

Robust Premium X3

Motoros futópad MODEL: DT5480 **Összeszerelési és használati útmutató**



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

Gratulálunk a Robust Premium X3 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 edzést 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, általában 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 24 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 szakszerviz által történő javítására

A Maximális felhasználói súly 125 kg. Ezért a készüléket 125 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

FONTOS: A futópad egyidejűleg lehetőség szerint maximum 30 percig használja, 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 futópád 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 szerviz 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!
- A készülék földelve van, ezért csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!
- Ház állatot és kisgyermeket ne engedjen a készülék közelébe!
- Sose ugorjon le a készülékről nagy sebességnél, először csökkentse le a sebességet és csak ezt követően szálljon le a futópadról!
- Tartsa távol a kezét a futópád mozgó alkatrészeitől!
- Ne hagyja magára futópádot működés közben, mindig állítsa le!
- 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 szervizzel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével szereltesen 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 igényihez tervezték. A következőkben pár fontos technikai információt talál:

- **Sebesség tartomány : 1.0~18.0 KM/H**
- **Dőlésszög : 15 szinten motorikusan állítható**
- **Kézpulzus rendszerrel és pulzus öv vételi lehetőségével (az öv nem tartozék) ellátott**
- **16 program (1 pulzus és 3 felhasználó által szerkeszthető program)**
- **Futó felület: 48 x 140cm**
- **MP3 csatlakozóval**
- **Összecsukható és könnyen mozgatható**

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 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 kulcstartóba. 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.

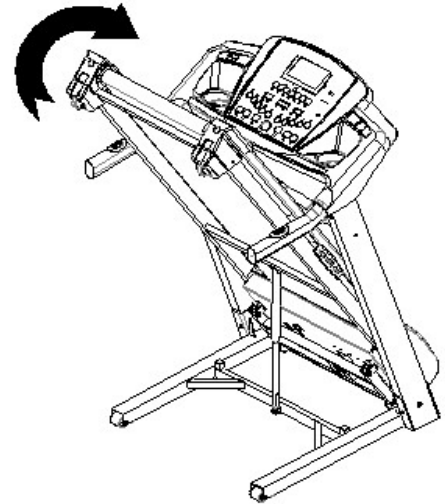
FIGYELEM!

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

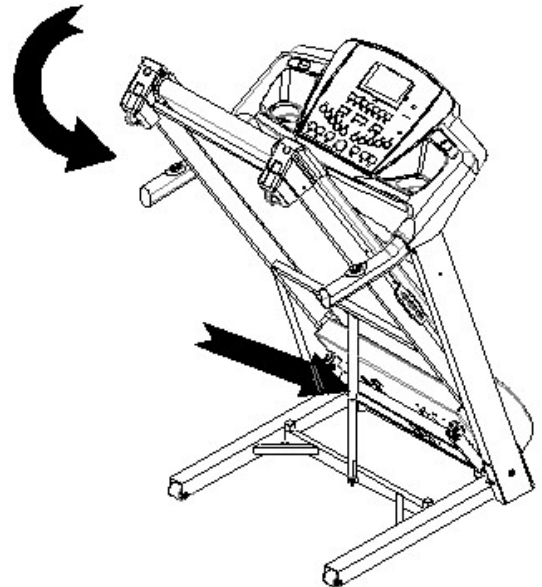
A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

A futópad összecsukása és lenyitása:

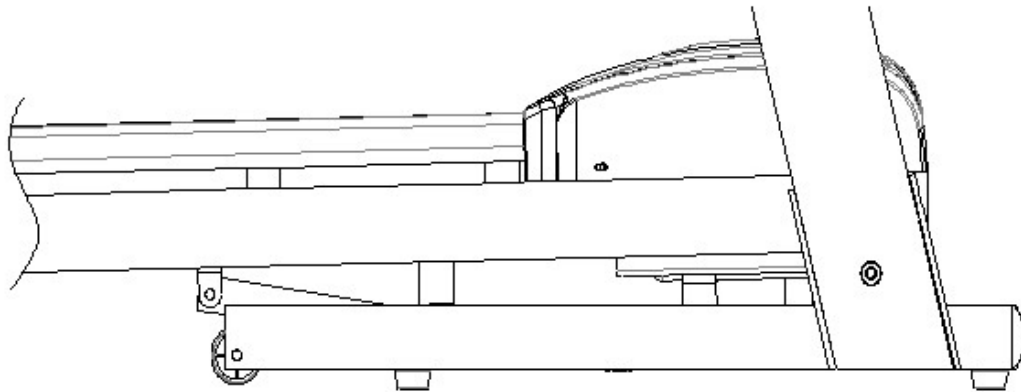
1. A futópad összecsukásához emelje fel a futófelületet a kép alapján addig, amíg a hidraulika egy jól hallható kattanással nem kerül rögzített pozícióba.



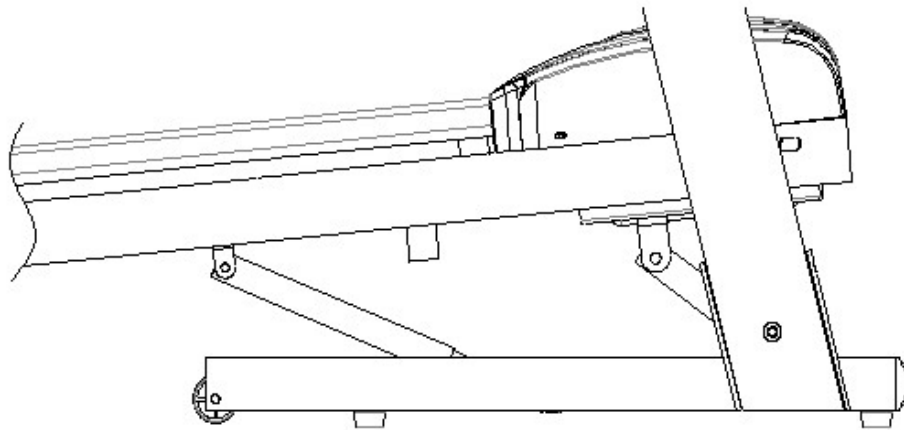
2. A futópad lenyitásához nyomja befelé a képen látható helyen a hidraulikát, amíg az ki nem old. Ezt követően a futópadot le tudja engedni.



Dőlésszög szabályzás:



PICTURE 1



PICTURE 2

INCLINE+ INCLINE- valamint a bal oldali kapaszkodó karon lévő + - gombokkal lehet a dőlésszöget 1%-os lépésközzel változtatni.

A komputeren ezen kívül találhatóak gyors dőlésszög szabályzó gombok is: 3, 6, 9, 12.

Az 1. kép (picture 1) esetében a dőlésszög értéke "0", a 2. kép (picture 2) esetében a dőlésszög értéke "15".

KOMPUTER HASZNÁLATA



Kijelzők:

Kijelző:	Kijelzett funkció	Kijelzett értékek:
TIME	Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
SPEED	Speed (sebesség)	1-18km/h
DISTANCE	Distance (távolság)	0.00-99.9 km
CAL	Calories (kalória)	0-999 KCAL
PULSE	Pulse (pulzus)	50-200 / Min (ütés/perc)
INCLINE	Incline (dőlésszög)	0-15 között állítható

Megjegyzések:

1. A kijelzett értékek csak tájékoztató jellegűek, orvosi célokra nem alkalmasak!
2. Ha pulzusmérő övet visel (az öv nem tartozék), a komputer automatikusan az öv jelét veszi és figyelmen kívül hagyja a kézpulzus szenzort.
3. Pulzus jeladó öv használata közben lehetőség szerint ne használja az MP3 funkciót, mert zavarhatja a jel vételét.
4. A pontos jel vételhez a komputer és a jeladó öv távolságának egy méteren belül kell lennie.
5. Amennyiben az edzés során egy érték eléri a maximális értéket, akkor az érték kijelzése ciklikusan újra indul.

Nyomógombok:

- “PROG” gomb (**Program**) segítségével ki tudja választani a kívánt edzésprogramot:
Beépített programok, Felhasználói programok (U1-U3), Pulzus program (HRC), FAT: testzsír % mérés
- ”MODE” gomb segítségével kiválasztható a megfelelő funkció érték és a + és – gombokkal beállíthatók a funkció értékek. Ha beállít egy értéket, az az edzés során visszafelé fog számlálódni.
Amennyiben az edzés során a beállított érték eléri a 0-t a készülék lelassul, majd megáll.
- ”START” gomb : amikor a gép áll, nyomja meg ezt a gombot az elindításhoz.
- “STOP” gomb : amikor a gép működésben van, nyomja meg ezt a gombot a leállításához.
- ”SPEED +” (+): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja növelni a sebességet 0,1km/h-val. Hosszan lenyomva folyamatosan emeli a sebességet.
- ”SPEED -” (-): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a sebességet 0,1km/h-val. Hosszan lenyomva folyamatosan csökkenti a sebességet.
- Gyors sebesség gombok : 4 (4KM/H), 6 (6KM/H), 8 (8KM/H) és 12 (12KM/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. Hosszan lenyomva folyamatosan emeli a dőlésszöget.
- “INCLINE -” : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget. Hosszan lenyomva folyamatosan csökkenti a dőlésszöget.
- Gyors dőlésszög gombok : 3, 6, 9, 12 felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja közvetben állítani a futópá dőlésszögét.

A: Program instrukciók:

- 1.> Quick Start (Manual mód) beállítás tartalmaz: normál mód / valamint MODE gomb megnyomásával idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás, kalória visszaszámlálás lehetősége.
- 2.> Beépített programok: A sebesség és dőlésszög a program szerint alakul.
- 3.> Felhasználói programok (USER PROGRAM): a felhasználó által szerkeszthető programok
- 4.> Pulzuskontrolált program. A sebesség és dőlésszög a felhasználó pulzus szerint változik. 5.> FAT: Testzsír-szint mérés

B: Start instrukciók:

- 1.>Helyezze a mágneses biztonsági kulcsot a helyére, helyezze áram alá a gépet és kapcsolja be.
- 2.>Nyomja meg a “START” gombot, a kijelző 3 másodpercről elkezd visszaszámolni, másodpercenként hangjelzést adva.

Egyszerű manuális mód indítása (Quick start):

1. Nyomja meg a “START” gombot, a futópá visszaszámol, majd elindul .
2. Nyomja meg a “SPEED” “+”, vagy “-” gombokat a komputeren vagy a bal oldali kapaszkodó karon a sebesség beállításához.
3. Nyomja meg az “INCLINE” “+”, vagy “-” gombokat a komputeren vagy a jobb oldali kapaszkodó karon a dőlésszög beállításához.
4. Nyomja meg a “STOP” gombot, a futópá leáll.
5. Nyomja meg újra a “START” gombot az újbóli elindításhoz.
6. Használja a gyors sebesség 4 (4KM/H), 6 (6KM/H), 8 (8KM/H) és 12 (12KM/H) gombokat a kívánt sebesség gyorsabb beállításához.
7. Használja a gyors dőlésszög 3, 6, 9, 12 gombokat a kívánt dőlésszög gyorsabb beállításához.

8. Húzza ki a biztonsági kulcsot, miközben a motor működik, a kijelzőn „---”, hibakód jelenik meg, a futópad pedig hangjelzést kíséretében megáll.
9. Ha az idő (TIME) visszaszámlálós módban, amikor a beállított idő értéke 0-ra csökken, a sebesség automatikusan lelassul, majd a futópad leáll, a futópad hangjelzést ad. Amennyiben újra el akarja indítani a padot, nyomja meg a “START” gombot. Távolság és kalória visszaszámlálós módban ugyanez történik.

A manuális üzemmód egyéni beállítása és használata:

Kapcsolja be a futópadot, ha ebben a helyzetben megnyomja a “MODE” gombot, belép a visszaszámlálós üzemmódba. Elsőként az időt kell beállítani, amely villogva jelzi az aktuális értéket, 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: Beépített programok (a Program gomb segítségével kiválasztható) :

1. Nyomja meg a “START” gombot, a futópad elindul.
2. A sebesség és dőlésszög ezekben a programokban automatikusan változik a program szerint, de manuálisan is állítható.
3. Minden program 10 részre van osztva, minden rész a beállított idő 1/10-ed részéig tart.
4. A különböző szakaszok váltásakor a futópad jelzést ad.
5. Amikor a beállított idő a nulla értékre ér, a sebesség lassan lecsökken, majd a futópad megáll.

USER / FELHASZNÁLÓI programok U1, U2, U3

A felhasználói programban a sebesség és dőlésszög értékeinek változását a felhasználó állítja be. A program 10 egyenlő egységre (oszlop) van bontva.

A U1-U3 felhasználói programokat a PROGRAM gomb segítségével lehet kiválasztani. Miután kiválasztotta nyomja meg a MODE gombot, hogy belépjen a szerkesztő programba.

Állítsa be az edzésprogram idejét, majd nyomja meg ismét a MODE gombot, a programprofil szerkesztéséhez.

1. Adja meg a dőlésszög értéket az INCLINE + / - , a sebesség értékét pedig a SPEED + / - gombok segítségével.
2. Nyomja meg a MODE gombot az oszlop értékeinek elfogadásához.

Kövesse az 1. és 2. pontban leírtakat, amíg mind a 10 oszlop értékeit be nem állítja.

Az utolsó oszlop értékeinek beállítása után a kijelzőn villogó OK jelzéssel jelzi, hogy a program mentésre került és kész a használatra. A felhasználói program használata során a kijelzőn a sebesség és dőlésszög értékei 5 másodpercenként változnak.

A USER programok indítása és használata a szerkesztést követően megegyezik a beépített programokéval.

HRC pulzus kontrolált program (a Program gomb segítségével kiválasztható) :

1. Válassza ki a HRC programot, majd nyomja meg a “MODE ” gombot .
2. A MODE gomb megnyomását követően megadhatjuk a felhasználó életkorát. A sebesség kijelzőn megjelenik az aktuális életkor értéke: 30 év, melyet a speed +, - gombok segítségével tudunk megváltoztatni (13-80 között)
3. Miután ismételtelen megnyomtuk a MODE gombot és ezzel elfogadtuk az életkor értékét, a kijelzőn megjelenik az életkor alapján kalkulált célpulzus értéke. Ez a készülék számítása alapján ajánlott optimális célpulzus érték az adott életkorhoz, de ezt is meg lehet tetszés szerint változtatni a speed +, - gombok segítségével.
4. Miután beállítottuk az életkor és a célpulzus értékét nyomjuk meg ismételtelen a MODE gombot az edzés idő beállításához. Az alapérték 30 perc, melyet a sebesség állító gombokkal tudunk megváltoztatni 5-99 érték között
5. Ezt követően nyomjuk meg a START gombot a program indításához.

6. A HRC pulzus kontrolált programban a sebesség és dőlésszög értéke a beállított célpulzus értéke alapján 15 másodpercenként változik, úgy, hogy a felhasználó pulzusa folyamatosan a célpulzushoz közelítsen, de manuálisan is állítható.

Megjegyzés: A pulzus kontrolált programok használatához folyamatos pulzusmérés szükséges, melyhez helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelőkre.

A pulzus mérése pulzus jeladó öv használatával is lehetséges, mert ez a készülék rendelkezik a 5kHz-es jeladó öv vételi lehetőségével is (az öv nem tartozéka a futópadnak). A pulzus jeladó öv használatával a pulzusmérés lényegesen kényelmesebb és pontosabb, ezért javasolt az öv használata, amennyiben fontos a felhasználó számára a pontos pulzusérték.

Megjegyzés: Pulzus jeladó öv használatakor ne használja az MP3 funkciót, mert az együttes használat interferenciát okozhat.

Testzsír százalékmérés (FAT program)

1. Nyomja meg PROGRAM gombot a futópad álló helyzetében és válassza ki a FAT (testzsír-szint mérés) programot a belépéshez.
2. Miután belépett a programba az első kijelzőn F-1 adja meg a nemét (SEX), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a nemének (01=Male=férfi; 02=Female=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
3. Ezt követően a második kijelzőn F-2 adja meg az életkorát (AGE), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték (10-99 között) a kiválasztásához. Alapérték 25 év. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
4. A harmadik kijelzőn F-3 adja meg a magasságát (HEIGHT), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték a kiválasztásához. Alapérték 170 cm. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
5. A negyedik kijelzőn F-4 adja meg a súlyát (WEIGHT), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték a kiválasztásához. Alapérték 70 kg. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
6. Helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelőkre, majd 5-6 másodperc után a kijelzőn megjelenik a mért adat. A kijelzett értékhez tartozó magyarázat a következő táblázatban látható:

F-1	SEX	1-MAN-férfi	2-WOMAN-nő
F-2	AGE	alapérték 25 év	
F-3	HIGHT	alapérték 170 cm	
F-4	WEIGHT	alapérték 70kg	
F-5	FAT	≤19	Sovány
		=(20---24)	Normál alkat
		=(25---29)	Túlsúlyos
		≥30	Elhízott

Megjegyzés: A kijelzett érték a magasság és súly viszonylatán alapszik.

A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

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

MP3 FUNKCIÓ:

Az MP3 csatlakozó kábel segítségével csatlakoztathatja MP3 zenelejátszóját a készülékhez. A lejátszott zene a hangszórókon keresztül hallható, a hangereje pedig a zenelejátszón szabályozható.

Fontos: Ne használja az MP3 funkciót, ha pulzus jeladó övet visel.

A készülék a hálózati csatlakozó kihúzásával is megállítható.

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!

A készülék rendelkezik 5 kHz analóg pulzus jeladó öv vételi lehetőségével is, az öv nem tartozéka a készüléknek, külön rendelhető.

A pulzus jeladó öv használata során ne használja az MP3 lejátszót, mert zavarhatja az öv vételi jelét.

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 elkezdése előtt konzultáljon orvosával.

AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívet, 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 pulzusszámát.

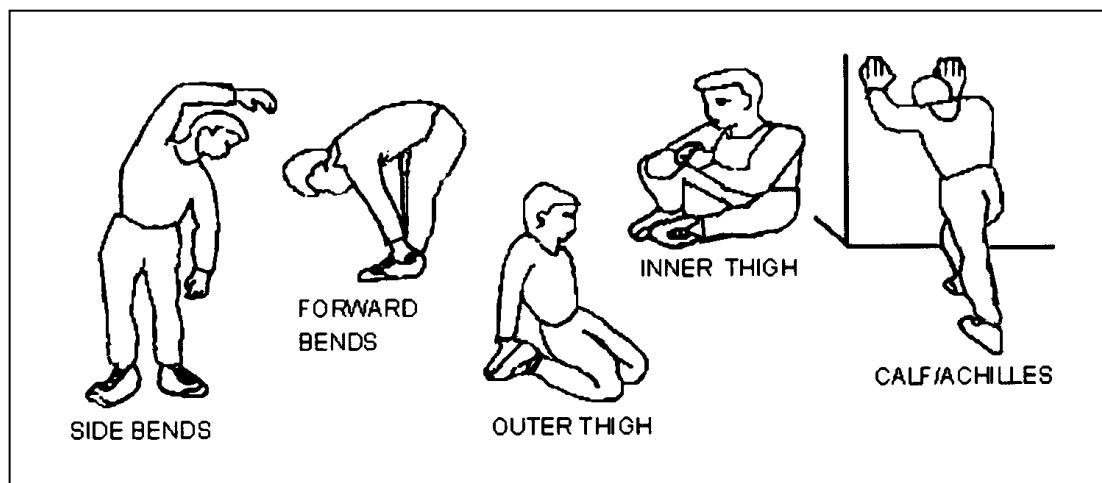
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

	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 ismételtan 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 futópad élettartamának megnövekedéséhez.

Célszerű a használatától függően ½ vagy 1 évente levenni a motorburkolatot (4 csavar), miután kihúztuk a készülék csatlakozóját a konnektorból és óvatosan kiporszívózni a motorteret, így eltávolítani a felgyülemlt portól és szennyeződésektől

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 ¼ 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!

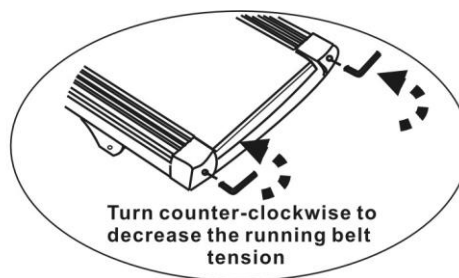
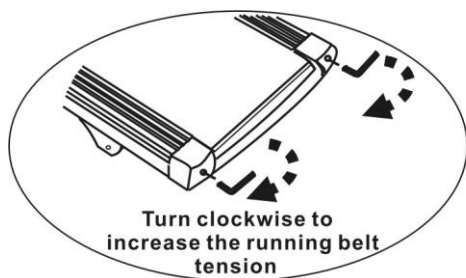
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópadon. Amennyiben szükséges, ismételje meg a műveletet újra.

HA A SZŐNYEG A BAL OLDALON VAN:

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



A FUTÓSZÖNYEG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ fordultnál 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 5-10km/h sebességgel hetente 3-4 alkalommal 2 felhasználó számára) 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését (max. 10 ml kenőolaj/alkalom). 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 (ahol lépni szokott a padon).
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 2-3 másodperc mindkét oldalon (max. 10ml-nyi kenőolaj).
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 (Tunturi T-Lube) kenje és ne adjon hozzá más összetevőt, mert az a futópad meghibásodásához vezethet! Ne kenje túl a felületet, mert akkor a futószalag megcsúszhat.

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 ismételt be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételt használatává 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 biztosítéka lekapcsolt	1. Dugja be földelt aljzatba. 2. Helyezze be a biztonsági kulcsot. 3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki.
Futószőnyeg csúszás	1. Nem elég feszes a futószőnyeg 2. Nem elég feszes az ékszíj vagy a futópad túl lett kenve.	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.
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 a készülék használata során rendellenességet vagy szokatlan szagot tapasztal, húzza ki a készüléket a hálózati csatlakozóból és haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E01".

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

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E02".

MEGOLDÁS: Motor meghajtás védelem (túl vagy alacsony feszültség) vagy Speed sensor hiba. Ellenőrizze a bemenő feszültséget, illetve, hogy a motor illetve a kontrol panel nem

rövidzárlatos. Ellenőrizze a speed sensort, hogy nem mozdult-e el, nem koszos vagy nem tört-e el.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E04".

MEGOLDÁS: Dőlésszög állítási hiba. Ellenőrizze az emelő motor kábeleit vagy indítsa újra az emelő motort.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E05". MEGOLDÁS:

Vezérlő panel hiba. Forduljon szervizhez.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E08".

MEGOLDÁS: Motor vezérlési hiba. A motor valamilyen oknál fogva nem működik. Tisztítsa meg a futófelületet és az egész futópadot, kenje meg a futószalagot, majd indítsa újra a padot.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E07---". MEGOLDÁS:

A biztonsági kulcs nincs a helyén. Tegye a helyére!

Kellemes edzést és időtöltést kívánunk Önnek!