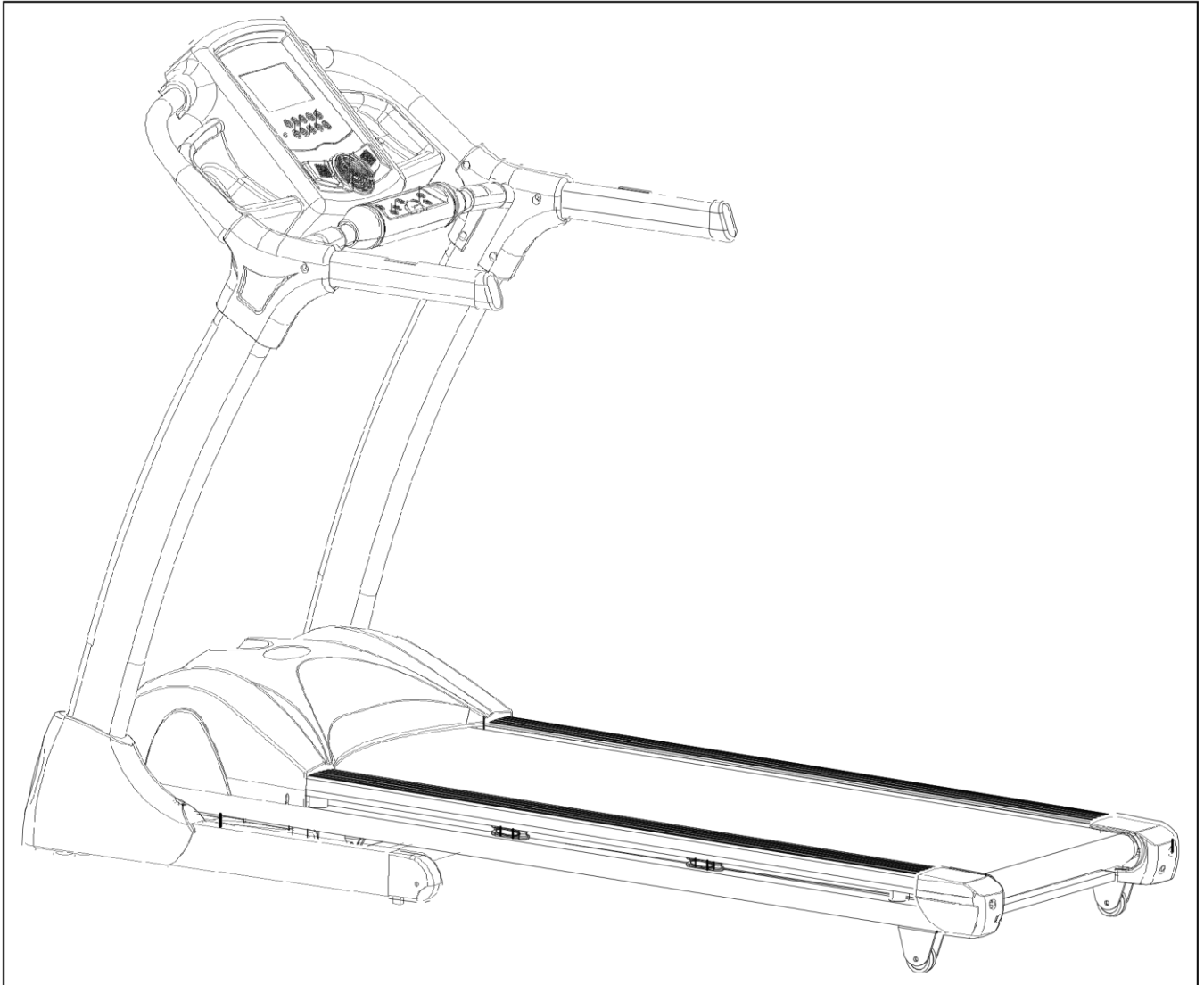




HIGHWAY

CF3205 Motoros futópad

Összeszerelési és használati útmutató



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

Gratulálunk a Robust HIGHWAY 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.

A Robust HIGHWAY futópad főbb jellemzői a következők:

Elektromosan 20%-ig szabályozható dőlésszög, melynek segítségével edzésigényét fokozottabban tudja kielégíteni.

0,8-22,0 km/ sebesség állítási lehetőség.

Erős, megbízható motor (3.0 HP)

145 x 51 cm-es ideálisan kialakított futófelület a kényelmes edzésért.

A nagy LCD kijelzőnek köszönhetően könnyen leolvashatja az edzőmunkáról információt nyújtó számjegyeket.

A nagy LCD kijelző számos programlehetőséggel sokoldalú edzést biztosít.

Gyors sebesség és dőlésszög állítási lehetőség, ami a kapaszkodóról is szabályozható

A futófelület úgy került kialakításra, hogy az kímélje és védje ízületeit az esetleges sérülésektől.

Összecsukható vázszerkezet a könnyebb tárolásért.

Szállító görgők a könnyebb mozgatásért.

Szenzoros kézi pulzusmérés és pulzus jeladó vételi lehetőség az aktuális pulzusszám kijelzésére.

Biztonsági kulcs a motor veszély esetén történő azonnal leállításához.

Megjegyzés: Cégünk a változtatás jogát előzetes figyelmeztetés nélkül fenntartja.

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal. Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére! A kenés elmaradása esetén a gyártó a termékre garanciát nem vállal!

A Maximális felhasználói súly 135 kg. Ezért a készüléket 135 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

FIGYELEM:

A gyakorlatok megkezdése előtt minden esetben konzultáljon orvosával. Ha mellkasi fájdalmat, fejfájást, szédülést, légszomjat, vagy más szokatlan tünetet tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat és haladéktalanul lépjen kapcsolatba orvosával!

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 aljzatból 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.

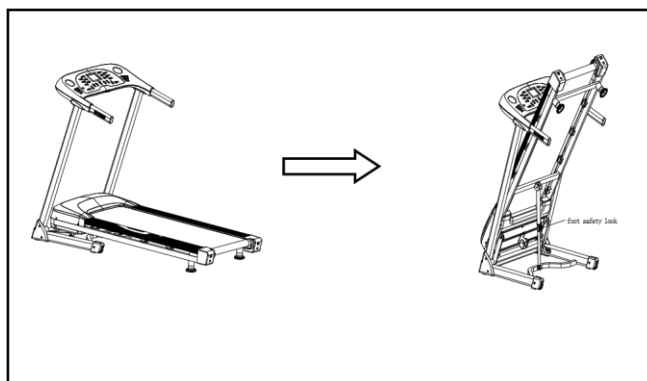
Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, mely azonos a fent meghatározottakkal.

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 futópad futófelületének felhajtása és lenyitása

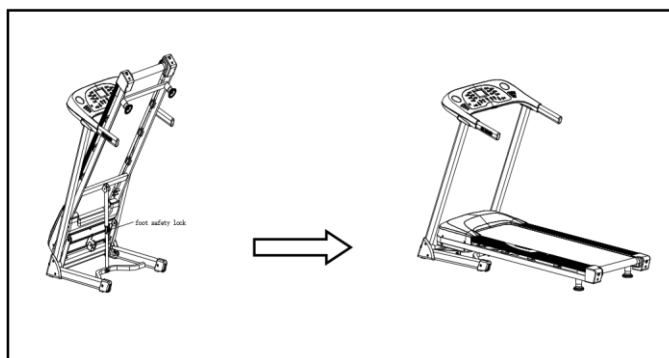
A futópad felhajtása:

A futópad összecsuksát és lenyitását a tartó és rögzítő cső teszi lehetővé és egyszerűvé (gyorszár). A futópad teljes megállása után áramtalanítsa a futópadot, majd lassan hajtsa fel a futófelületet és biztonsági zár segítségével rögzítse azt (kattanásig emelje!). Győződjön meg róla, hogy jól zár!



A futópad leengedése:

A kioldó fogantyú a bal oldali fő vázon található. A futópad lenyítéséhez használja a kioldó fogantyút (húzza kifelé) és lágyan nyomja a talaj felé a futópad futófelületét, mely magától lassan a lenyílik a földre.



A FUTÓPAD MOZGATÁSA

A futópad könnyen és biztonságosan mozgatható.

A futópad mozgatása:

A Áramtalanítsa a futópadot

- B Csukja össze a futópadot
- C Mozgassa a futópadot a szállító görgők segítségével

A 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 ismételten 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!

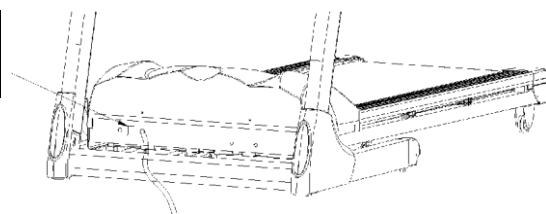
Győződjön meg arról, hogy a futófelület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futófelület egyenetlen felületen van, a futópad elektromos rendszere meghibásodhat.

BEKAPCSOLÁS, INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS

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

Kapcsoló



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.

Edzés közben mindig előre nézzon, 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.

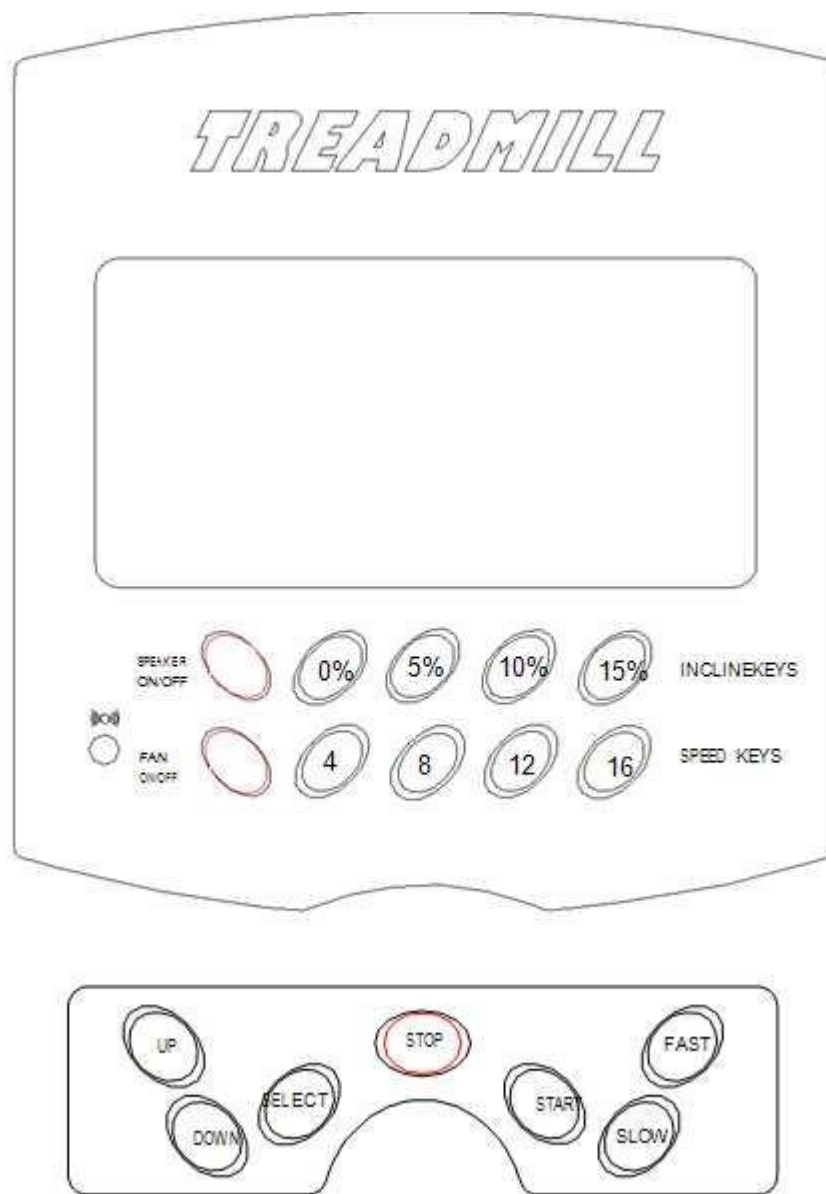
FIGYELEM!

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

A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra **Ne használja a kézpulzus érzékelőket 16 km/h sebesség felett!**

COMPUTER HASZNÁLATA

1.Kijelző és funkció gombok:



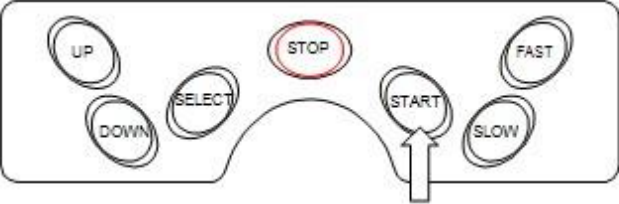
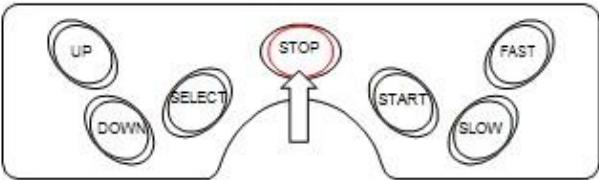
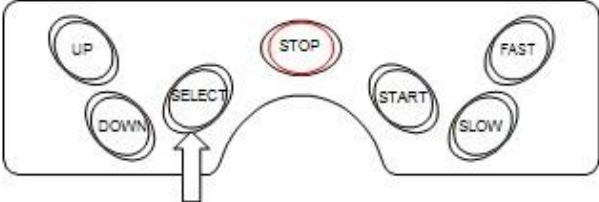
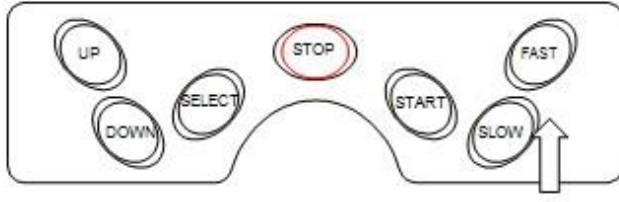
I. A nagy ablakos kijelző

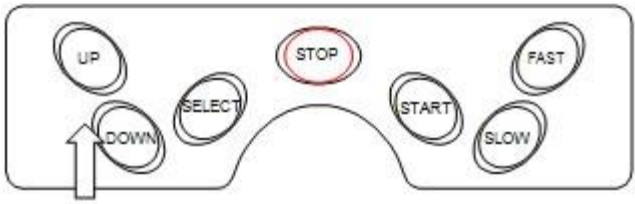
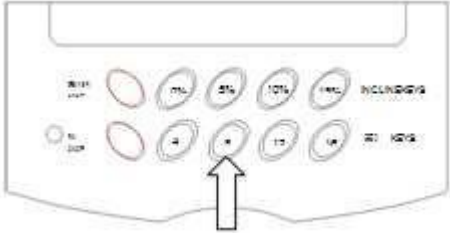
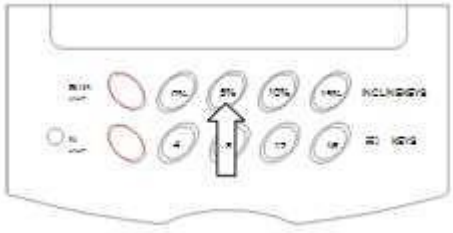
1. A kijelzőn látható funkciók

Time (Idő), speed (sebesség), incline (dőlésszög), distance (távolság), calories (kalória), pulse (pulzus), program, minden adat a futás nyomon követéséért.

Time	00:00-99:59 Min
Speed	0.8-22 km/h
Incline	0-20 %
Distance	0.00-99.9 km
Calories	0-999 KCAL
Pulse	70-200 / Min
Program	P1-P6

2. Funkció gombok:

	START: • A gomb megnyomására a futószalag vagy program elindul
	STOP • A gomb megnyomására a futószalag vagy program szünetel. • A START gomb megnyomásával a program folytatható.
	SELECT Nyomja meg a SELECT gombot a beépített programokba való belépéshez (P2-P6). Majd használja az UP/DOWN gombokat a program (P2-P6) kiválasztásához. Ezután a SELECT gombbal kiválaszthatja az edzésidőt, és sebességet.
	FAST/SLOW gomb (+/-) Használja FAST/SLOW gombokat az edzés idő és sebesség állításához. (A kiválasztott érték villog a kijelzőn).

	UP/DOWN gomb Használja UP/DOWN gombokat az edzés idő és dőlésszög állításához. (A kiválasztott érték villog a kijelzőn).
	QUICK SPEED KEY: (Gyors sebesség állító gombok) A sebességet a sebesség (SPEED) gyorsgombok segítségével is be tudja állítani: 4, 8, 12, 16 km/h
	QUICK INCLINE KEY: (Gyors dőlésszög állító gombok) A dőlésszöget a dőlésszög (INCLINE) gyorsgombok segítségével is be tudja állítani: 0, 5, 10, 15 %
	AUDIO INPUT: (AUDIO BEMENET) MP3 jel bemeneti hely.

A sebesség és dőlésszög értékét a kapsz kodókon lévő állító gombokkal is szabályozhatja.

MANUAL MÓD / Gyors indítás

Kapcsolja be a futópadot úgy, hogy a kapcsolót ON állásba kapcsolja. Helyezze a helyére a biztonsági kulcsot és rögzítse a ruhájához amennyiben szükséges. Az indításkor ne álljon a futófelületre, hanem a két oldalsínre.

Nyomja meg a START gombot, a készülék visszaszámol és elindul 1.0 km/h sebességgel. Kezdje el az edzést.

Az edzésértékeket a kijelzőn nyomon követheti. A STOP gomb megnyomásával szüneteltetheti az edzést, a START gomb megnyomásával pedig folytathatja.

A pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelőkre.

Az edzés során a Fast és Slow gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti a sebességet, az UP és DOWN gombokkal pedig a növelheti vagy csökkentheti a dőlésszöget.

A futószalag megáll ha a START gombot futás közben megnyomja, vagy elmozdítja a biztonsági kulcsot a helyéről.

Programok használata

A SELECT gomb megnyomása után a FAST/SLOW vagy az UP/DOWN segítségével válassza ki a megfelelő P2-P6 program módot. Nyomja meg a SELECT gombot a programba történő belépéshez és az idő beállításához. A FAST/SLOW vagy az UP/DOWN segítségével pedig állítsa be az edzésidőt. A programok felépítése (1):

P2

Előre beállított idő: 30pers

Előre megadott nehézségi szint: L1, Osztás : 20 szegmens PROGRAM
beállítás

Válassza ki a megfelelő programot a FAST/SLOW gombokkal (P2~P6) TIME
(idő) beállítása

Nyomja meg ismét a SELECT gombot

Az idő(TIME) 30 percet mutat

Nyomja meg a FAST/SLOW az idő állításához Nyomja
meg a START gombot az indításhoz

Az edzés során a '+'(Fast) és '-' (Slow) gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti a sebességet, az UP (↑) és DOWN (↓) gombokkal pedig a növelheti vagy csökkentheti a dőlésszöget.

P3

Előre beállított idő: 35perc

Előre megadott nehézségi szint: L1, Osztás : 20 szegmens PROGRAM
beállítás

Válassza ki a megfelelő programot a FAST/SLOW gombokkal (P2~P6) TIME
(idő) beállítása

Nyomja meg ismét a SELECT gombot

Az idő(TIME) 35 percet mutat

Nyomja meg a FAST/SLOW az idő állításához Nyomja
meg a START gombot az indításhoz

Az edzés során a '+'(Fast) és '-' (Slow) gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti a sebességet, az UP (↑) és DOWN (↓) gombokkal pedig a növelheti vagy csökkentheti a dőlésszöget.

P4

Előre beállított idő: 40perc

Előre megadott nehézségi szint: L1, Osztás : 20 szegmens PROGRAM
beállítás

Válassza ki a megfelelő programot a FAST/SLOW gombokkal (P2~P6) TIME
(idő) beállítása

Nyomja meg ismét a SELECT gombot

Az idő(TIME) 40 percet mutat

Nyomja meg a FAST/SLOW az idő állításához

Nyomja meg a START gombot az indításhoz

Az edzés során a '+'(Fast) és '-' (Slow) gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti a sebességet, az UP (↑) és DOWN (↓) gombokkal pedig a növelheti vagy csökkentheti a dőlésszöget.

P5

Előre beállított idő: 45perc

Előre megadott nehézségi szint: L1, Osztás : 20 szegmens

PROGRAM beállítás

Válassza ki a megfelelő programot a FAST/SLOW gombokkal (P2~P6) TIME

(idő) beállítása

Nyomja meg ismét a SELECT gombot

Az idő(TIME) 45 percet mutat

Nyomja meg a FAST/SLOW az idő állításához Nyomja

meg a START gombot az indításhoz

Az edzés során a '+'(Fast) és '-' (Slow) gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti a sebességet, az UP (↑) és DOWN (↓) gombokkal pedig a növelheti vagy csökkentheti a dőlésszöget.

P6

Előre beállított idő: 50perc

Előre megadott nehézségi szint: L1, Osztás : 20 szegmens

PROGRAM beállítás

Válassza ki a megfelelő programot a FAST/SLOW gombokkal (P2~P6) TIME

(idő) beállítása

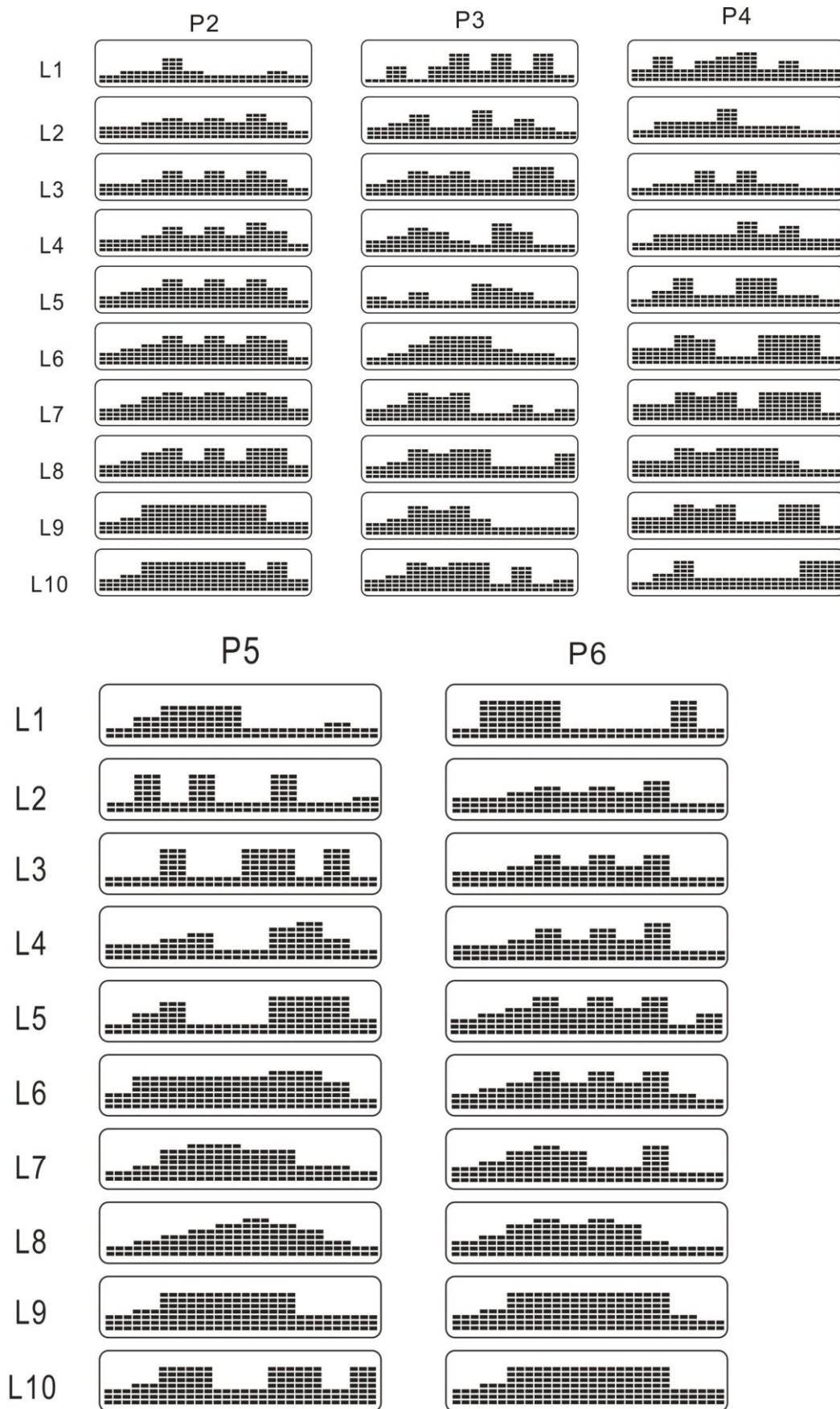
Nyomja meg ismét a SELECT gombot

Az idő(TIME) 50 percet mutat

Nyomja meg a FAST/SLOW az idő állításához Nyomja

meg a START gombot az indításhoz

Az edzés során a '+'(Fast) és '-' (Slow) gombok segítségével növelheti vagy csökkentheti a sebességet, az UP (↑) és DOWN (↓) gombokkal pedig a növelheti vagy csökkentheti a dőlésszöget.

A programok felépítése (2):

Kijelzett értékek:

**WEIGHT/AGE**

A felhasználó súlya/életkora állítható be

**SEX**

A felhasználó nemét lehet kiválasztani

**PROGRAME**

A kiválasztott programszámot jelzi.

**LEVEL**

Nehézségi szintet jelzi.

**TIME**

Az edzésidőt jelzi, perc : másodperc kijelzéssel.

**INCLINE:**

Az aktuális dőlésszög értékét jelzi. (%).

**SPEED**

Az aktuális sebesség értékét jelzi. (km/h).

**DISTANCE**

A távolság értékét jelzi (km)

**CALORIES:**

A calória értékét jelzi

**PULSE**

A pulzus értékét jelzi, amennyiben a pulzusérzékelőkre helyezi a felhasználó a kezét. .

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 készüléket a pontosabb pulzusmérés érdekében 5 khz-es pulzus jeladó övvel is lehet használni (az öv nem tartozék).

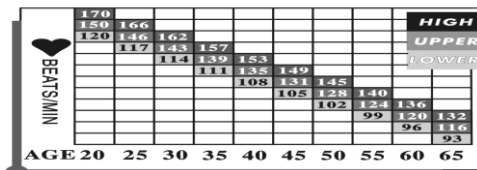
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő: $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzőmunkát. 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

TARGET HEART RATE ZONE



Target Heart Rate Zone
220-your age = maximum heart zone

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 kondíciójának, 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 célzóna megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdsnél 2-3 perc egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzussámát

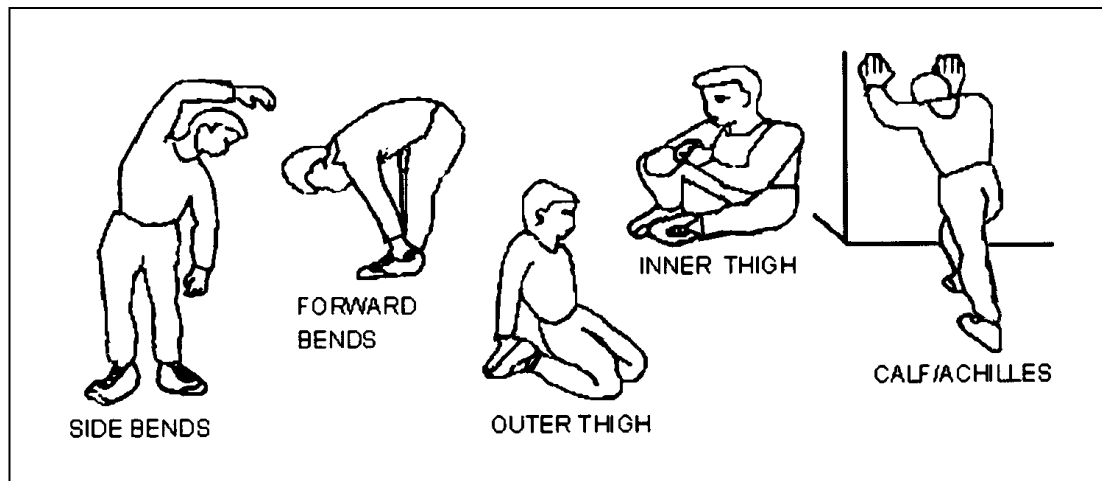
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

	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. Jellegében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen 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 edzésmódszerét. 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 futópád 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 futópád megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozícionáláshoz szerszámmal van szüksége.

A BEÁLLÍTÁS FOLYAMATA

1. Ne viseljen laza ruházatot, nyakláncot vagy laza ékszereket a folyamat során.
2. Sose fordítsa el a csavarokat ¼ fordulattal nagyobb mértékben.
3. Az egyik oldalt mindig lazítsa, a másikat pedig feszítse nehogy túlfeszítse a szőnyeget.
4. Működtesse a futópádot. A futószőnyeget 6-7 Km/h sebesség mellett állítsa be. Az állítás folyamata alatt senki se álljon a futópádra!

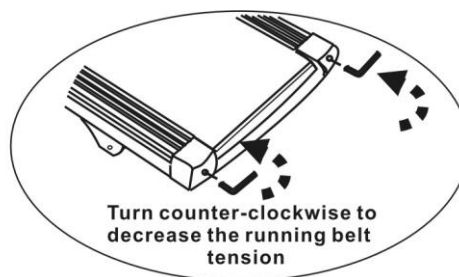
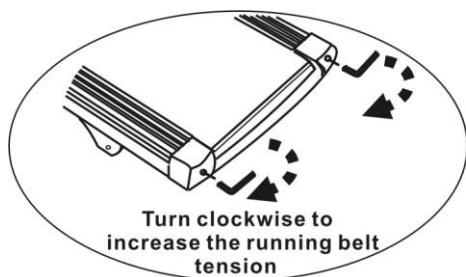
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópádon. Amennyiben szükséges, ismételje meg a műveletet újra.

HA A SZŐNYEG A BAL OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart ¼ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart ¼ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.

HA A SZŐNYEG A JOBB OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart ¼ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart ¼ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.



A FUTÓSZŐNYEG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA (A bérbeadó végzi!!!)

Ha a futópád használata közben olyan érzéssel szembesül, hogy a lábai a lépéseknél megcsúsznak, akkor ez azt jelenti, hogy a futószőnyeg kitágult és megcsúszik a futópád görgőin. Idővel minden futószőnyeg kitágulhat. Ez megszokott és normális jelenség a futópádoknál, melynek következtében módosítani kell a futópád beállításait. A csúszás megszüntetése érdekében feszítse meg a futószőnyeget mindkét állító csavart fordítsa el 1/4 fordulattal az ábra szerint. Próbálja ki a futópádot, 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.

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 kábelon, 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 biztosítóka lekapcsolt 4. Futópad hálózati biztosítóka 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 a futópadot. 5. 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 feszesességét.
Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Állítsa be a futószőnyeget.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!

www.fitneszgepberles.hu

0630 574 58 59