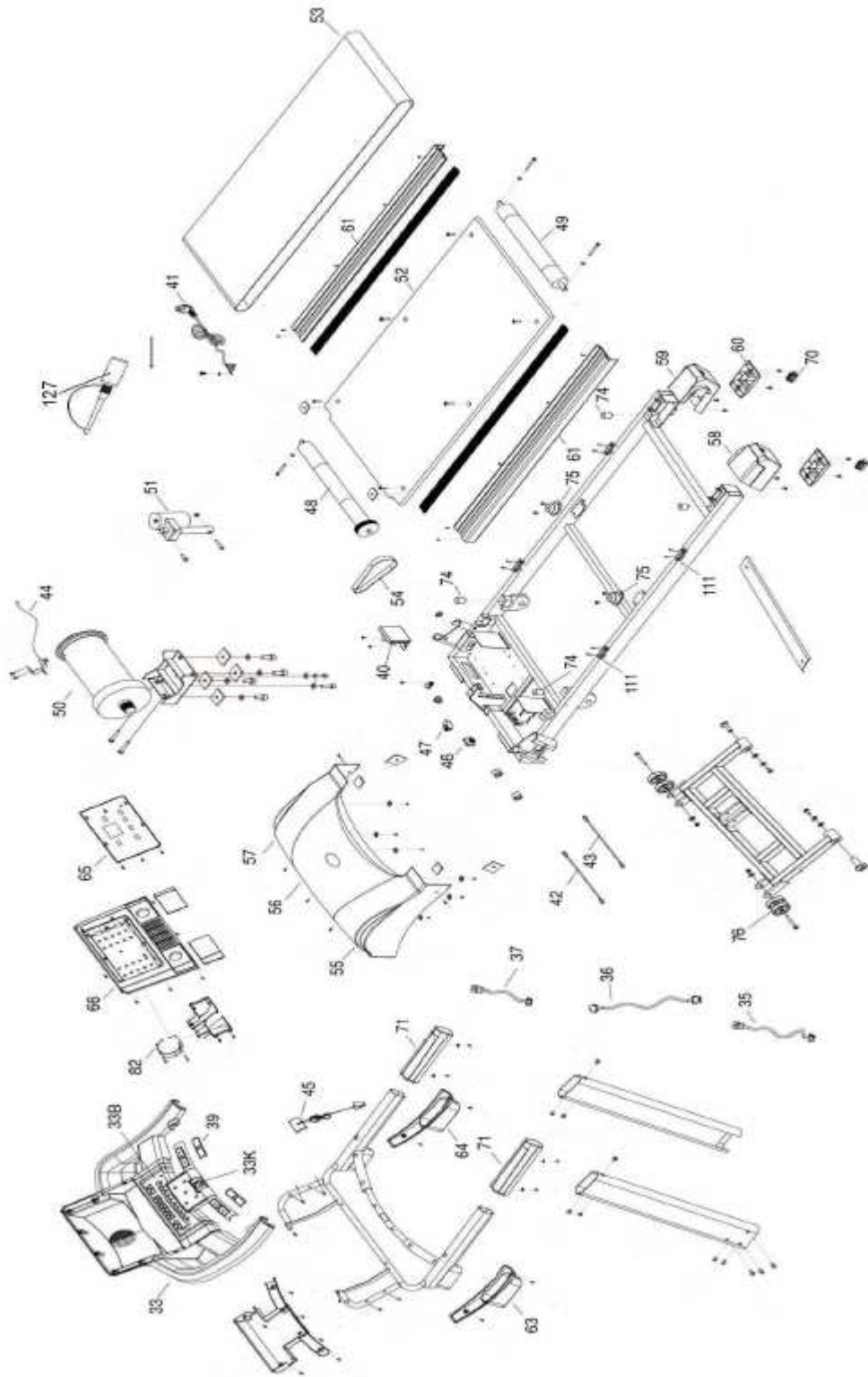


Ne nyelje le!

Probléma	Ellenőrzés	Megoldás
A konzol nem kapcsol be.	A futópadot bekapcsolta, (a főkapcsoló az „1” pozícióban van) a biztonsági kulcsot felhelyezte a konzolra?	Helyezze fel a konzolra a biztonsági kulcsot és kapcsolja be a futópadot!
A konzol bekapcsol, de a motor nem indul.	Minden rendben van az áramköri megszakítóval?	Kapcsolja ki a futópadot, kapcsolja be az áramköri megszakítót és kenje meg a futószalagot!
Zajos a futópad működés közben.	a. Meg van kenve a futószalag alatti terület? b. Feszés a futószalag? c. Feszés az ékszíj?	a. Kenje meg a futószalag alatti részt! b. Állítson a futószalag feszességen! c. Állítson az ékszíj feszességen!
A futópad leáll, az áramköri megszakító működik.	Meg van kenve a futószalag alatti terület?	Kapcsolja ki a futópadot és kenje meg a futószalag alatti területet!
Ráz a futópad a konzolmarkolaton.	Földelt fali aljzatba van bedugva a hálózati kábel?	Dugja be a futópad hálózati kábelét földelt fali aljzatba!
A futószalag középről elmozdul.	a. Vízszintes a futópad a padlón? b. Inog a futópad?	

Ha bármilyen problémája merül fel a futópaddal, lépjen kapcsolatba Vevőszolgálatunkkal (elérhetőségünk a kézikönyv utolsó oldalán található.)

G6522U



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
33	G6522U033	47	G6521047	60	G6521060
33K	G6522U033K	48	G6521048	61	G6521061
33B	G6522U033B	49	G6521049	63	G6521063
35	G6521035	50	G6521050	64	G6521064
36	G6521036	51	G6521051	65	G6522U065
37	G6521037	52	G6521052	66	G6521066
39	G6521039	53	G6521053	70	G6521070
41	G6521041	54	G6521054	71	G6521071
42	G6521042	55	G6521055	74	G6521074
43	G6521043	56	G6522U056	75	G6521075
44	G6521044	57	G6521057	76	G6521076
45	G6521045	58	G6521058	82	G6521082
46	G6434075	59	G6521059	127	G6427010

