

Fontos!

A termék csak lakásban használható, szabadterén nem.

A futópadot 110 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.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat:

- A hálózati csatlakoztatás előtt mindig győződjön meg róla, hogy a hálózati feszültség megegyezik a készüléken feltüntetett feszültséggel. (210-220 V)
- Amennyiben a készüléket nem használja kapcsolja ki és húzza ki tápkábelt a hálózatról.
- Lehetőség szerint ne használjon hosszabbítót (ha ez mindenképpen szükséges, akkor csak földelt hosszabbítót).
- Tartsa távol a futópálya hálózati kábelét éles tárgyaktól, fűtőtesttől és olajtól.
- Ne vezesse át a futópálya tápkábelét a készülék alatt.

Vigyázat: A futópálya 230V hálózati feszültségen működik. Csak földelt hálózati csatlakozót használjon!

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.

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**

A futópálya összecsatolását, mozgatását az angol nyelvű leírás F-1, F-2 és F-3 képei szemléltetik.

Miután a futópályát csatlakoztatta a hálózatra a megfelelő tápkábellel, be tudja kapcsolni a futópálya elején a tápkábel csatlakozása mellett található kapcsolóval. (E-2)

Komputer használata



A. Biztonsági kulcs. (F-4)

A futópád és a kijelző csak akkor működik, ha a mágneses biztonsági kulcs a SAFETY KEY bedugott pozícióban van. Javasolt a kezdőknek a biztonsági kulcs csipeszt a ruhájukhoz rögzíteni a futás megkezdése előtt. A futópád és a kijelző automatikusan leáll, amennyiben a biztonsági kulcsot eltávolítja.

Vegye ki a helyéről a biztonsági kulcsot edzésen kívül, amennyiben gyerek is van a lakásban.

B. Funkció gombok



1. SPEED – / + (teknős és nyúl)

- Edzés közben a sebesség változtatásához (1.0–16.0 km/h) 0.1 km/h lépésközzel.
- 2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.
- Az értékek változtatására beállításkor

Gyors sebesség gombok – a sebesség gyors, egy gomb megnyomásával történő beállításához: 2, 6, 8, 10, 12 és 16 km/h

A sebesség a kapaszkodókarról is szabályozható a Speed - / + gombbal azonosan

2. INCLINE (dőlésszög) + / –

- Edzés közben a dőlésszög változtatásához (0%-12% 1%-os lépésközzel)

Gyors dőlésszög gombok – a dőlésszög gyors, egy gomb megnyomásával történő beállításához: **2, 6, 8, 10 és 12 %**

A dőlésszög a kapaszkodókarról is szabályozható az Incline + / - gombbal azonosan

2. MODE •

Használja:

- a program mód kiválasztásához
- a beállított értékek elfogadásához és a következő lépéshez jutáshoz a program módban
- edzés közben a kijelzett funkciók váltására a kijelzőn a pulzus/kalória ablakban

3. PROG

- a program módban a megfelelő program kiválasztásához,

3. START

- Elindítja a kiválasztott edzésprogramot
- 2 másodpernnél tovább nyomva tartva megállítja és újra indítja a komputert

4. STOP

- Megállítja az aktív edzésprogramot
- STOP módban 2 másodpernnél tovább nyomva tartva újra indítja a komputert

KIJELZŐ:



SPEED kijelző: A sebesség értékét mutatja edzés közben. Változtatni a SPEED – / + (teknős és nyúl) gombokkal lehet (1-16 km/h). Program közben a sebesség célértékét mutatja.

INCLINE / PROG kijelző: A dőlésszög értékét mutatja edzés közben. Változtatni az INCLINE + / – gombokkal lehet (0-10%). Program közben a dőlésszög célértékét mutatja. Program módban pedig a kiválasztott programot jelzi.

DISTANCE kijelző: A megtett távolság értékét jelzi edzés közben. Program közben a távolság célértékét mutatja. Program módban a program választást mutatja.

TIME kijelző: A megtett idő értékét jelzi edzés közben. Program közben az idő célértékét mutatja.

PULSE / CALORIES : A pulzus vagy a felhasznált kalória értékét jelzi edzés közben. Amennyiben a kijelző nem érzékel pulzus értéket, vagyis a felhasználó sem a kézpulzus, sem az öves pulzusmérést nem használja, akkor „P” felirat jelenik meg a kijelzőn. A kijelzett pulzus és kalória érték között a komputer 5 másodpercenként automatikusan vált (SCAN funkció). Ezt a MODE gomb segítségével lehet ki és visszakapcsolni. Program közben a pulzus célértékét mutatja.

Program választás:

A programmód megnyitásához nyomja meg MODE gombot.

A megfelelő program kiválasztásához használja a PROG gombot. A következő programok közül választhat :

- P0 : Manuális,
- P1-P36 : Előre beállított, • U-01, U-02 és U-03 : Felhasználói.
- Body Fat : Testzsír program.

Használat

Helyezze a biztonsági kulcsot a helyére (angol nyelvű leírás F4-es kép).

Csatlakoztassa a hálózati adaptert a hálózatra, majd kapcsolja be a készüléket (angol nyelvű leírás E2-es kép A jelű kapcsoló) .

Egyszerű gyors indítási mód (Quick start):

Nyomja meg a “START” gombot minden előzetes beállítás nélkül és a futópad elindul 1.0 Km/h sebességgel .

Nyomja meg a “SPEED” “+” (nyúl), vagy “-“ (teknős) gombokat a sebesség beállításához.

Használja az “INCLINE” “+”, vagy “-“  gombokat a dőlésszög beállításához.

A “STOP” gomb megnyomásával szüneteltetheti vagy megállíthatja az edzést.

Nyomja meg újra a “START” gombot az újbóli elindításhoz.

A manuális üzemmód használata (P0 program):

Kapcsolja be a futópadot, ha ebben a helyzetben megnyomja a “MODE” gombot, belép a program üzemmódba.

Használja a PROG gombot a P0 program kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot a programba történő belépéshez.

A SPEED gombok segítségével adja meg az edzés idejét. Az alapbeállítás 30 perc, az értéket beállítani 10 -99 perc között lehetséges. Nyomja meg a MODE gombot az érték elfogadásához.

- *Megjegyzés: A beállított edzésidő leteltével a futópad nem áll meg automatikusan, hanem tovább működik, egészen addig, míg manuálisan (STOP gomb) meg nem állítják.*

Miután megadta az adatot nyomja meg a START gombot az edzésprogram elindításához.

Az edzésprogram befejezése

A STOP gomb megnyomásával bármikor szüneteltethető az edzésprogram. A kijelzőn ilyen esetben a 'PAUS' felirat jelenik meg.

A START gomb megnyomásával az edzésprogram folytatható.

A STOP gomb megnyomásával és nyomva tartásával az edzésprogram befejeződik és a komputer újraindul.

BEÉPÍTETT PROGRAMOK P1-P36

A 36 beépített programban (P1-P36) a sebesség vagy dőlésszög értéke mindig az adott program szerint változik. Az egyes programok sebesség és dőlésszög értékeinek táblázata az angol nyelvű leírás 13. és 14. oldalán található (G)

Minden program 12 egységből áll, melynek hossza a megadott edzés idő 1/12-ed része.

A program üzemmód használata (P1-P36 program):

Kapcsolja be a futópado, ha ebben a helyzetben megnyomja a MODE gombot, belép a program üzemmódba.

Használja a PROG gombot a megfelelő program (P1-P36) kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot a programba történő belépéshez.

A SPEED gomb segítségével adja meg az edzés idejét. Az alapbeállítás 30 perc, az értéket beállítani 10 -99 perc között lehetséges. Nyomja meg a MODE gombot az érték elfogadásához.

- *Megjegyzés: A beállított edzésidő leteltével a futópado nem áll meg automatikusan, hanem tovább működik, egészen addig, míg manuálisan (STOP gomb) meg nem állítják.*

Miután megadta az adatot nyomja meg a START gombot az edzésprogram elindításához.

USER PROGRAMOK = FELHASZNÁLÓI programok U-01, U-02 és U-03

A felhasználói programban a sebesség és dőlésszög értékeinek változását a felhasználó állítja be. A beállított értékek eltárolódnak a komputerben, de felülírhatóak.

A komputer három azonosan működő felhasználói programmal rendelkezik :

U-01, U-02 és U-03.

A program 12 egyenlő egységre van bontva, s az egyes egységeken belül az értékek (sebesség és dőlésszög) állandóak.

Az egyes egységek hossza a beállított edzésidő 1/20-ad része

A felhasználói programok használata (U-01, U-02 és U-03 program):

Kapcsolja be a futópado, ha ebben a helyzetben megnyomja a "MODE" gombot, belép a program üzemmódba.

Használja a PROG gombot a megfelelő felhasználói program (U-01, U-02 vagy U-03) kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot a programba történő belépéshez.

A SPEED gomb segítségével adja meg az edzés idejét. Az alapbeállítás 30 perc, az értéket beállítani 10 -99 perc között lehetséges. Nyomja meg a MODE gombot az érték elfogadásához.

- *Megjegyzés: A beállított edzésidő leteltével a futópado nem áll meg automatikusan, hanem tovább működik, egészen addig, míg manuálisan (STOP gomb) meg nem állítják.*

A kijelzőn az 'SE01' felirat jelenik meg, mely jelzi, hogy az első edzés egység értékeit lehet megadni.

A SPEED gombokkal a sebesség, az INCLINE gombok segítségével pedig az adott egység dőlésszög értéke adható meg. Nyomja meg a MODE gombot az értékek elfogadásához.

A kijelzőn az 'SE02' felirat jelenik meg, mely jelzi, hogy a második edzésegység értékeit lehet megadni.

Ismételje az első edzésegység értékeinek megadásánál leírtakat, míg az összes (12) edzésegység adatait meg nem adja.

Miután megadta az összes adatot nyomja meg a START gombot az edzésprogram elindításához.

BODY FAT (FAT) - Testzsír program

Ez a program a megadott paraméterek alapján kiszámolja a felhasználó testzsír százalékos értékét.

A body fatt program használata (FAT):

Kapcsolja be a futópádot, ha ebben a helyzetben megnyomja a "MODE" gombot, belép a program üzemmódba.

Használja a PROG gombot a megfelelő program (FAT) kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot a programba történő belépéshez.

A paraméterek megadásához végezze el a következő lépéseket:

1. Distance kijelzőn az F1 felirat látható (nem megadása), adja meg a nemét a SPEED gombokkal a Calories kijelzőn: 1= Male= Férfi / 2= Female= nő. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
2. Distance kijelzőn az F2 felirat látható (életkor megadása), adja meg az életkorát a SPEED gombokkal a Calories kijelzőn: Alapbeállítás 25 év. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
3. Distance kijelzőn az F3 felirat látható (magasság megadása), adja meg a magasságát a SPEED gombokkal a Calories kijelzőn: Alapbeállítás 170 cm. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
4. Distance kijelzőn az F4 felirat látható (testsúly megadása), adja meg a súlyát a SPEED gombokkal a Calories kijelzőn: Alapbeállítás 70 kg. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.

Miután minden adatot megadott a Distance kijelzőn az F5 felirat, a Calories kijelzőn pedig a „---”, jelenik meg, ezzel kezdheti a mérést.

A programhoz szükséges a folyamatos kézpulzus mérés, ezért helyezze a kezét a pulzus érzékelőkre. Ha a készülék érzékeli a pulzus jelet, akkor a mátrix kijelzőn megjelennek a mérés folyamatosságát jelző vonalak, majd az értékek a mérés befejeztével leolvashatóak a kijelzőről.

Amennyiben a készülék nem kap pulzus jelet az ER hibajelzés látható a kijelzőn. A programból a mérés végén a MODE gomb megnyomásával tud kilépni.

A BF = BODY FAT % (testzsír %) érték alapján a testtípusok a következők:

Test típus Kor/ Nem FAT%	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/≤30 éves	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Férfi/>30 éves	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Nő/≤30 éves	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Nő/>30 éves	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

TISZTÍTÁS

- Naponta: Edzés végén száraz, nedvszívó anyaggal törölje le az esetleges izzadság cseppeket a futópadról.
- Hetente: 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 vagy 6 csavar), miután kihúztuk a készülék csatlakozóját a konnektorból óvatosan kiporszívózni és áttörölni a motorteret, így eltávolítani a felgyülemlett port és szennyeződéseket.

Fontos: Ne használjon vegyszert a kijelző, a futófelület vagy a futószőnyeg tisztításához.

Hibakódok

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

Várjon egy percet, majd dugja vissza a csatlakozót a dugaljba és kapcsolja be a futópadot. Amennyiben a hibakód ismételen fenn áll, kérjük, forduljon a Tunturi magyarországi disztribútorához (1085 Budapest, József krt. 83. Tel: 267-49-21, Fax: 318-71-559)

Technikai paraméterek:

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly	Motor erősség
169 cm	76 cm	133 cm	66 kg	110 kg	2,0 HP

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!