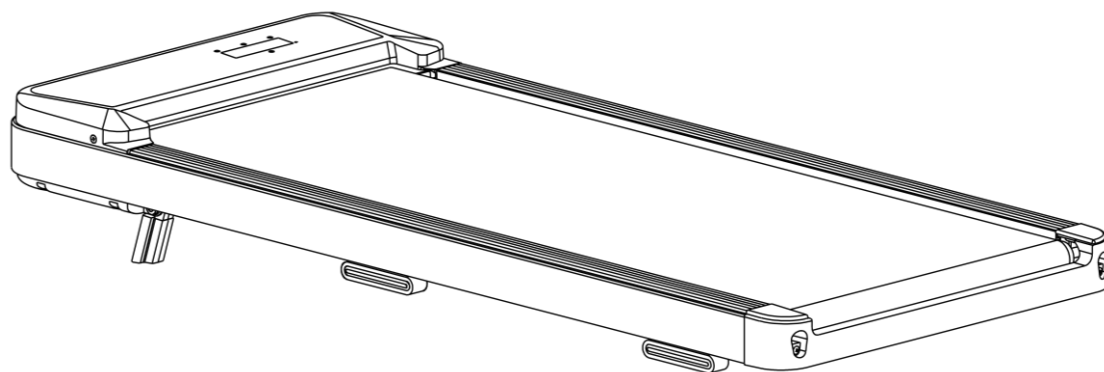


# HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

**Corciano Cotti futópad 3100W 5906333001361**



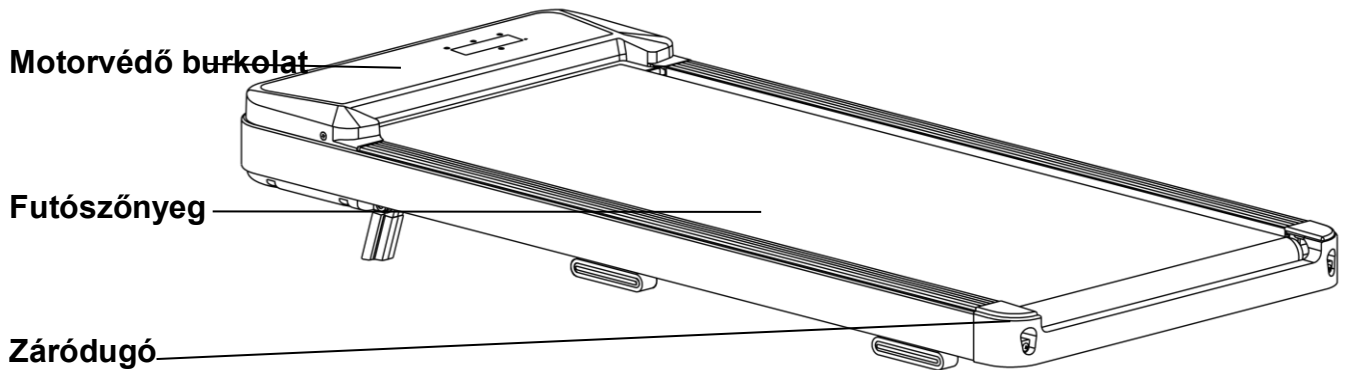
**Figyelem: a fenntarthatóság elveinek megfelelően a gyártó szükség esetén a felhasználók tájékoztatása nélkül is végrehajthat módosításokat a gépen.**

**Ez az adott modelltől függ.**

# TARTALOMJEGYZÉK


<b>1. A TERMÉK BEMUTATÁSA .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS FIGYELMEZTETÉSEK .....</b>	<b>4</b>
<b>3. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ .....</b>	<b>6</b>
<b>4. SPORTOLÁSI TANÁCSOK (ERGONÓMIA) .....</b>	<b>7</b>
<b>5. HASZNÁLAT.....</b>	<b>9</b>
<b>6. KARBANTARTÁS .....</b>	<b>11</b>

# 1. A TERMÉK BEMUTATÁSA



Fő paraméterek és alkatrészlista							
Ssz.	Név	Termék		Ssz.	Név	Termék	
1	Tápfeszültség	220-240V~		5	Maximális terhelhetőség	90Kg	
2	Névleges frekvencia	50-60Hz		6	A szétnyitott termék méretei	1120*485*100mm	
3	Sebesség	1,0-6km/h		7	Funkció	Gyaloglás	
4	Futószőnyeg felülete	400*935mm					
A csomagolás tartalma							
Ssz.	Név	Egység	Darab	Ssz.	Név	Egység	Darab
1	Komplett gép	szett	1	2	Táska tartozékokkal	szett	1
Táska tartozékokkal							
Ssz.	Név	Egység	Darab	Ssz.	Név	Egység	Darab
1	5 mm hatlapfejű kulcs	db	1	3	Távírányító	db	1
2	Használati útmutató	db	1	4	Kenőzsír	flakon	1

## 2. ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS FIGYELMEZTETÉSEK

 **A biztonságos használathoz és a balesetek elkerülése érdekében használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót.**

**Biztonsági útmutatók:** ezt a terméket számos biztonsági szempontot figyelembe véve tervezték és gyártották - a sérülések elkerülése érdekében be kell tartani az alábbi utasításokat. A gyártó nem vállal felelősséget a nem megfelelő használatból eredő következményekért.

- ◆ **Semmilyen olyan szabályozó eszköz, amely zavarhatja a felhasználó mozgását, nem térhet el a tervtől. A futópadot stabil, sík felületre kell helyezni (telepíteni). A futópadot zárt térben kell elhelyezni, kerülve a nedvességet. Ne öntsön vizet a futópadra. A futópadra nem szabad idegen tárgyakat helyezni. A futópad előtt és mindkét oldalán 0,5 m (500 mm), a futópad mögött pedig 1 m x 1 m (1000 mm \* 1000 mm) szabad teret kell hagyni, hogy vészhelyzeti esetén le tudjon ugrani a készülékről. (A készülékről való leugrás vészhelyzet esetén: a kapaszkodókat fogva, a test megtámasztásához, álljon az oldalsó fellépőre és ugorjon le a futópadról az egyik oldalán).**
- ◆ **Ez a termék egy elektromos futópad. A felhasználók megfelelő korosztálya: 12-60 év közötti egészséges személyek.**
- ◆ **Csökkent fizikális, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek, gyermekek, rossz közérzet esetén, valamint olyan személyek, akik nem rendelkeznek kellő tapasztalattal vagy ismeretekkel a készülék használatára vonatkozóan csak abban az esetben használhatják a jelen útmutatóban bemutatott készüléket, ha felügyeletük biztosított, vagy a felügyelő megfelelő utasításokkal szolgált a készülék biztonságos használatára vonatkozóan.**  
**---- A fenti ajánlások be nem tartása testi sérülést okozhat.**
- ◆ **A kenőzsír (ha van) a tartozéktáskában, gyermekek elől elzárva tárolandó. A kenőzsír lenyelése vagy szembe jutása esetén öblítse ki a szemet vízzel és azonnal forduljon orvoshoz;**
- ◆ **A csatlakozódugónak földeltnek kell lennie, míg a futópadot külön áramkörön lévő hálózati csatlakozóra kell csatlakoztatni, hogy elkerülje a készülék más elektromos berendezésekkel való közös használatát;**
- ◆ **Ha a tápkábel megsérült, a balesetveszély megelőzése céljából forduljon a gyártó szervizéhez vagy szakemberhez a tápkábel kicserélése céljából.**
- ◆ **Ne használja a futópadot erősen poros helyen és biztosítsa a helyiség megfelelő páratartalmát az erős statikus elektromosság kialakulásának elkerülése érdekében. Ellenkező esetben zavar léphet fel az elektronikus óra és a vezérlő működésében. Eredeti tartozékokat kell használni - szigorúan tilos a**

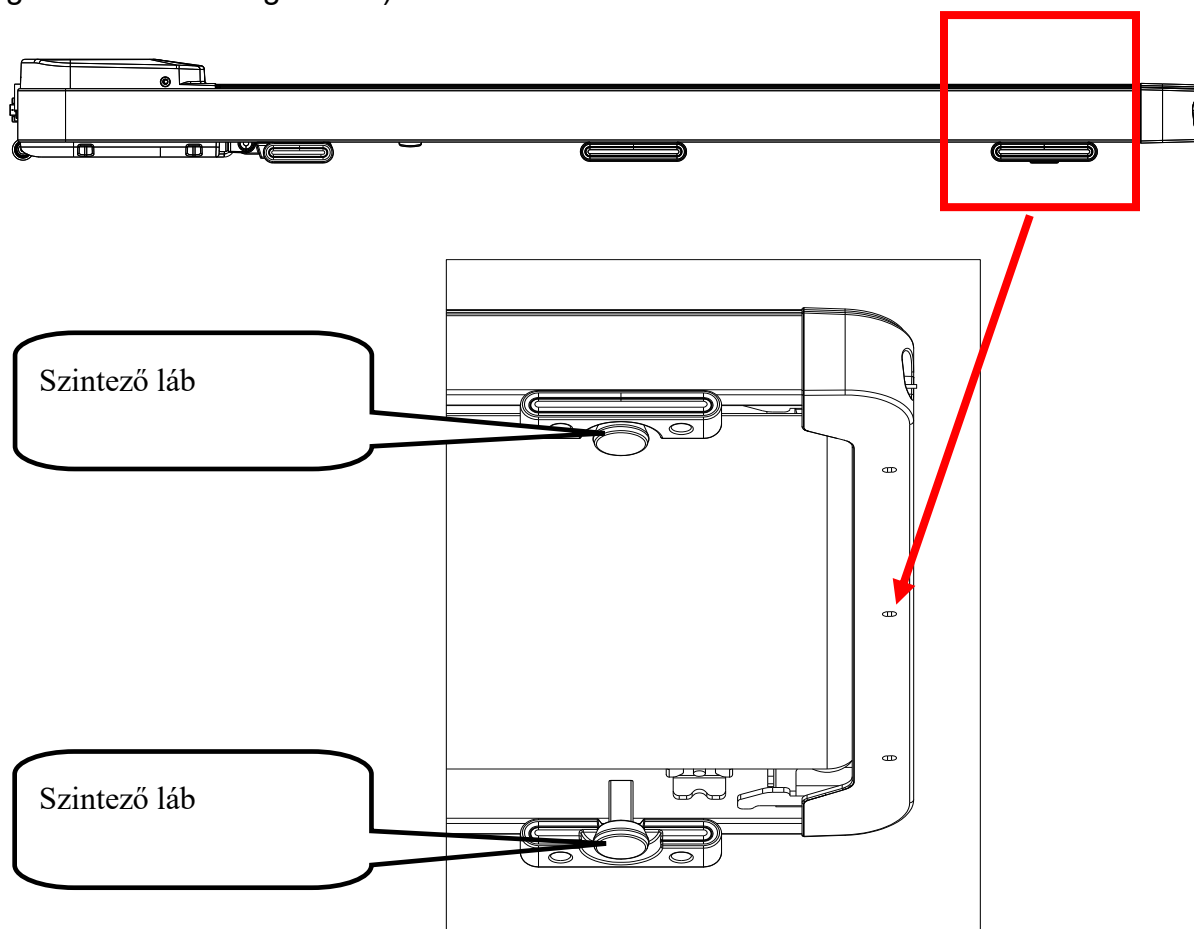
tartozékok gyártó engedélye nélkül cseréje.

- ◆ Tartsa távol a kezét a futópad minden mozgó elemétől. Tilos a kezét vagy lábát a futószőnyeg alá helyezni.
- ◆ Ne helyezze a tápkábelt forró vagy mozgó tárgyak közelébe; Ne használja a futópadot szabadban, magas páratartalom vagy napfény mellett.
- ◆ A termék mozgatása, áthelyezése előtt húzza ki a csatlakozódugót a hálózati aljzatból. A készüléket kizárólag megfelelő engedéllyel rendelkező szakemberek szerelhetik szét, ennek megszegése súlyos következményekkel járhat.
- ◆ A futópad használata előtt ellenőrizze, hogy begombolta vagy cipzárral bezárta a ruházatát, illetve azt, hogy nem túl laza.
- ◆ Ha bármilyen rendellenességet tapasztal, például kellemetlenül érzi magát a használat során, fejezze be az edzést és forduljon orvoshoz.
- ◆ Ezt a terméket nem szabad hosszú ideig használni, mivel a hosszan tartó használat könnyen a futópad elektromos berendezéseinek túlmelegedését és elektromos meghibásodását okozhatja.
- ◆ A veszély elkerülése végett megfelelő csatlakozó aljzatot kell használni. Ha a csatlakozódugó és a csatlakozó aljzat nem kompatibilis, ne használja a csatlakozódugót és hívjon villanyszerelőt.
- ◆ Ezt a terméket magánjelleű, otthoni használatra tervezték és nem alkalmas professzionális edzésre és vizsgálatokra, valamint orvosi célokra.
- ◆ Ne használja a futópadot, ha a készülékházon repedések, sérülések vannak (és a készülék belseje látható), vagy megrepedt a készülék hegesztett része.
- ◆ Ne ugráljon a mozgó futópadon.  
---- Az elesés sérüléshez vezethet.
- ◆ Ne használja a készüléket étkezés után, fáradtan vagy legyengülve, rossz fizikai állapotban.  
---- Ez az egészségi állapot romlásához vezethet.
- ◆ Ne hagyja, hogy nedvessé váljon vagy szennyeződések tapadjanak meg a csatlakozódugón.
- ◆ ---- Áramütést vagy rövidzárlatot és tüzet okozhat. Ne érintse meg a csatlakozódugót nedves kézzel!
- ◆ Ha nem használja a készüléket, húzza ki a csatlakozódugót a hálózati aljzatból.  
---- A por és a nedvesség felgyorsítja a szigetelés öregedését, ami tüzet okozhat.
- ◆ Ez a termék H osztályú készülék. Ha kétségei vannak a termék megfelelő földelésére vonatkozóan, ellenőriztesse a terméket egy villanyszerelővel.
- ◆ A készüléket földelni kell. Meghibásodás esetén a földelés csökkenti az áramütés kockázatát.

### 3. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ


#### Az összeszerelés lépései:

Vegye ki a gépet a csomagolásból és fektesse le a padlóra. (A gépet nem kell összecsukni, elég kivenni a csomagolásból).



#### A gép beállítása és szintezése:

Ha a gép és a padló között rés van, a szintező lábak úgy állíthatóak, hogy az első és a hátsó láb is érintkezzen a padlóval.

( Figyelem: A láb és a padló közötti rés helytelen beállítása instabillá teheti a gépet!).

## 4. SPORTOLÁSI TANÁCSOK (ERGONÓMIA)

### Bemelegítés és fájdalomcsillapító gyakorlatok:

A hatékony edzésprogram három részből áll: bemelegítésből, kardió gyakorlatokból és fájdalomcsillapító gyakorlatokból. A bemelegítés az edzés nagyon fontos része - minden egyes gyakorlat előtt el kell végezni, mivel segít a test előmelegítésében, az izmok nyújtásában és a test felkészítésében az intenzívebb gyakorlatokhoz. A bemelegítő gyakorlatok edzés utáni megismétlése segíthet az izomfájdalmak enyhítésében.

**Javasoljuk a megfelelő bemelegítő és relaxációs gyakorlatok elvégzését az alábbi ábra szerint:**

#### Fejtorna

Először hajlítsa a fejét a jobb válla irányába, majd egyenesítse ki a nyakát és forgassa jobbra és hátra; majd hajlítsa a fejét a bal válla irányába, és forgassa egyszer balra. Ismételje meg a gyakorlatot.



#### Vállak megemelése

Emelje fel a bal vállát és forgassa hátrafelé - ismételje meg ötször; majd emelje fel a jobb vállát és forgassa hátrafelé - szintén ötször. Váltogassa a gyakorlatot.



#### Nyújtás

Nyújtsa ki a kezét a feje fölött, majd fogja meg a bal kezével a jobb csuklóját és nyújtsa felfelé, egészen addig, amíg érezni fogja, hogy a csuklója teljesen kiegyenesedett. Tartsa ebben a helyzetben 5 másodpercig, majd végezze el a másik kezével.



#### Négyfejű combizom nyújtó gyakorlatok

Jobb kezével támaszkodjon a falnak, hogy megtartsa az egyensúlyát, majd emelje hátra a bal lábát és fogja meg a bal kezével a sarkát és húzza minél közelebb a fenekéhez. Tartsa ebben a helyzetben 15 másodpercig, majd végezze el a másik lábával.



#### A comb belső oldalának nyújtása

Üljünk le a földre úgy, hogy a talpunkat egymásnak érintjük, fogja meg a kezével a lábfejeit és hajoljon előre. Lassan nyomja meg mindkét sarkát - tartson ki ebben a pozícióban 15 másodpercig.



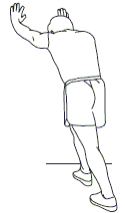
### **A lábfej ínszalagok nyújtása**

Üljön le, egyenesítse ki a jobb lábát és hajlítsa be a bal lábát. Fogja meg a bal kezével a bal bokáját és nyomja a jobb combja belső oldalához. Ezután hajoljon előre, nyújtsa ki a jobb kezét, hogy megérintse a jobb lábujjait - minél mélyebb az előrehajolás, annál jobb. Tartson ki ebben a helyzetben 15 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a bal lábával.



### **A vádli nyújtása**

Támaszkodjon mindkét kezével a falnak, testét 45 fokos szögben álljon a talajhoz képest és felváltva nyújtsa ki a bal és a jobb lábát hátrafelé, olyan mozdulatokkal, mintha sétálna.

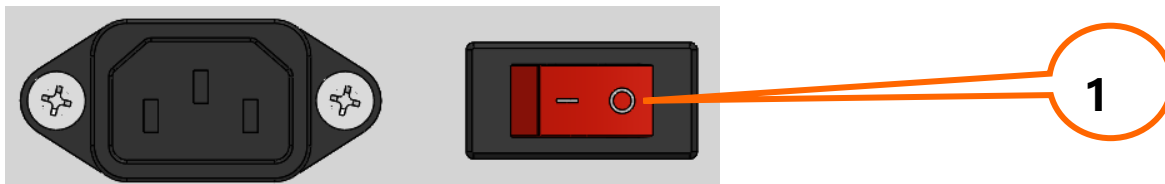




## 5. HASZNÁLAT

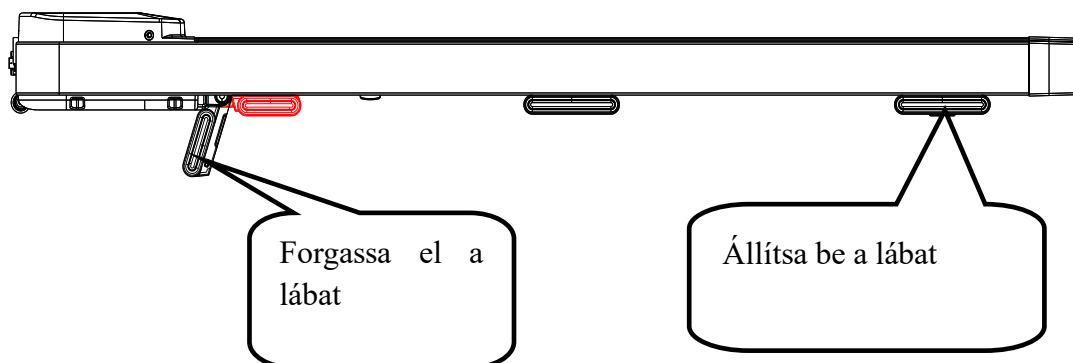
### 1. A futópad használata

Csatlakoztassa a tápellátást és kapcsolja be a kapcsolót (piros) (1), amikor kigyullad a LED jelző, megszólal egy hangjelzés, majd a képernyő világítani kezd (Figyelem: a kapcsoló a készülék jobb oldalán található).



### 2. A dőlésszög beállítása

A futópad elején lévő lábak kézzel történő elforgatásával lehet beállítani a futópad meredekségét (a bal és a jobb lábak szinkronban állíthatóak). A lábak beállítása után a futópad hátsó szintező lábát a padló sík felületének megfelelően lehet beállítani. Ügyeljen arra, hogy minden lábat beállítson, különben a futópad mozgása rendellenes hangokat és sérülésveszélyes használatot okozhat.



**A távirányító működése: A készüléket a gyár elhagyása előtt párosították és csatlakoztatták, ezért a felhasználó a termék átvétele után azonnal használni tudja a távirányítót. Ha a távirányító nem működik, újra kell párosítani és csatlakoztatni a sikeres párosítást követően.** Bekapcsolás után nyomja meg és tartsa lenyomva kb. 7 másodpercig a távirányítón lévő "Start" gombot az egy az egyhez párosításhoz (a sikeres párosítást a hangjelző egymás után többszöri megszólalása jelzi; ha a csengőhang nem szól folyamatosan, a párosítás sikertelenül végződött). A sikeres párosítás után a futópadot a távirányítóval vezérelheti és nincs szükség későbbi párosításra). A távirányítón a következő gombokat találjuk: "Start/Pause," "Stop," "Mode," "Speed +,"and "Speed -."

### A kijelző funkciói

**Idő megjelenítése:** ha be van kapcsolva az idő jelzője, megjeleníti a munkaidőt.

**Sebesség megjelenítése:** ha be van kapcsolva a sebesség jelzője, megjeleníti az aktuális futási sebességet.

**Távolság megjelenítése:** ha be van kapcsolva a távolság jelzője, megjeleníti az összesített távolságot.

**Kalória megjelenítése:** ha be van kapcsolva a kalória jelzője, megjeleníti az összesített elégetett kalóriát.

**Lépésszám megjelenítése:** ha be van kapcsolva a lépésszám jelzője, megjeleníti az aktuális lépésszámot.

### **Funkciógombok:**

**Start/Pause gomb:** ha a futópad nem fut, nyomja meg a "Start/Pause" gomb a futópad elindításához. Ha a gép fut és megnyomja a "Start/Pause" gombot, a futópad megáll. Nyomja meg újra a "Start/Pause" gombot a futópad újraindításához.

**Stop:** a futópad működése közben megnyomja a "Stop" gombot, minden adat törlődik és megállás után a futópad visszatér a kézi üzemmódba.

**Speed+:** nyomja meg ezt a gombot futás módban a futási sebesség növeléséhez;

**Speed-:** nyomja meg ezt a gombot futás módban a futási sebesség csökkentéséhez;

### **Hibakódok:**

<b>Kód</b>	<b>Leírás</b>	<b>Eljárás</b>
<b>E1</b>	Kommunikációs hiba	Lehetséges okok: az elektronikus vezérlő és az elektronikus óra közötti kommunikáció blokkolva van. Ellenőrizze az elektronikus óra minden egyes szakaszának csatlakoztatását a vezérlő alsó kommunikációs vonalához, hogy meggyőződjön róla, hogy minden egyes mag teljesen be legyen dugva. Ellenőrizze, hogy az elektronikus óra és a vezérlő közötti kábel nem sérült-e meg - szükség esetén cserélje ki a kábelt.
<b>E2</b>	Nincs jel a motortól	Lehetséges ok: Ellenőrizze, hogy megfelelően csatlakoztatta a motor csatlakozó kábelét, szükség esetén csatlakoztassa újra. Ellenőrizze, hogy nem sérült vagy nincs égett szaga a motor csatlakozó kábelének. Szükség esetén cserélje ki a motort.
<b>E5</b>	Túláramvédelem	Lehetséges okok: A névleges terhelés túllépése túl nagy áramerősség értékeket eredményez; bekapcsolt a rendszer védelme vagy a futópad egy része leáll, ami azt eredményezi, hogy a motor nem tud forogni; túl nagy a terhelés, túl nagy áramerősségek fordulnak elő, előfordulhat, hogy be kell állítani a futópadot az újbóli elindításhoz. Ellenőrizze, hogy nem ad ki a motor rendellenes hangokat vagy nem érez égett szagot. Szükség esetén cserélje ki a motort; vagy a vezérlőt, vagy ellenőrizze, hogy a tápfeszültség specifikációja megfelel-e a specifikációnak vagy túl alacsony, majd tesztelje újra a futópadot a megfelelő feszültséggel
<b>E6</b>	Robbanásvédelem elem	Lehetséges ok: ellenőrizze, hogy a tápfeszültség nem alacsonyabb 50%-kal a normál feszültségnél - a megfelelő feszültség elérését követően indítsa újra a gépet. Ellenőrizze, hogy a vezérlő nem bocsát ki égett szagot ér - szükség esetén cserélje ki a vezérlőt. Ellenőrizze, hogy megfelelően csatlakoztatta a motor csatlakozó kábelét, szükség esetén csatlakoztassa újra.

## 6. KARBANTARTÁS

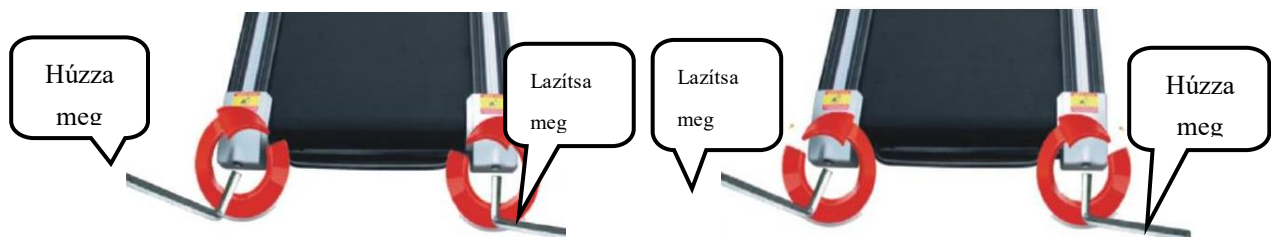
Évente legalább kétszer nyissa ki a motorvédő burkolatot és tisztítsa meg a motort. A teljes tisztítás meghosszabbítja a futópad élettartamát. A futószőnyeg mindkét oldalát meg kell tisztítani, hogy csökkentse a szennyeződések futószőnyeg alatti felhalmozódását. Győződjön meg róla, hogy tiszta sportcipőt visel, hogy ne vigyen fel szennyeződések és idegen anyagokat a futólapra és a futószőnyegre. A futószőnyeget nedves ruhával és szappannal kell tisztítani. Figyeljen arra, hogy ne érje nedvesség az elektromos alkatrészeket és a futószőnyeg alatti teret. **(Figyelmeztetés: A futópad tisztítása, karbantartása vagy áthelyezése előtt húzza ki a csatlakozódugót).**

### A futószőnyeg középre igazítása:

Fektesse le a futópadot sík felületre és indítsa el 6 km/h sebességgel.

**Ha a futószőnyeg balra tart,** fordítsa el a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulattal jobbra, majd a jobb oldali állítócsavart 1/2 fordulattal balra (A ábra).

**Ha a futószőnyeg jobbra tart,** fordítsa el a jobb oldali állítócsavart 1/2 fordulattal jobbra, majd a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulattal balra (B ábra).



A ábra: Balra tartó futószőnyeg

B ábra Jobbra tartó futószőnyeg

### A kenőzsír felhordása:

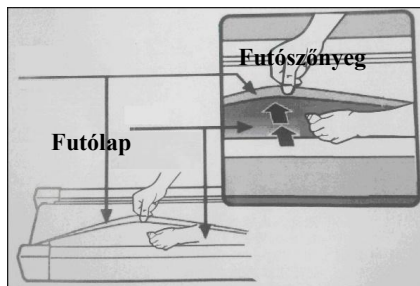
Ez a gép gyárilag be van kenve. A futószalag és a futólap közötti súrlódás jelentősen befolyásolja a futópad élettartamát és teljesítményét, ezért elengedhetetlen a kenőanyag rendszeres alkalmazása.

**Mérsékelt használat esetén (heti 3 óránál kevesebb) - 10 havonta; intenzív használat esetén (heti 7 óránál több) 5 havonta.**

### A kenőzsír felhordása:

1. lépés: Először emelje felfelé a futószalagot.
2. lépés: Nyissa ki az olajos flakont és nyomja ki az olajat a futólapra

felülről, ahogy az ábrán látható.



**A futópad sporteszköz, ezért rendszeres karbantartást igényel. Karbantartási javaslatok:**

- 1. A kopásra és a sérülésekre való tekintettel gyakori ellenőrzésekre van szükség; az elhasználódott vagy sérült tartozékok (például motorok, elektromos vezérlők, tápkábelek, futószőnyeg) esetében a szakszerű karbantartás lehetővé teszi az új alkatrészekével megegyező üzembiztonság szintjét.**
- 2. Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket, a gépet üresjáratban kell megjavítani (például a tápkábelt).**
- 3. Fordítson külön figyelmet a kopásra leginkább hajlamos alkatrészekre (például a futószőnyegre).**

# CORCIANO<sup>©</sup>

Szervizünk címe.

**Euro Hit Szerviz, Leśna 73, 32-590 Libiąż**

**Gyártó:**

ZHEJIANG LIJIUJIA SPORTS EQUIPMENT CO.,LTD

ADD: 1St Floor,No.88 Yuegui South Road,Xicheng Street,Yongkang ,Zhejiang,China.

TEL:86 579 87278822

FAX:86 579 87278080



**Importőr: "EUROHIT" Sp. z o.o.**

ul. Kłobucka 23D/118

02-699 Warszawa

NIP: 951-242-25-07

- pulzusmérésre vonatkozó figyelmeztetések:

-> A készülék pulzusmérője nem alkalmas orvosi használatra.

-> BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS: 14 km / h sebesség felett ne használja a kormány pulzusmérőjét

-> FIGYELMEZTETÉS! Előfordulhat, hogy a pulzusmérő pontatlan értékeket mutat. A futószőnyeg túlzott megnyúlása edzés közben súlyos, életveszélyes sérüléshez vezethet. Ha hányingere van, azonnal fejezze be az edzést.

-> Biztonsági követelményeknek való megfelelés

Ez a készülék megfelel az elektromágneses összeférhetőségre vonatkozó európai szabványoknak.

és a HC osztályú kiefeszültség követelményeinek. Ezért a terméken a következő jelzések szerepelnek.

**Látogasson el webáruházunkba:**

**[WWW.CORCIANO.PL](http://WWW.CORCIANO.PL)**