

Robust GRAND

Motoros futópad MODEL: T5220F **Összeszerelési és használati útmutató**



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

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

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

Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily 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 dugasza 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 dugasza 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**

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 meghosszabbíthatja 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 futópád egy idejűleg maximum 30 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópádot.

COMPUTER HASZNÁLATA



Technikai adatok (kijelzett értékek)

Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
Speed (sebesség)	0.8-22km/h
Distance (távolság)	0.00-99.9 km
Calories (kalória)	0-999 KCAL
Pulse (pulzus)	50-250 / Min (ütés/perc)
Incline (dőlésszög)	1-20 szint között állítható
Program	50 program (10 program x 5 nehézségi szint)

I: Instrukciók a kezelőfelületről:

1 Az LCD kijelzőn megjelennek az alábbi funkció értékek:

Idő, sebesség, távolság, kalória, pulzus, dőlésszög és programdiagramm

2 Nyomógombok:>

”MODE” gomb (**M**) segítségével kiválasztható a megfelelő funkció (idő, távolság, kalória) érték és a + és – gombokkal beállítható a funkció értéke. Ha beállít egy értéket, az az edzés során visszafelé fog számlálódni.

”START” gomb : (zöld háromszög) amikor a gép áll, nyomja meg ezt a gombot az elindításhoz.

”STOP” gomb : (piros négyzet) amikor a gép működésben van, nyomja meg ezt a gombot a leállításához.

”SPEED +” (+): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja növelni a sebességet.

”SPEED -” (-): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a sebességet.

”1 STEP SPEED” (gyors sebesség gomb): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 KM/H felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja közvetben gyorsítani a futópádot.

”INCLINE ▲” : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget.

”INCLINE ▼” : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget.

”1 STEP INCLINE” (gyors dőlésszög gomb): 0, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 20 felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja közvetben állítani a futópádot dőlésszögét.

”Program választó gyors gomb” (gyors sebesség gomb): P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10 felirattal ellátott gombok segítségével gyorsan ki tudja választani a megfelelő programot.

”Program választó gomb” (P1 < és > P10): segítségével is ki tudja választani a megfelelő programot.

”Program level “ (program szint állító gomb) (UP és DOWN): felirattal ellátott gombok segítségével növelni és csökkenteni tudja a program nehézségi szintjét.

”FAN On – Off” : A ventilátort kapcsolja be és ki

”VOLUME On – Off” : A hangszórót kapcsolja be és ki

”MP3 jack” az MP3 csatlakozója zenehallgatáshoz

A: Program instrukciók:

- 1.> Quick Start / Manual mód beállítás tartalmaz: normal mód / valamint idő visszazámlálás, távolság visszazámlálás, kalória visszazámlálás lehetősége. A sebességet és dőlésszöget a felhasználó szabályozza.
- 2.> 12 beépített program> P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10. A sebesség és dőlésszög a program szerint alakul.

B: Start instrukciók:

- 1.>Helyezze a biztonsági kulcsot a computerbe, helyezze áram alá a gépet, az LCD kijelző hangjelzés kíséretében bekapcsol.
- 2.>Nyomja meg a “START” gombot, a kijelző 3 másodpercről elkezdi visszazámlálni, minden másodpercben hangjelzést adva.

Egyszerű manuális mód indítása (Quick start):

1. Nyomja meg a “START” gombot, a futópádot elindul .
2. Nyomja meg a “SPEED” “+”, vagy “-” gombokat a sebesség beállításához.
3. Nyomja meg az “INCLINE” “▲”, vagy “▼” gombokat a dőlésszög beállításához.
4. Nyomja meg a “STOP” gombot, a futópádot leáll.
5. Nyomja meg újra a “START” gombot az újbóli elindításhoz.
6. Használja a gyorssebesség és gyors dőlésszög gombokat a kívánt sebesség, illetve dőlésszög gyorsabb beállításához.
7. Húzza ki a biztonsági kulcsot, miközben a motor működik, a kijelzőn megjelenik az E07 hibakód, a futópádot pedig hangjelzést ad.
8. Idő visszazámlálás módban, amikor a beállított idő 0-ra csökken, a sebesség automatikusan lelassul, majd a futópádot leáll, a futópádot hangjelzést ad. Amennyiben újra el akarja indítani a pádot, nyomja meg a “START” gombot.
9. Távolság és kalória visszazámlálás módban ugyanez történik.

A manuális üzemmód egyéni beállítása és használata:

Kapcsolja be a futópádot, ha ebben a helyzetben megnyomja a “MODE” gombot, belép a visszazámlálás üzemmódba. Elsőként az időt kell beállítani, amely villogva a 30:00 értéket jelzi, ezen a “+” és a “-” gombokkal tud változtatni 5:00-99:00 perces intervallumban.

Ezek után hasonlóképpen tudja beállítani a távolság visszaszámláló és a kalória visszaszámláló módokat. A távolság alapbeállítása "5.0" és 0.5-99 km között állító a "+" és a "-" gombokkal, a kalória alapbeállítása "100" és 20-990 között állító a "+" és a "-" gombokkal

PROGRAM MÓD (P1-P10 között a Program választó gomb (P1 < és > P10) segítségével kiválasztható) :

Megjegyzés: Minden program 5 különböző nehézségi szinten állítható a " Program level " program szint állító gomb (UP és DOWN) segítségével.

1. A gyári időérték 30 percre van beállítva. Ezt módosíthatja a "+", vagy a "-" gombok használatával.
2. Nyomja meg a "START" gombot, a futópad elindul.
3. A sebesség és dőlésszög ezekben a programokban automatikusan változik a program szerint, de manuálisan is állítható.
4. Minden program 10 részre van osztva, minden rész a beállított idő 1/10-ed részéig tart.
5. A különböző szakaszok váltásakor a futópad jelzést ad.
6. Amikor a beállított idő a nulla értékre ér, a sebesség lassan lecsökken, majd a futópad megáll.

A különböző programokban (P1-P10) a sebesség (speed) és dőlésszög (incline) alakulása az egyes szakaszokban, az egyes programok 5 különböző nehézségi szintjének (L1-L5) feltüntetésével:

Program szám / nehézségi szint		Az egységenkénti értékek (10 egység / program)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1/L1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
L2	SPEED	3	5	4	5	4	6	5	3	6	4
	INCLINE	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3
L3	SPEED	4	6	5	6	5	7	6	4	7	5
	INCLINE	3	4	5	5	3	4	4	5	4	4
L4	SPEED	5	7	6	7	6	8	7	5	8	6
	INCLINE	4	5	6	6	4	5	5	6	5	5
L5	SPEED	6	8	7	8	7	9	8	6	9	7
	INCLINE	5	6	7	7	5	6	6	7	6	6
P2/L1	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
L2	SPEED	4	7	8	6	9	6	10	7	5	4
	INCLINE	3	3	4	4	3	3	5	7	3	3
L3	SPEED	5	8	9	7	10	7	11	8	6	5
	INCLINE	4	4	5	5	4	4	6	8	4	4
L4	SPEED	6	9	10	8	11	8	12	9	7	6
	INCLINE	5	5	6	6	5	5	7	9	5	5
L5	SPEED	7	10	11	9	12	9	13	10	8	7
	INCLINE	6	6	7	7	6	6	8	10	6	6
P3/L1	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
L2	SPEED	3	9	7	5	6	10	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	7	3	4	5	3	3	3	2
L3	SPEED	4	10	8	6	7	11	9	7	6	5
	INCLINE	4	4	8	4	5	6	4	4	4	3
L4	SPEED	5	11	9	7	8	12	10	8	7	6
	INCLINE	5	5	9	5	6	7	5	5	5	4
L5	SPEED	6	12	10	8	9	13	11	9	8	7
	INCLINE	6	6	10	6	7	8	6	6	6	5

Program szám / nehézségi szint		Az egységenkénti értékek (10 egység / program)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P4/L1	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
L2	SPEED	3	7	8	5	5	8	5	3	5	3
	INCLINE	5	6	7	7	10	10	11	13	7	4
L3	SPEED	4	8	9	6	6	9	6	4	6	4
	INCLINE	6	7	8	8	11	11	12	14	8	5
L4	SPEED	5	9	10	7	7	10	7	5	7	5
	INCLINE	7	8	9	9	12	12	13	15	9	6
L5	SPEED	6	10	11	8	8	11	8	6	8	6
	INCLINE	8	9	10	10	13	13	14	16	10	7
P5/L1	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
L2	SPEED	3	5	7	9	8	9	7	3	4	3
	INCLINE	4	6	5	5	4	5	5	4	4	3
L3	SPEED	4	6	8	10	9	10	8	4	5	4
	INCLINE	5	7	6	6	5	6	6	5	5	4
L4	SPEED	5	7	9	11	10	11	9	5	6	5
	INCLINE	6	8	7	7	6	7	7	6	6	5
L5	SPEED	6	8	10	12	11	12	10	6	7	6
	INCLINE	7	9	8	8	7	8	8	7	7	6
P6/L1	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
L2	SPEED	3	4	6	4	4	6	4	7	4	4
	INCLINE	5	5	4	7	8	9	9	7	4	4
L3	SPEED	4	5	7	5	5	7	5	8	5	5
	INCLINE	6	6	5	8	9	10	10	8	5	5
L4	SPEED	5	6	8	6	6	8	6	9	6	6
	INCLINE	7	7	6	9	10	11	11	9	6	6
L5	SPEED	6	7	9	7	7	9	7	10	7	7
	INCLINE	8	8	7	10	11	12	12	10	7	7
P7/L1	SPEED	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
L2	SPEED	4	6	9	9	10	7	8	7	4	3
	INCLINE	5	6	7	7	10	10	11	13	7	4
L3	SPEED	5	7	10	10	11	8	9	8	5	4
	INCLINE	6	7	8	8	11	11	12	14	8	5
L4	SPEED	6	8	11	11	12	9	10	9	6	5
	INCLINE	7	8	9	9	12	12	13	15	9	6
L5	SPEED	7	9	12	12	13	10	11	10	7	6
	INCLINE	8	9	10	10	13	13	14	16	10	7

Program szám / nehézségi szint		Az egységenkénti értékek (10 egység / program)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P8/L1	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
L2	SPEED	4	6	8	9	10	11	9	7	5	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
L3	SPEED	5	7	9	10	11	12	10	8	6	5
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3
L4	SPEED	6	8	10	11	12	13	11	9	7	6
	INCLINE	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
L5	SPEED	7	9	11	12	13	14	12	10	8	7
	INCLINE	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5
P9/L1	SPEED	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	INCLINE	2	4	4	5	6	6	5	4	4	2
L2	SPEED	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	INCLINE	3	5	5	6	7	7	6	5	5	3
L3	SPEED	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	INCLINE	4	6	6	7	8	8	7	6	6	4
L4	SPEED	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	INCLINE	5	7	7	8	9	9	8	7	7	5
L5	SPEED	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	INCLINE	6	8	8	9	10	10	9	8	8	6
P10/L1	SPEED	10	10	8	8	3	3	8	8	3	3
	INCLINE	0	3	3	6	7	4	4	3	3	0
L2	SPEED	11	11	9	9	4	4	9	9	4	4
	INCLINE	1	4	4	7	8	5	5	4	4	1
L3	SPEED	12	12	10	10	5	5	10	10	5	5
	INCLINE	2	5	5	8	9	6	6	5	5	2
L4	SPEED	13	13	11	11	6	6	11	11	6	6
	INCLINE	3	6	6	9	10	7	7	6	6	3
L5	SPEED	14	14	12	12	7	7	12	12	7	7
	INCLINE	4	7	7	10	11	8	8	7	7	4

A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópáda leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik az E07 kód. A futópáda addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

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.

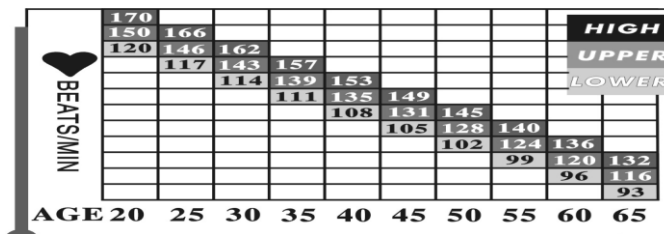
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő: $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az 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 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 kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések egezésük 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. Kezdséknél 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

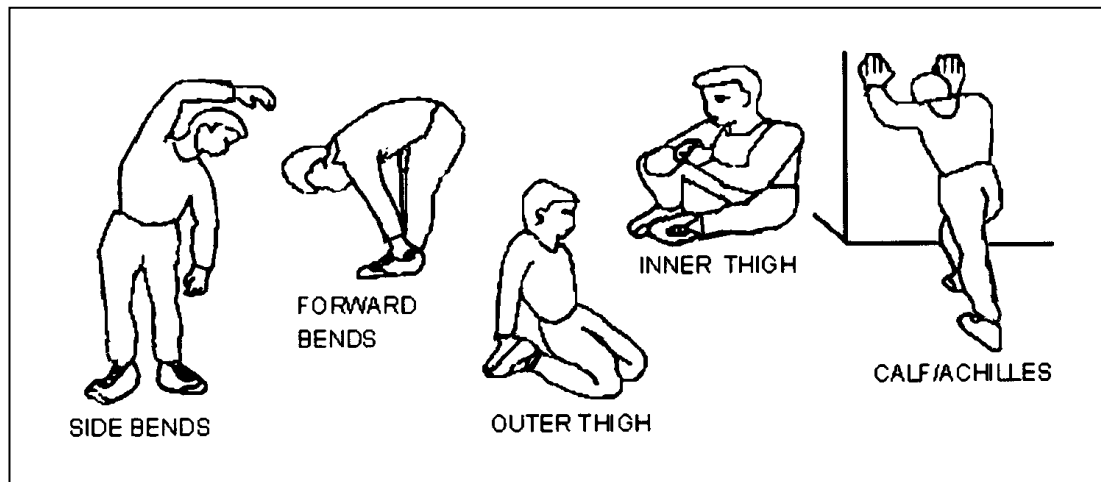
7. HÉT Ciklusos edzés

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 ismételtén 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 fitnessgét és növelni kívánja, változtassa meg edzés módját. 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

Amennyiben 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 fitnessgét 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.

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 szokatlanak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtelen be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtelen 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 biztosítója lekapcsolt 4. Futópad hálózati biztosítója 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. 2. Kenje a futófelületet. Állítsa be a futószőnyeg 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 kábelon, haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "---".

MEGOLDÁS: A biztonsági kulcs nincs a helyén. Tegye a helyére!

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "Er1".

MEGOLDÁS: Visszajelzési hiba, a kijelző nem kap jelet. Ellenőrizze, hogy a kábelek jól vannak-e csatlakoztatva, illetve, hogy a csatlakozón belül a tűskék (PIN) nincsenek-e elferdülve!

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "Er3".

MEGOLDÁS: Motor meghajtás védelem (túlfeszültség). Ellenőrizze a bemenő feszültséget, illetve, hogy a motor illetve a kontrol panel nem rövidzárlatos.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "Er5".

MEGOLDÁS: Túlsúly. A megengedetnél nagyobb súlyú felhasználó.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "Er6" vagy "Er7".

MEGOLDÁS: Motor kapcsolati, illetve panel kapcsolati hiba. Forduljon szervízhez.