DECATHLON

HU

DOMYOS

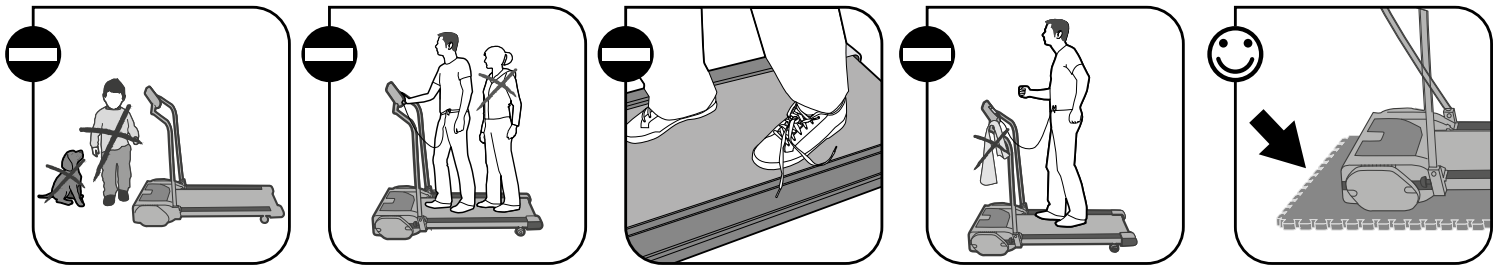
Gyaloglópad

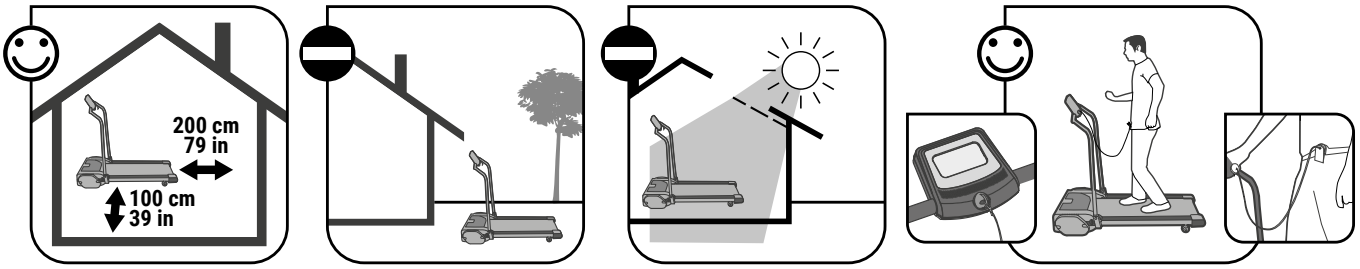
Futópad - ÖSSZESZERELÉSI ÉS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

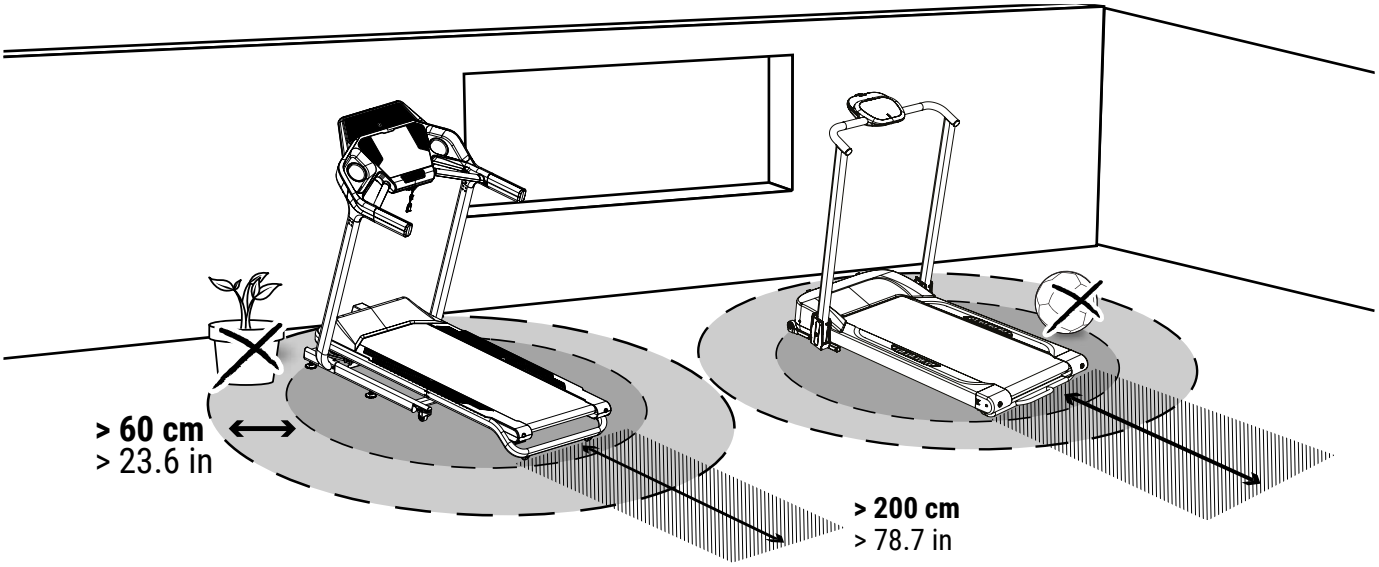
V6 - 23/10/2026

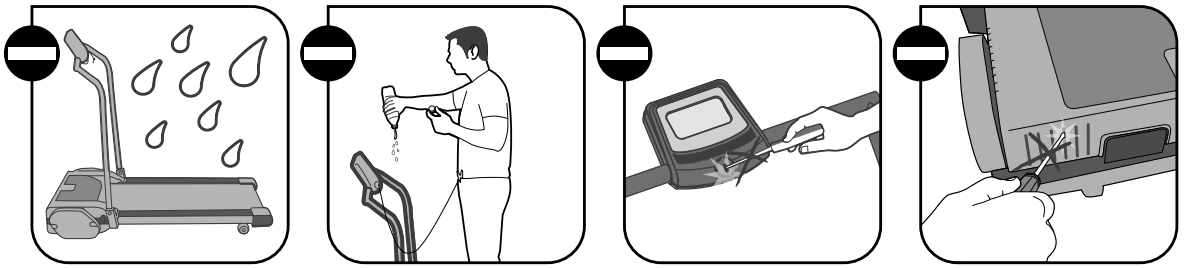
BIZTONSÁG

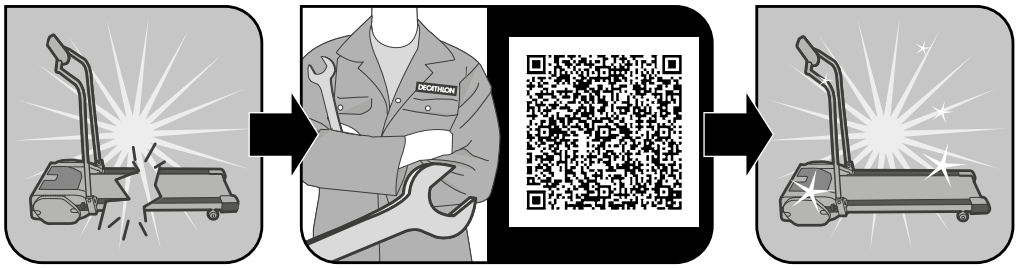
KARBANTARTÁS

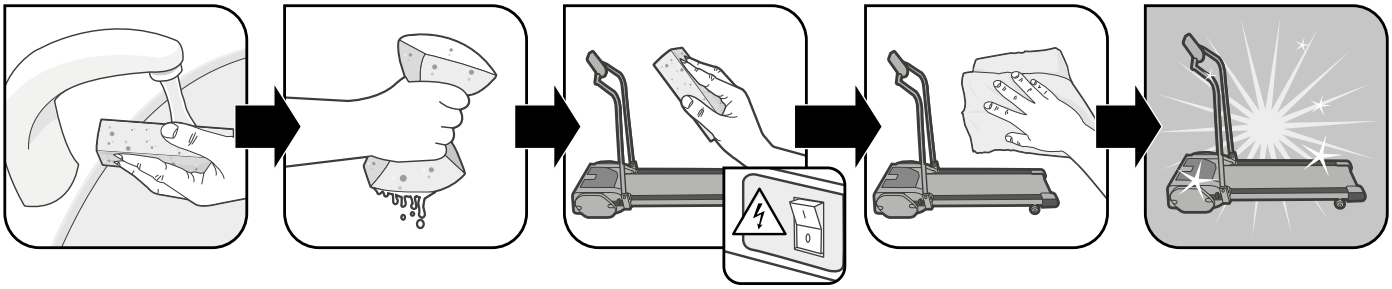












ÁLTALÁNOS ELÕÍRÁSOK

1. Olvassa el, értelmezze és tartsa be a használati útmutatóban foglalt és a futópadra vonatkozó összes figyelmeztetést, utasítást és eljárást, mielőtt használná a futópadot. Őrizze meg az útmutatót.

2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez főleg a 35 év felettiek és azok esetében tanácsos, akiknek korábban egészségügyi problémái adódtak, vagy nem végeztek sporttevékenységet több éven keresztül.

3. Tartsa gyermektől elzárva.

4. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más szokatlan tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást, és forduljon orvoshoz.

5. FIGYELEM! A pulzusszámmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzásba vitt sportolás súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha gyengének érzi magát, vagy fáj valamije, azonnal hagyja abba a sporttevékenységet.

6. A készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyek (beleértve a gyermekeket is), illetve azok, akik nem rendelkeznek kellő tapasztalattal vagy tudással – kivéve, ha egy a biztonságukért felelős személy felügyeli őket vagy ad számukra utasítást a készülék használatával kapcsolatban. Ügyelni kell arra, hogy a gyermekek ne játsszanak az eszközzel.

7. Ne használja a pulzusmérő övet, ha szívritmus-szabályozót visel. Zavarhatja az eszköz működését. FIGYELMEZTETÉST! A súlyos sérülések elkerülése érdekében a futópadot egyszerre csak egy ember használja! Állatok nem használhatják a futópadot.

8. A DOMYOS nem vonható felelősségre semmilyen olyan személyt vagy tulajdont ért sérülésért vagy kárért, amely a termék a vásárló vagy bármely más személy általi használatából vagy helytelen használatából adódik.

9. A kezét tartsa az összes mozgó alkatrésztől távol. Soha ne tegye a kezét vagy a lábát a szalag alá. Sérülést okozhat.

10. VIGYÁZAT! Jó állapotban lévő sportcipőt viseljen. Ügyeljen arra, hogy a cipőtalpba nem szorult kavics, nehogy kárt tegyen a futópadban.

11. FIGYELMEZTETÉS! Kösse össze a haját. Ne viseljen bő ruházatot, mert sportolás közben zavarhatja. Vegyen le minden ékszert.

12. Óvatosan szálljon fel/le a futópadra/futópadról.

13. Sportolás után várja meg, amíg a futópad teljesen leáll, mielőtt leszállna róla. Használat után vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból, és tárolja olyan helyen, ahol a gyermekek nem férhetnek hozzá.

14. Ha sürgősen kell leszállnia a futópadról, kapaszkodjon a kartámaszba, és tegye a lábát a lábtartó sínre.

15. Vészhelyzet esetén a futópad leállításához vegye ki a biztonsági kulcsot. A termék használata előtt próbálja ki ezt az eljárást.

16. Ne helyezzen tárgyakat a biztonsági kulcs nyílásába vagy a burkolatok alá.

17. VIGYÁZAT! Ne öntsön folyadékot a konzolra vagy a motor burkolatára.

18. FIGYELMEZTETÉS! Soha ne vegye le a motor burkolatát. Az ebben az útmutatóban leírtakon kívüli bármilyen változtatást vagy módosítást csak az arra felhatalmazott szakember végezheti. A jelen biztonsági utasítások be nem tartása súlyos sérülést vagy akár halált is okozhat.

19. Minden használat előtt vizsgálja meg a futópadot, hogy az nem hibás, kopott-e, van-e meglazult eleme, és ha igen, azt javítsa, cserélje ki, húzza meg.

20. A terméket sík és stabil felületre helyezze.

21. Várja meg, amíg a szalag teljesen leáll, és áramtalanítsa a futópadot, mielőtt összecsukná. Figyelmeztetés: az összecsukott futópadot nem szabad működtetni!

22. FIGYELMEZTETÉS! Összecsukva soha ne tárolja lejtős felületen

23. Bármilyen edzésprogram előtt végeztessen el orvosi vizsgálatot. Ha edzés közben bármikor erőtlennek érzi magát, szédül vagy fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel orvosát

24. Ha a futópadot kizárólag fogyasztói használatra szánják, ennek szerepelnie kell a használati útmutatóban.

25. A B és C kategóriájú berendezésel nem biztosítanak elegendő pontosságot a precíz mérést igénylő feladatokhoz.

26. Használat előtt vizsgálja meg, hogy a futópadon van-e hibás, kopott vagy meglazult alkatrész, és szükség esetén azt javítsa, cserélje vagy húzza meg.

27. A futópad használata közben ne viseljen bő vagy lógó ruházatot.

28. A futópadot karbantartás előtt áramtalanítani kell.

29. Használat előtt olvassa el és értelmezze a vészleállító eljárásra vonatkozó utasításokat, majd tesztelje az eljárást.

30. Nyirkos vagy nedves helyen ne működtesse az elektromos futópadot.

31. Vészhelyzet esetén történő leszálláshoz biztosítani kell a futópad mögötti ajánlott minimális szabad teret. A futópad mögötti minimális szabad tér a következő: 2000 mm (78,7 in.) × a futópad szélessége.

32. A futópadra történő felszálláshoz és a körülötte történő közlekedéshez biztosítani kell a futópad körüli ajánlott minimális szabad teret. A minimális szabad tér a következő: 600 mm (23,6 in.) mindenhol a futópad körül.

33. Minden figyelmeztető címkét, illetve azok pótlásának módját ismertetni kell.

34. Javasoljuk, hogy a mozgó rész felső felületét tartsa mindig tisztán és szárazon.

35. Az előírt maximális felhasználói súlyt túllépni tilos. A maximális felhasználói súlyt a gyártó határozza meg.

36. A készülék megfelel az FCC szabályzata 15. részének. A készülék működése a következő két feltételnek van alávetve: (1) A készülék nem okozhat káros zavarást, és (2) a készüléknek el kell viselnie az összes kapott zavarást, beleértve azt is, ami nem kívánt működést eredményezhet.

37. Felhívjuk figyelmét, hogy a megfelelőségért felelős fél által nem kifejezetten jóváhagyott változtatások vagy módosítások érvényteleníthetik a felhasználónak a berendezés üzemeltetésére vonatkozó jogosultságát.

38. Megjegyzés: Ez a készülék megfelel a B osztályú digitális készülékekre vonatkozó korlátoknak, az FCC szabályzata 15. része szerint. A korlátok célja, hogy az otthoni környezetben való használat esetén ésszerű védelmet nyújtsanak a káros zavarással szemben. A készülék rádiófrekvenciás energiát gerjeszt, használ és sugározhat. Ha nem az utasításoknak megfelelően telepítik és használják, károsan zavarhatja a rádiós kommunikációt. Ugyanakkor nem garantálható, hogy nem lép fel zavarás egy bizonyos konkrét környezetben. Amennyiben a készülék káros zavarást okoz a rádió- vagy a televízióműsorok vételében, amely zavarásról a készülék ki- és bekapcsolásával lehet megbizonyosodni, a felhasználó a következőket teheti a zavarás megszüntetése érdekében: - Igazítsa meg vagy helyezze át a vevőantennát. - Tegye egymástól távolabb a készüléket és a jelvevőegységet. - A készüléket ne ugyanabba az áramkörbe tartozó aljzathoz csatlakoztassa, mint a jelvevőegységet. - Kérjen segítséget a viszonteladótól vagy egy tapasztalt rádió-/televíziószerelőtől.

39. A készülék olyan engedélymentes jeladó(ka)t/jelvevő(ke)t tartalmaz, amely(ek) megfelel(nek) az Innovation, Science and Economic Development Canada engedélymentes RSS szabványának/szabványainak. A készülék működése a következő két feltételnek van alávetve: (1) A készülék nem okozhat zavarást; és (2) a készüléknek bármilyen zavarást el kell viselnie, beleértve azt is, ami a készülék nem kívánt működését eredményezheti.

40. A készülék megfelel az Innovation, Science and Economic Development Canada által meghatározott rádiófrekvencia-kitettségi korlátoknak. A készüléket úgy kell elhelyezni és működtetni, hogy legalább 10 cm távolság legyen a készülék és annak felhasználója vagy más személyek között. A készülék nem lehet ugyanott, mint bármilyen más antenna vagy jeladó, és nem működtethető ezekkel együtt

41. FIGYELEM! Biztonsági és környezetvédelmi okokból, kérjük, kapcsolja ki a futópadot minden egyes használat után

TELEPÍTÉSI UTASÍTÁSOK

1. A háztartás villamos hálózatának jó állapotban kell lennie és meg kell felelnie az aktuális szabványoknak. A terméket az országnak megfelelő feszültségen és a termék specifikációinak megfelelően kell használni: 220 voltos/16 amperes áramkör (minimum) VAGY 110 voltos/32 amperes áramkör (minimum). Más készülék nem lehet ugyanabba az áramkörbe kötve.

2. A felhasználó biztonsága érdekében a futópadot földelt, megfelelően szerelt aljzathoz kell csatlakoztatni, amely megfelel az aktuálisan alkalmazandó szabályozásnak. Kétség esetén forduljon képesített villanyszerelőhöz, hogy megbizonyosodjon a futógép megfelelő telepítéséről. Semmilyen módon ne változtasson a futópadhoz tartozó csatlakozón.

3. Amennyiben hosszabbítóra van szüksége, csak földeléssel és 3 darab 2,5 mm² keresztmetszetű vezetővel rendelkező huzallal ellátott, legfeljebb 1,5 méter hosszú hosszabbítót használjon.

4. Ne használjon elektromos elosztót

5. FIGYELMEZTETÉS! Soha ne használja a gépet, ha az elektromos kábel vagy a csatlakozó megrongálódott, vagy víz érte.

6. Felügyelet nélkül soha ne hagyja csatlakoztatva a futópadot. A futópadot beltéren helyezze el, száraz, nedvességtől védett és megfelelően szellőző helyen, sima és vízszintes felületen. Nyirkos vagy nedves helyen ne működtesse az elektromos futópadot.

7. A futópad hátsó részénél 200 cm, az oldalánál pedig 100 cm szabad helyet kell hagyni.

8. A tápkábelt mindig a forgalmas helyektől távol helyezze el és tárolja.

9. A zajok minimalizálása és a padlót érő ütések csökkentése érdekében használjon padlóvédő szőnyeget

10. A felhasználó felelőssége, hogy a termék használata előtt megvizsgálja az összes alkatrészt, és szükség esetén meghúzza azokat. Az elhasználódott vagy hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki.

11. A szalag alsó részét a gyártás során megkenték. Szállítás közben a szalag felső részére és a kartoncsomagolásra kenőanyag kerülhet. Ha kenőanyag került a szalag felső részére, ronggyal és nem súroló tisztítószerrel tisztítsa meg a szalagot.

12. A gépet mindig a főkapcsolóval állítsa le.

13. Minden egyes használat után közvetlenül és a gép bármilyen tisztítása, szerelése vagy karbantartása előtt kapcsolja le a főkapcsolót, és válassza le a futópadot a hálózatról.

HASZNÁLATI JAVASLATOK

- Ha még kezdő szinten űzi a sportot, pár napig alacsony sebességgel edzzen, ne feszítse túl magát és ha szükséges iktasson be pihenőidőket. Fokozatosan növelje az edzésidők számát és időtartamát. Edzés közben szellőztesse a szobát, ahol a futópadot használja.
- Formatartó edzés/bemelegítés: Fokozatos terhelés 10 perccel kezdve: Szinten tartáshoz vagy rehabilitáláshoz eddzen mindennap legalább 10 percet. Az ilyen típusú edzés lehetővé teszik az izmok és az ízületek kíméletes megmozgatását, és alkalmazhatók bemelegítésként intenzívebb fizikai erőkifejtés előtt. A lábak tónusának javításához válasszon nagyobb dőlésszöget, és növelje meg az edzés időtartamát.
- Súlycsökkentő aerob edzés: Mérsékelt terhelés – 35–60 perc: Az ilyen típusú edzéssel hatékonyan égethetők el a kalóriák. Ne erőltesse meg magát túlságosan; a legjobb eredmény eléréséhez a legfontosabb az edzés gyakorisága (hetente legalább háromszor) és időtartama (edzésenként 35-60 perc). Átlagos intenzitással eddzen (mérsékelt terheléssel, ne fullassza ki magát). A rendszeres testmozgás mellett a fogyáshoz alapvetően fontos a kiegyensúlyozott étrend.
- Állóképesség-javítás: Intenzív terhelés 20–40 percen át: Az ilyen típusú edzés segít a szívizom erősítésében, és javítja a légzőrendszer működését. Hetente legalább háromszor eddzen, intenzív ritmusban (gyors légzés). Idővel egyre tovább fogja tudni fenntartani az ilyen típusú erőfeszítést, és egyre intenzívebb ritmusban. Az intenzív ritmusú edzést (anaerob edzés, a piros zónában) csak sportolók végezhetik, és külön felkészülést kíván.
- Lazítás: Edzés után lassan sétáljon néhány percig, hogy a teste fokozatosan térjen vissza nyugalmi állapotba. Ez a lazítási fázis segít visszatérni a szív- és érrendszernek, a légzőrendszernek, a vérkeringésnek és az izmoknak a normál működéshez. Ugyanakkor hozzájárul a mellékhatások, pl. a tejsav felgyülemlésének kiküszöböléséhez, mely utóbbi az izomláz (görcs és merevség) egyik fő oka.
- Nyújtás: Minden egyes edzés után javasolt a nyújtás, hogy ellazítsa az izmokat, és hogy ezek hatékonyabban jöhessenek helyre.