

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat!

A termék csak lakásban használható, szabadterén nem.

A futópado 125 kg-nál nehezebb személy nem használhatja.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- Amennyiben nem használja a készüléket húzza ki a hálózathoz.

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

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 komputer tudja venni az öves pulzus jeladó jelét is (5 kHz analóg jel), de az öv nem tartozéka a gépnek.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat. A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

Komputer használata

A. Biztonsági kulcs.

A futópad és a kijelző csak akkor működik, ha a mágneses biztonsági kulcs a SAFETY KEY a helyén van. (angol nyelvű leírás F4-es kép) A futópad és a kijelző automatikusan leáll, amennyiben a biztonsági kulcsot eltávolítja.

B. Funkció gombok

1. START : Elindítja a futópadot, illetve a kiválasztott programot

2. STOP : Szünetelteti, illetve megállítja a programot. Program módban az értékeket lenullázza.

Hosszan megnyomva újraindítja a kijelzőt.

3. SPEED + / - : Használja ezt a gombot programok kiválasztására (P01-P12)

- Edzés közben a sebesség változtatásához (0,8–20,0 km/h) 0,1km/h lépésközzel. 2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.

4. INCLINE + / - : Használja ezt a gombot programok kiválasztására

- Edzés közben a dőlésszög változtatásához (0%-10%). 2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.

5. SPEED HOT KEYS (Sebesség gyors gombok)

A sebesség gyors változtatására szolgáló gombok. 3 különböző sebességi fok: 6, 8, 10 km/h.

6. INCLINE HOT KEYS (Dőlésszög gyors gombok)

A dőlésszög gyors változtatására szolgáló gombok. 3 különböző dőlési szög: 6, 8, 10%.

7. MODE (SELECT): használja ezt a gombot a program mód kiválasztására. Program módban az értékek elfogadásához és a tovább lépéshez.

Edzés közben ki tudja kiválasztani, hogy mely értékek jelenjenek meg a kijelzőn (SPEED/PULSE illetve CALORIES/INCLINE)

8. MANUAL – WEIGHT LOSS – INTERVAL – HILL CLIMB – WALK

Gyors program gombok, az aktuális program elérésére.

Megjegyzés : Az egyes programok leírás az angol nyelvű használati útmutató 16. oldalán található.

C. Kijelzők

TIME kijelző: Az edzés során megtett idő értékét jelzi (tartomány: 00:00 – 99:59). Az edzésidő célértékét jelzi, amennyiben programban beállít ilyen értéket

Ha a TIME kijelzőn OIL felirat jelenik meg, szükségessé vált a futópád kenése.

PULSE: Az edzés során a felhasználó aktuális pulzusát jelzi, illetve P kijelzés, ha nem érzékel a rendszer pulzuszórást.

SPEED kijelző. A sebesség értékét mutatja edzés közben. Változtatni a SPEED + / – gombokkal lehet (0,8-20 km/h).

DISTANCE: Az edzés során megtett távolság értékét mutatja (km). 0,00 és 999 km között. A cél távolság értékét, amennyiben programban beállít ilyen értéket. Program módban pedig kiválasztott programot.

CAL: Az edzés során felhasznált kalória értékét mutatja (Kcal). 0.00 és 999 Kcal között.

INCLINE: A dőlésszög állapotát jelzi, ha váltja a dőlésszög értékét, különben visszatér a Cal (kalória) kijelzésére

Biztonsági javaslat:

Amennyiben még nem gyakorlott futópád felhasználó, célszerű a biztonsági kulcs másik végén található csipeszt a ruhájára erősíteni, miután a biztonsági kulcs mágneses végét a SAFETY KEY pozícióba helyezte. Ilyenkor, ha edzés közben véletlenül elesne vagy lefutna a padról a kulcs elmozdul és automatikusan leállítja a futópádot a további sérülések elkerülése végett.

AJÁNLOTT PULZUS

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat. A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

Használat

Helyezze a biztonsági kulcsot a SAFETY KEY pozícióba. Csatlakoztassa a hálózatra a készüléket és kapcsolja a POWER gombot ON állapotba és a készülék bekapcsol.

QUICK START : A START gomb megnyomásával a futópáda 0,8 km/h sebességgel elindul. A sebesség és dőlésszög értékeit a felhasználó tudja változtatni az edzés közben. A futópáda a STOP gomb megnyomásával megáll.

MANUÁLIS mód :

- Nyomja meg a "MODE" gombot a programozási mód megnyitásához.
- Nyomja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a P-1 program kiválasztásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- Nyomja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a kívánt edzésidő beállításához. Az alapértelmezett érték 30:00 perc. Beállítható tartomány 5:00 ~ 99:00 perc. - Nyomja meg a "MODE" gombot a "DIST" távolság célértékének beállításához (Km) Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombokat a távolság érték beállításához.

Az alapértelmezett távolság 1,0 km. Beállítható tartomány 0,5 ~ 99 km.

- Nyomja meg a "MODE" gombot a "CAL" (kalória) célérték beállításához. Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombokat a kalória érték beállításához.

Az alapértelmezett kalória érték 50 Kcal. Tartomány 10 ~ 999 Kcal.

- Nyomja meg a "START" gombot az edzés indításához.

A sebesség és dőlésszög értékeit a felhasználó tudja változtatni az edzés közben.

EGYÉNIILEG SZERKESZTHETŐ PROGRAM:

- Nyomja meg a "MANUAL" gombot a programozási mód megnyitásához. A kijelzőn "P-1" program és "30:00" edzésidő látható.
- Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a kívánt edzési idő megváltoztatásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- Nyomja meg a "SPEED" gombot az aktuális edzésegység sebességének beállításához.
- Nyomja meg az "INCLINE" gombot az aktuális edzésegység dőlésszögének beállításához. Tartsa lenyomva a "MODE" gombot 3 másodpercig a megerősítéshez, majd a következő programozási edzésegységhez ér.
- Ismételje meg a fenti műveletet lépéseit, az összes edzésegység sebesség és dőlésszög értékeinek megadásához.
- Ezt követően nyomja meg a START gombot a program indításához.

AZ EDZÉS MEGÁLLÍTÁSA:

Az edzés szüneteltetését bármikor nyomja meg a "STOP" gombot egyszer (szüneteltetés).

- Nyomja meg a "START" gombot az edzés folytatásához a szünet üzemmódban. - Nyomja meg és tartsa lenyomva a "STOP" gombot az edzés leállításához és a kijelző újraindításához (Reset).

BEÉPÍTETT PROGRAMOK (P-2 – P-12)

A készülék összesen a MANUAL programot is beleszámítva 12 beépített programot tartalmaz, melyek programdiagramjai az angol nyelvű használati 16. oldalán találhatóak.

Megjegyzés: A P-1 MANUAL program esetében a sebesség és dőlésszög értékek állandóak, a többi programnál a program szerint változik.

- Nyomja meg a "MODE" gombot a programozási mód megnyitásához.
- Nyomja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a megfelelő program kiválasztásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- Nyomja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a kívánt edzésidő beállításához. Az alapértelmezett érték 30:00 perc. Beállítható tartomány 5:00 ~ 99:00 perc. - Nyomja meg a "MODE" gombot a "DIST" távolság célértékének beállításához (Km) Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombokat a távolság érték beállításához.

Az alapértelmezett távolság 1,0 km. Beállítható tartomány 0,5 ~ 99 km.

- Nyomja meg a "MODE" gombot a "CAL" (kalória) célérték beállításához. Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombokat a kalória érték beállításához.

Az alapértelmezett kalória érték 50 Kcal. Tartomány 10 ~ 999 Kcal.

- Nyomja meg a "START" gombot az edzésprogram indításához.

A sebesség és dőlésszög értékei a program szerint változnak az edzés közben.

BODY FAT – Testzsír mérés

A Body Fat program olyan program, amely jelzi a fizikális állapotának adatait, a test paraméterei és a pulzusszám alapján.

- Nyomja meg és tartsa lenyomva a "MODE" gombot 3 másodpercig a "FAT" (testzsír) programozási mód eléréséhez.
- Nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez és a program megnyitásához.
- Az "F-1" jelenik a kijelzőn: Nem beállítása : 01 = Férfi / 02 = Nő Használja a "SPEED / INCLINE" gombot a nem beállításához, majd nyomja meg a "MODE / ENTER" gombot a megerősítéshez.
- Az "F-2" jelenik meg a kijelzőn: Életkor beállítása : 10 ~ 99 év Használja a "SPEED / INCLINE" gombot a megfelelő életkor beállításához, majd nyomja meg a "MODE / ENTER" gombot a megerősítéshez.
- Az "F-3" a látható a kijelzőn: Magasság beállítása: 100 ~ 200 cm Használja a "SPEED / INCLINE" gombot a magasság beállításához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- Az "F-4" jelenik meg a kijelzőn: Testsúly beállítása: 20 ~ 150 kg. Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a testsúly beállításához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
- Az "F-5" a kijelzés látható:

Fogja meg mindkét kezével a kézpulzus érzékelőt, hogy elinduljon a mérési folyamat.

A kijelzőn a "- - -" jelenik meg, ha az üzemmód jelenik meg.

Figyelem : Tartsa az a kezét folyamatosan a kézpulzus érzékelőkön, amíg a mérés tart.

A mérés eredménye a kijelzett érték függvényében:

<20	Túl sovány
20~25	Normál alkat
26~29	Enyhén túlsúlyos
>29	Elhízott



Bluetooth kapcsolat : A komputer bluetooth-on keresztül kapcsolódni tud bizonyos (iOS és Android) applikációkhoz. Bővebb információt erről a www.Tunturi-Fitness.com oldalon talál.

Pulzus mérés övvel:

A futópad komputere beépített pulzusjel vevővel rendelkezik, ami kompatibilis a Tunturi pulzus jeladóval (5,0-5,4 kHz analóg jel). (A jeladó külön rendelhető, nem tartozék)

Karbantartás

Tisztítás

Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.

Hibakódok

Amennyiben a futópad hibakódot jelez, kapcsolja ki a futópadot és húzza ki a csatlakozót a hálózati dugaljából.

Nyomja meg a biztonsági kapcsolót (a hálózati csatlakozó mellett található)

Várjon egy percet, majd dugja vissza a csatlakozót a dugaljba és kapcsolja be a futópadot.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!