



Arizona

Motoros futópad MODEL: T4518F

Összeszerelési és használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust ARIZONA futópad kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a futópadot a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a futópad egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 12 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására, különös tekintettel a futópad kenésére
- A készülék nem szakszervíz által történő javítására

Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére (lásd futópad karbantartása)! A kenés elmaradása esetén a gyártó a termékre garanciát nem vállal!

FONTOS: A futópad egy idejűleg maximum 30 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.

A Maximális felhasználói súly 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és így módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A futópad használatának megkezdése előtt tanulmányozza a következőket:

VESZÉLY: Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasítást:

A futópadot közvetlenül használat után, illetve tisztítás, összeszerelés, javítás előtt mindig húzza ki a konnektorból.

FIGYELEM: A megadott utasítások követésének elmulasztása személyi sérülésekhez, valamint a futópad megrongálódásához vezethet.

FIGYELEM: Az égések, tűz, áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasításokat:

- A készülék sosem maradhat felügyelet nélkül, amennyiben az áram alatt van. Mindig húzza ki a készüléket a konnektorból, ha nem használja!
- Szigorú felügyelet szükséges, ha a készüléket gyermekek, betegek, magatehetetlen vagy fogyatékkal élő emberek közelében használják!
- A készüléket csak rendeltetésének megfelelően használja, melyet a használati utasítás határoz meg. Ne használja a készüléket a gyártó által nem ajánlott módon és célokra!
- Ne működtesse a készüléket, ha a tápkábele, vagy dugasa sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, vagy vizes lett. A fenti esetekben juttassa vissza a készüléket a lakhelyéhez legközelebb eső szervíz központba átvizsgálásra és javításra!
- Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
- Tartsa távol hőtől és forró felületektől a készülék tápkábelét!
- Ne üzemeltesse a készüléket annak szellőző nyílásainak elzárásával. Tartsa tisztán és szabadon a szellőző nyílásokat!
- Ne dobjon vagy helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba!
- Ne használja a készüléket szabadban!
- Ne használjon aerosolt (spray) a készülékkel egy helyiségben!
- Az aljzathoz történő kihúzás előtt állítson minden vezérlőt OFF pozícióba!
- Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!
- A készülék csak háztartási használatra alkalmas!

FIGYELEM: A készüléket megfelelően kell földelni. Amennyiben a készülék meghibásodik, a földelés segítségével az áramütés kockázata csökkenthető. A készülék és annak tápkábele, valamint dugasa földeléssel ellátott. A dugaszt a megfelelő aljzatba kell bedugni, mely a helyi szabványoknak és előírásoknak megfelelően szerelt és földelt.

VESZÉLY: A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse elektromos szakemberrel vagy szervízzel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével szereltesse fel új, megfelelő aljzatot.

A készüléket hagyományos 220V, 50/60Hz, 12A földeléssel ellátott elektromos hálózatba kell csatlakoztatni. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, mely azonos a fent meghatározottakkal.

FIGYELEM: A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a futópad által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! Cégünk nem tekinthető felelősnek a termék nem rendeltetésszerű használatából, illetve a használati utasításban megjelölt figyelmeztetések figyelmen kívül hagyásából eredő esetlegesen személyi és tárgyi sérülésekért.

FIGYELMEZTETÉS: Olvasson el figyelmesen minden utasítást a készülék használata előtt.

A FUTÓPADRÓL

Ezt a futópad a felhasználó igényeihez tervezték. A következőkben pár fontos technikai információt talál:

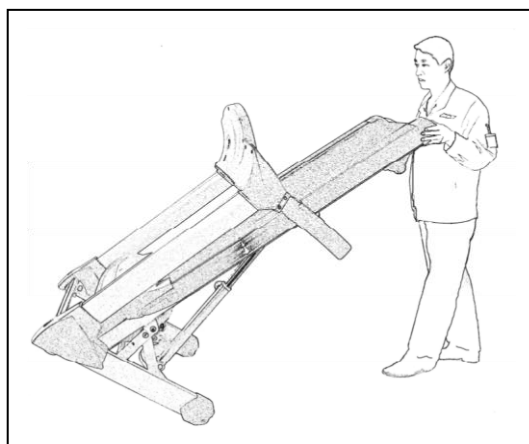
- Sebesség tartomány : 0.8~18.0 KM/H
- Dőlésszög : 20 szinten motorikusan állítható
- Kézpulzus rendszerrel ellátott
- 50 előre beállított program + pulzus programok
- Futó felület: 45 x 136cm
- Összecsukható és könnyen mozgatható
- Gyors sebesség és dőlésszög gombok

A FUTÓPAD MOZGATÁSA

A futópad könnyen és biztonságosan mozgatható.

A futópad mozgatása:

- Áramtalanítsa a futópadot
- Csukja össze a futópadot
- Mozgassa a futópadot a szállító görgők segítségével



FUTÓPAD ELHELYEZÉSE

A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN

Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a futópadot komfortos környezetben javasolt felállítani. Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában.

- Ne tárolja vagy használja a futópadot a szabadban.
- Ne tárolja vagy használja a futópadot víz mellett vagy párás környezetben.
- Győződjön meg arról, hogy a tápkábel nincs semminek az útjában.

- Amennyiben a szobában szőnyeg található, győződjön meg arról, hogy elegendő hely van a szőnyeg és a futópad között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópad alá.
- A futópad legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól.
- Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópad mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópadról még vészhelyzet esetén is.

Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópad alatt. Ez a normál kopással jár együtt és nem jelent hibás működést. Ezt a port, illetve koszt porszívóval könnyedén eltávolíthatja.

Amennyiben meg kívánja óvni a talajt, illetve a szőnyeget ettől a szennyeződéstől, helyezzen egy matracot a futópad alá.

SZINTEZÉS

Fontos, hogy a futópadot egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze.

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópadot eredeti helyéről, a futópad ismételt vízszintes pozícióban van-e.

ALJZAT VÁLASZTÁS

A megfelelő aljzat kiválasztása különösen fontos. Különösen fontos, hogy olyan aljzathoz csatlakoztassa a futópadot, melyhez más érzékeny elektromos készülék, mint például TV vagy komputer nincs csatlakoztatva.

FIGYELEM!

Győződjön meg arról, hogy a futófelület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futófelület egyenetlen felületen van, a futópad elektromos rendszere meghibásodhat.

BEKAPCSOLÁS, INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS

Az On/Off gomb a tápkábel mellett, a motor burkolatának hátulján található. Kapcsolja ezt a gombot "ON" pozícióba.

BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs azt a célt szolgálja, hogy megszakítsa a a futópadot tápláló fő áramkört és így azonnal megállítsa a futópad működését veszély esetén. Nagy sebességnél kényelmetlen és veszélyes lehet a futópad hirtelen történő megállítása. Ezért a biztonsági kulcsot a futópad megállítására kizárólag vészhelyzet esetén használja. A futópad biztonságos és kényelmes megállításához a piros stop gombot használja.

A futópadot nem lehet a biztonsági kulcs nélkül üzemeltetni. A biztonsági kulcsot helyezze a komputer közepén található biztonsági kulcs tartóba. A biztonsági kulcs másik végét csíptesse a ruházatához, hogy ha elesik kihúzza a biztonsági kulcsot a komputeren található tartójából és azonnal leálljon a futópad a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.

FELSZÁLLÁS A FUTÓPADRA ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRÓL

Legyen figyelmes a futópadra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópad kapaszkodóit! A futópad használatán kívül ne álljon a futópad futószőnyegén. Álljon terpeszbe két lábát a futófelület szélei mellett található sínekre helyezve. **Csak azt követően lépjen a futófelületre, hogy a futószőnyeg egyenletesen és lassan mozog. (ezzel lényegesen meghosszabíthatja a motor élettartamát)**

Edzés közben mindig előre nézzen, testével és fejével is. Sose próbáljon megfordulni a futópadon annak működése közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópad teljesen leáll és csak utána szálljon le a futópadról.

FIGYELEM!

Sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

FONTOS: A futópad egy idejűleg maximum 45 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.

FONTOS: A futópad csak földelt hálózati csatlakozóval használható.

A komputer használata

Kijelző:



LCD KIJELEZŐ:

Sebesség (SPEED) kijelző ablak:

Futás közben a sebességet jelzi ki 1-18.0KM/H között.

Program módban a kijelzőn az aktuálisan kiválasztott program száma látható. Választható programok: P1-P50 (beépített program), HR1-HR2 (pulzus program).

Edzésidő (TIME) kijelző ablak:

Az edzés idejét jelzi 0:00-99:59 között. Beállított értéknél az edzésidő visszafelé számlálva jelenik meg a kijelzőn. A kijelző villogva jelzi, amikor a felhasználó beállíthatja az edzésidő értékét.

Távolság (DISTANCE) kijelző ablak:

0:00-99:9 között mutatja a megtett távolságot. Beállított értéknél a távolság visszafelé számlálva jelenik meg a kijelzőn. A kijelző villogva jelzi, amikor a felhasználó beállíthatja a távolság értéket.

Pulzus (PULSE) kijelző ablak:

Amikor megfogja a beépített kézpulzus mérőket, a futópad pár másodperc után megjeleníti az aktuális pulzusértéket. A pulzusszám 50-200/perc között jeleníthető meg. A pulzus értéke csak tájékoztató adat, orvosi felhasználásra nem alkalmas.

Kalória (CAL) kijelző ablak:

Az edzés során felhasznált kalória értékét jelzi. Beállított értéknél a kalória értéke visszafelé számlálva jelenik meg a kijelzőn. A kijelző villogva jelzi, amikor a felhasználó beállíthatja a kalória értéket. A kijelzett kalória érték becsült érték.

Dőlésszög (INCLINE) kijelző ablak:

Ebben az ablakban jelenik meg a dőlésszög mértéke is, amennyiben változtatja a dőlésszög értékét, amely 0-20 között lehet.

Körpálya kijelzés:

400 m / pálya

FUNKCIÓ GOMBOK:

Program választó gombok: Kiválaszthatja velük a megfelelő programot (P1-P50)

Mód "MODE" gomb : megnyomásával az idő, távolság, kalória visszaszámláló mód választható ki. A SPEED+/- vagy az INCLINE+/- gombok segítségével állítható be a kiválasztott funkció értéke, majd ezt követően a START gomb megnyomásával indítható az edzés a beállított értékekkel a futópad.

Indítás "START" gomb : segítségével indíthatjuk el a futópadot. A gép akkor indul el, ha a biztonsági kulcs a helyén van.

Megállítás "STOP" gomb : ezzel tudjuk leállítani a futópad működését.

Sebesség állító "SPEED+" "SPEED-" gombok : Ezek segítségével növelhetjük, vagy csökkenthetjük a sebességet. Minden + vagy – megnyomásával a sebesség 0.1KM/H-val változik. Hosszan nyomva tartva gyorsabban változik az érték.

Dőlésszög állító " INCLINE+"," INCLINE-" gombok : Ezek segítségével növelhetjük, vagy csökkenthetjük a dőlésszöget. Minden + vagy – megnyomásával a dőlésszög 1 értékkel változik. Hosszan nyomva tartva gyorsabban változik az érték.

Sebesség "SPEED: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16" gyorsgombok : a sebesség gyors változtatásához.

Dőlésszög "INCLINE: 0, 3, 6, 9, 12 , 15, 18, 20" gyorsgombok : a dőlésszög gyors változtatásához.

FAN (ventilátor) gomb : ezzel tudjuk elindítani és leállítani a ventilációt. (opcionális)

VOLUME (hangszóró) gomb : ezzel tudjuk be és kikapcsolni a hangszórót. (opcionális)

GYORSINDÍTÁS:

1. Kapcsolja be a futópadot és ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs a helyén van.
2. Nyomja meg a "START" gombot, a kijelző visszámúl: 3-2-1, hangot ad másodpercenként, majd a futópad elindul a legalacsonyabb 0,8 km/h sebességgel.
3. Használja a "SPEED+"、"SPEED -" vagy "INCLINE+"、"INCLINE -" gombokat, hogy kiválassza a kívánt sebességet és dőlésszöget.
4. A STOP gombbal vagy a biztonsági kulcs elmozdításával megállíthatja a futópadot.

GOMBOK HASZNÁLATA MŰKÖDÉS KÖZBEN:

1. "speed-" sebesség csökkentése.
2. "speed+" sebesség növelése.
3. "incline-" dőlésszög csökkentése.
4. "incline+" dőlésszög növelése.
5. "stop", a futópad leállítása.
6. Ha a felhasználó 5 másodpercen keresztül ráhelyezi a tenyerét a kapaszkodókba épített kézpulzus érzékelőkre, úgy a kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD:

1. Készenléti állapotban nyomja meg a "START" gombot, a futópad 1km/h sebességgel elindul, minden számláló ablak 0-ról indul. Nyomjon "speed+", "speed-" gombokat a sebesség változtatásához..
2. Készenléti állapotban nyomja meg a "MODE" gombot, hogy be tudja állítani a visszaszámláló módban az időt "TIME" megjelenik villogva az érték 30:00, majd a "speed+", "speed-","incline+","incline-" gombok segítségével állítsa be a kívánt futási időt.
3. Ezt követően nyomja meg a "MODE" gombot hogy be tudja állítani a visszaszámláló módban a távolságot "DISTANCE", megjelenik villogva az érték 5.0Km, majd a "speed+", "speed-","incline+","incline-" gombok segítségével állítsa be a kívánt futási távolságot.
4. Ezt követően nyomja meg a "MODE" gombot, hogy be tudja állítani a felhasználni kívánt kalóriamennyiséget, a "CAL" ablakban villogni kezd az érték 100Cal, majd a "speed+", "speed-","incline+","incline-" gombok segítségével állítsa be a kívánt kalória értéket.

5. Miután beállította a megfelelő visszaszámláló módot, majd nyomja meg a START gombot, a futópad 3 másodperc után elindul.

Nyomjon "SPEED+" , "SPEED -" , "incline+" , "incline-" ha a sebességen és a dőlésszögön akar változtatni. Nyomjon STOP gombot, hogy a futópadot leállítsa.

BEÉPÍTETT PROGRAMOK:

A futópad 52 beépített programot tartalmaz P1-P50, HR1, HR2. Bekapcsolás után nyomja meg a "PROGRAM" gombot, a kijelző ablakban megjelenik a "P1-P50, HR1, HR2". Miután kiválasztotta a megfelelőt az idő ablakban villogva megjelenik a 30:00 érték, nyomjon "SPEED+" , "SPEED-" hogy meghatározza a program időtartamát. Aztán nyomjon "START" gombot, hogy elinduljon a program. Minden edzésprogram 10 egyenlő szakaszra (egységre) van bontva.

A sebesség és a dőlésszög programonként eltérő, viszont minden esetben a "SPEED+" , "SPEED -" , "incline+" , "incline-" gombok használatával változtatható. A program végeztével a futópad hangjelzés mellett lelassul, majd megáll és készenléti állapotba kerül.

Opcionális programok (Csak pulzus jellevővel ellátott futópad esetében) :

HR1 (HEALTH) pulzusprogram a célpulzust a maximális pulzusérték 60%-án tartja. HR2 (FITNESS) pulzusprogram a célpulzust a maximális pulzusérték 70%-án tartja.

A beépített programok felépítése:

Minden program 10 egységből áll és 30 percig tart

(minutes= perc, program= program száma, speed= sebesség, incline= dőlésszög)

PROGRAM LIST

program \ minutes		10 levels and total 30minutes of each program									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P2	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P3	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P4	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P5	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	4	3
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P6	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	4	3
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P7	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P8	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P9	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P10	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P11	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P12	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P13	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P14	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P15	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P16	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P17	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P18	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P19	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P20	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P21	SPEED	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P22	SPEED	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P23	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P24	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P25	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P26	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P27	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P28	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
P29	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P30	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	4	5	6	7	8	8	5	3	2
P31	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	0	6	14	11	4	0	7	12	4	11
P32	SPEED	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
P33	SPEED	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	INCLINE	4	6	8	6	4	4	6	8	6	4

P34	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P35	SPEED	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	INCLINE	8	0	8	0	8	0	8	0	8	0
P36	SPEED	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	INCLINE	2	4	4	5	6	6	5	4	4	2
P37	SPEED	3.5	4	4.5	5	5	4.5	5	5.5	5.5	5.5
	INCLINE	6	6	7	9	9	10	9	9	7	7
P38	SPEED	6.5	6.5	8	6.5	8.5	6.5	12	6.5	8	4
	INCLINE	2	2	13	13	4	4	8	8	6	4
P39	SPEED	5	8	9	10	11	10	9	8	5	2
	INCLINE	4	6	8	6	4	4	6	8	6	4
P40	SPEED	5	6	7	7	6	7	7.5	8.5	8	7
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P41	SPEED	5	6	7	7	6	7	7.5	8.5	8	7
	INCLINE	0	2	2	4	4	7	7	3	3	0
P42	SPEED	10	10	8	8	3	3	8	8	3	3
	INCLINE	0	3	3	6	7	4	4	3	3	0
P43	SPEED	2	3	5	7	9	9	8	3	2	1
	INCLINE	1	3	3	6	8	4	5	3	3	1
P44	SPEED	2	5	7	10	10	10	10	7	5	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P45	SPEED	3	6	8	12	13	12	11	4	3	1
	INCLINE	0	0	5	5	7	7	3	3	1	0
P46	SPEED	1	3	6	9	11	12	12	9	5	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1
P47	SPEED	1	3	6	9	11	12	12	9	5	2
	INCLINE	2	2	2	6	6	6	6	6	1	1
P48	SPEED	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	INCLINE	2	2	2	6	6	6	6	6	1	1
P49	SPEED	1	1	6	6	6	6	6	6	1	1
	INCLINE	3	3	5	5	7	7	6	6	2	2
P50	SPEED	1	3	5	7	8	8	8	5	3	1

	INCLINE	3	3	2	2	6	6	4	4	2	2
--	---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Energia takarékos üzemmód:

Amennyiben a futópad 10 percig nem kap jelet a készenléti módban, automatikusan energia takarékos üzemmódba kerül és a kijelző automatikusan kikapcsol. Energiatakarékos módban bármelyik gomb megnyomásával a készülék ismét készenléti állapotba kerül.

PULZUS MÉRÉSE:

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

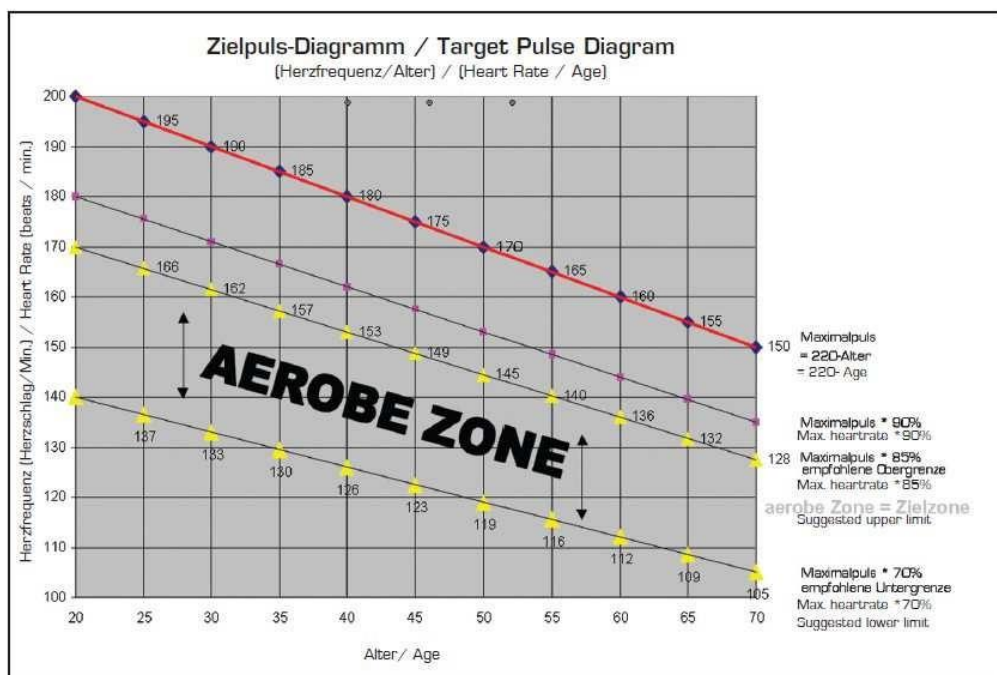
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő: $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzésmunkát. Az Ön célpulzus zónája a maximális pulzusszámának százalékában határozható meg. A pulzus célzóna tartománya ajánlottan a maximális pulzusszám 60% - 75%-ában határozható meg. Amennyiben kezdő, ajánlott a pulzus célzóna alsó határának megfelelő pulzusszámmal edzenie.

Pulzus célzóna alsó határa = maximum pulzusszám x 0.60

Pulzus célzóna felső határa = maximum pulzusszám x 0.75

Az így mért pulzus érték csak tájékoztató információt ad, orvosi adatként nem felhasználható!



AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

Ajánlott hetente 3-4 alkalommal edzeni annak érdekében, hogy javítsa állóképességét, fittségét és növelje izomerejét.

AZ EDZÉSEK INTENZITÁSA

Az edzés intenzitását a pulzusszám mutatja meg. Az edzések eredményeként erősödnie kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondícójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések egezése előtt konzultáljon orvosával.

AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívét, tüdejét és izomzatát. Minél hosszabb ideig edz a pulzus célzónának megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdésnél 2-3 perc egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzussámát

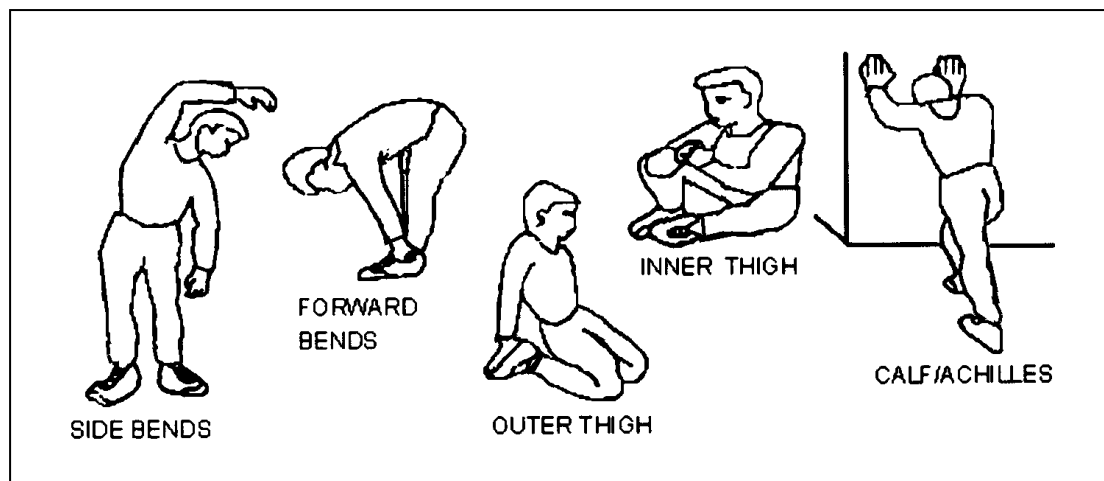
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

	NEHÉZSÉGI SZINT	IDŐTARTAM
1. HÉT	Könnyű	6-12 perc
2. HÉT	Könnyű	10-16 perc
3. HÉT	Közepes	14-20 perc
4. HÉT	Közepes	18-24 perc
5. HÉT	Közepes	22-28 perc
6. HÉT	Kissé magasabb vagy alacsonyabb	20 perc
7. HÉT	Ciklusos edzés	3 perc közepesen és 3 perc magasabb intenzitáson 24 percen át.

JAVASLATOK ÉS TANÁCSOK AZ EDZÉSHEZ

1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



2. Edzés

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően eddzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemzően hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételten ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzés módszerét. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

TESTSÚLY LEADÁS

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

KARBANTARTÁS

TISZTÍTÁS

Távolítsa el a koszt a futópadról porszívóval vagy enyhén nedves ruhával. Hajtsa fel a futófelületet és takarítsa fel a padlón található szennyeződést is. Végezze el a műveletet rendszeres időközönként, mely hozzájárulhat a futópad élettartamának megnövekedéséhez.

Ne használjon vegyszert a futófelület vagy a futószőnyeg tisztításához.

A FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA (A bérbeadó végzi)

Futás vagy gyaloglás közben előfordulhat, hogy az egyik lábával erősebben tapos, illetve lép. Ennek következtében a futószőnyeg elmozdul középső pozíciójából. A futópad megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozícionáláshoz szerszámra van szüksége.

A BEÁLLÍTÁS FOLYAMATA

1. Ne viseljen laza ruházatot, nyakláncot vagy laza ékszereket a folyamat során.
2. Sose fordítsa el a csavarokat $\frac{1}{4}$ fordulattal nagyobb mértékben.
3. Az egyik oldalt mindig lazítsa, a másikat pedig feszítse nehogy túlfeszítse a szőnyeget.
4. Működtesse a futópadot. A futószőnyeget 6-7 Km/h sebesség mellett állítsa be. Az állítás folyamata alatt senki se álljon a futópadra!

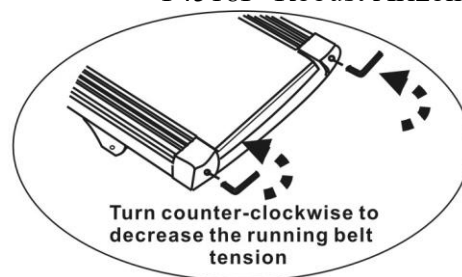
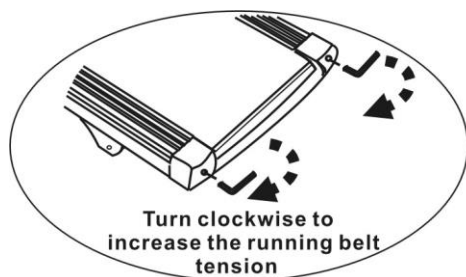
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópadon. Amennyiben szükséges, ismételje meg a műveletet újra.

HA A SZŐNYEG A BAL OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.

HA A SZŐNYEG A JOBB OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.



A FUTÓSZŐNYEG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA (A bérbeadó végzi)

Ha a futópad használata közben olyan érzéssel szembesül, hogy a lábai a lépéseknél megcsúsznak, akkor ez azt jelenti, hogy a futószőnyeg kitágult és megcsúszik a futópad görgőin. Idővel minden futószőnyeg kitágulhat. Ez megszokott és normális jelenség a futópadoknál, melynek következtében módosítani kell a futópad beállításait. A csúszás megszüntetése érdekében feszítse meg a futószőnyeget mindkét állító csavart fordítsa el 1/4 fordulattal az ábra szerint. Próbálja ki a futópadot, hogy a csúszás jelensége még mindig fenn áll-e. A feszítés folyamatát mindaddig ismételje, amíg a futószőnyeg kellően feszes nem lesz, ügyelve arra, hogy ne feszítse túl a szőnyeget és egy alkalommal ne fordítsa el jobban a csavarokat 1/4 fordulathoz nagyobb mértékben.

A FUTÓFELÜLET KENÉSE (A bérbeadó végzi)

Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére! A kenés elmaradása esetén a gyártó a

termékre garanciát nem vállal!

A megfelelő kenéssel rendelkező futópad jobb teljesítménnyel üzemelhet és élettartama is jelentősen meghosszabbodhat, illetve a normál elhasználódás és kopás jelentősen csökkenhet. Az Ön futópadját a gyártás során ellátták kenőanyaggal. Ugyanakkor az optimális teljesítmény érdekében a futófelület kenése időről időre szükségessé válik. Átlagos használat mellett (30 perces edzések 5-6km/h sebességgel hetente 3 alkalommal 2 felhasználó számára) 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését. A kenés gyakoriságának szükségessége az edzések intenzitásával, illetve gyakoriságával változik.

A futópad kenése szükségességének megállapításához emelje meg a futószőnyeget és nyúljon be olyan mélyen a futófelület közepe felé, ahogyan csak tud. Amennyiben a kezén a kenőanyag (pl.: szilikon) nyomait találja, akkor nem szükséges a futófelület kenése. Amennyiben a futólap száraz és a kenőanyagnak csupán nyomait találja azon, akkor a kenés művelete időszerűvé vált.

A FUTÓFELÜLET KENÉSE:

1. Állítsa le a futópadot úgy, hogy az összeillesztés felül és középen legyen.
2. Helyezze a fúvókát a kenőanyagot tartalmazó flakon fejegységébe.
3. Emelje meg a futószőnyeget.
4. Irányítsa a fúvókát a szőnyeg és futólap közé kb. 20 cm-re a futópad elejétől.
5. A kenőanyagot a megadott pozíciótól a futópad végéig vigye fel a meghatározott felületre mind a bal, illetve a jobb oldalon. Próbáljon meg minél beljebb, a futópad közepe felé felvinni a kenőanyagot. A kenőanyag felvitele körülbelül 3-4 másodperc mindkét oldalon.
6. Egyenletesen oszlassa el a kenőanyagot a futópad 1 Km/H-val történő, néhány percen át tartó üzemeltetésével.



Figyelem: A futópadot csak szilikon olajjal vagy kifejezetten erre a célra gyártott olajjal kenje és ne adjon hozzá más összetevőt, mert az a futópad meghibásodásához vezethet!

Ne kenje túl a felületet, mert akkor a futószalag megcsuszhat.

Nagyon fontos, hogy a futópad kenését rendszeresen elvégezze, mert különben a futópad meghibásodhat.

A kenés elmaradása nyomán keletkező hibákért a gyártó és forgalmazó felelősséget nem vállal!

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁS

A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy a felhasználók testi épsége és biztonság első helyen álljon. Elektromos hiba esetén a futópad automatikusan lekapcsol annak érdekében, hogy megelőzze az esetleges baleseteket és sérüléseket, illetve a drágább alkatrészek, mint például a motor vagy komputer károsodását.

Amennyiben a futópad működését szokatlannak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtén be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtén használhatóvá válik normál körülmények között. Amennyiben a futópad fent részletezett újraindítása után sem működik megfelelően, akkor haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

Probléma	Potenciális ok	Kijavítás
A futópad nem indul el	1. Nincs bedugva 2. Biztonsági kulcs nincs a helyén 3. Házi elektromos hálózat 4. biztosítéka lekapcsolt 5. Futópad hálózati biztosítéka 6. lekapcsolt: On/Off gomb OFF-on	1. Dugja be földelt aljzatba. 2. Helyezze be a biztonsági kulcsot. 3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki. 4. Kenje a futófelületet vagy indítsa újra. 5. újra a futópadot. 6. Kapcsolja ON állásba.
Futószőnyeg csúszás	1. Nem elég feszes a futószőnyeg 2. Nem elég feszes az ékszíj	1. Feszítse meg megfelelően. 2. Lépjen kapcsolatba cégünkkel.
A futószőnyeg szokatlan viselkedése	1. Kenés szükséges. 2. Túl feszes futószőnyeg.	1. Kenje a futófelületet. 2. Állítsa be a futószőnyeg feszességét. 3. feszességét.
Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Állítsa be a futószőnyeget.

A KOMPUTER HIBÁS MŰKÖDÉSE

Ha nem jelenik meg információ a komputer kijelzőin, még a futópad előbb részletezett újraindítását követően sem, akkor ellenőrizze a komputert és a motort összekötő kábelt. Amennyiben nem lát külsérelmi nyomot a kábelben, haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:

Er1: A kijelző nem kap jelet

Er 2: Túlfeszültség

Er 3: Túláram

Er 4: Túlterhelés

Er 5: Motor kapcsolati hiba

Er6: Panel nem kap jelet
SAFE :Biztonsági
védelem

Kellemes edzést és időtöltést kívánunk Önnek!

www.fitnessgepberles.hu

0630 574 58 59