

Fontos!

A termék csak lakásban használható, szabadterén nem.

A futópadot 135 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 cipőtalpának 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 hálózathoz.
- Lehetőség szerint ne használjon hosszabbítót (ha ez mindenképpen szükséges, akkor csak földelt hosszabbítót).
- Tartsa távol a futópád hálózati kábelét éles tárgyaktól, fűtőtesttől és olajtól.
- Ne vezesse át a futópád tápkábelét a készülék alatt.

Vigyázat: A futópád 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**

Komputer használata



A. Biztonsági kulcs. (F-4)

A futópad és a kijelző csak akkor működik, ha a mágneses biztonsági kulcs a SAFETY KEY bedugott pozícióban van. Javasolt a kezdőknek a biztonsági kulcs csipeszét a ruhájukhoz rögzíteni a futás megkezdése előtt. A futópad 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. STOP/RESET

- Megállítja az aktív edzésprogramot, illetve a futópadot egyszer megnyomva lassan, kétszer megnyomva gyorsabban.
- STOP módban 2 másodpernél tovább nyomva tartva újra indítja a komputert

2. START / PAUSE

- Elindítja a kiválasztott edzést vagy újra indítja az edzést szünet módban.
- Szünetelteti az aktív edzést.

3. PROG

- Nyomja meg a gombot a lehetséges programok kiválasztásához.(P0 / P1 ~ P36 / U01 ~ U03 / HRC1 ~ HRC3 / FAT)

4. MODE

- Váltani lehet a beállítási paraméterek között programozási módban.
- Lenullazza az edzésprogram idejét, amikor az „P1 ~ P36” programokhoz beállítja az edzés idejét.

5. SPEED + / -

- Növeli / csökkenti a sebességet (0,8 ~ 20,0 km/h között).
- Az egyszeri megnyomásával 0,1 km/h-val növekszik / csökken a futópad sebessége.
- Ha két másodpercnél tovább lenyomva tartja, a sebesség gyorsabban növekszik / csökken.
- A programok és az értékek változtatására használható programozási módban.

SPEED HOT KEYS – Sebesség állító gyorsgombok:

- A gyors gombok értéke 6, 9, 12 km/h.
- Például a sebesség bármely sebességről 9 km/h-ra változik, ha megnyomja a 9-es gombot.

6. INCLINE + / -

- Növeli / csökkenti a dőlésszög értékét (0 ~ 15 között).
- Az egyszeri megnyomásával 1 egységgel növekszik / csökken a futópad dőlésszöge.
- A programok és az értékek változtatására használható programozási módban.

INCLINE HOT KEYS – Dőlésszög állító gyorsgombok:

- A gyors gombok értéke 0, 5, 10
- Például a dőlésszög bármely értékről 5-re változik, ha megnyomja a 5-ös gombot.

Kapaszkodó sebesség és dőlésszög gyorsgombok:

A sebesség a SPEED +/- és a dőlésszög az INCLINE +/- gombok működéséhez hasonlóan a kapaszkodó karokon elhelyezett gombokkal is szabályozható.

KIJELZŐ:

SPEED kijelző: A sebesség értékét mutatja edzés közben. Változtatni a SPEED +/- gombokkal lehet (1,0 - 20 km/h).

Program közben a sebesség célértékét mutatja.

Program módban pedig a kiválasztott programot jelzi.

INCLINE kijelző: Program közben a sebesség célértékét mutatja. Program módban pedig a kiválasztott programot jelzi.

DISTANCE kijelző: A megtett távolságot mutatja edzés közben. Mutatja a hátralévő távolságot, levezetés módban. Mutatja a céltávolságot amikor beállította a programot.

TIME kijelző: Az eltelt idő értékét jelzi edzés közben. Mutatja a hátralévő időt, levezetés módban. Mutatja a célidőt amikor beállította a programot.

HEART kijelző: A pulzus értékét jelzi edzés közben. Amennyiben a kijelző nem érzékel pulzus értéket, vagyis a felhasználó sem a kézpulzus, sem az öves pulzuszámolást nem használja, akkor „P” felirat jelenik meg a kijelzőn Program közben a dőlésszög célértékét mutatja.

USB port : a külső eszközök töltésére szolgál. (5 VDC/ 1.0 Amp)

Program választás:

A programok kiválasztásához nyomja meg a PROG gombot, majd a MODE gomb segítségével megnyithatja az adott programot.

A következő programok közül választhat:

- P0 : Manuális,
- P1-P36 : Előre beállított programok
- U-1 U-2 és U-3 : Felhasználói programok
- Body Fat : Testzsír program
- HRC1 HRC2 és HRC3 : Pulzus kontrollált programok

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/PAUSE” gombot minden előzetes beállítás nélkül és a futópádra elindul 0,8 km/h sebességgel .

Nyomja meg a “SPEED” “+” “-“ gombokat a sebesség beállításához.

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

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

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

A manuális üzemmód használata (P0 program) – cél visszaszámlálás móddal:

Kapcsolja be a futópádat, és lépjen be a visszaszámlálás üzemmódba.

Nyomja meg és tartsa a „STOP/RESET” gombot 2 másodpercig a program elindításához.

Nyomja meg a MODE gombot, hogy kiválassza a visszaszámlálás üzemmódot:

- Training mode 1: Time Target – célidő

- A SPEED vagy INCLINE gombok segítségével adja meg az edzés idejét. Az alapbeállítás 30 perc, az értéket beállítani 5 - 95 perc között lehetséges.
- Training mode 2: Distance Target – céltávolság
A SPEED vagy INCLINE gombok segítségével adja meg az edzés távolságát. Az alapbeállítás 1 km, az értéket beállítani 1 - 99 km között lehetséges.
 - Training mode 3: Kalória countdown – kalória visszaszámolás
 - A SPEED vagy INCLINE gombok segítségével adja meg a kalória értéket. Az alapbeállítás 50, az értéket beállítani 20 - 9990 között lehetséges.

Nyomja meg a „START/PAUSE” gombot az edzésprogram elindításához, amikor beállította a megfelelő értékeket.

Megjegyzés: Amikor beállított egy célt, a futópad automatikusan leállítja a működését amikor eléri a előre megadott értéket.

Edzésprogram befejezése:

Bármikor szüneteltetheti a programot a „START/PAUSE” gomb megnyomásával. A kijelzőn „PAUSE” felirat fog megjelenni amikor szüneteltetési üzemmódba állított a futópadot, maximális szüneteltetési idő 4 perc 30 másodperc.

Az edzés folytatásához nyomja meg a „START/PAUSE” gombot.

A „STOP” gomb egyszeri megnyomása megállítja a programot.

A „STOP” gomb kétszeri megnyomása újraindítja a kijelzőt.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK P1-P36

Az előre beállított programban (P1-P36) a sebesség vagy dőlésszög értéke mindig az adott program szerint változik. (LÁSD „G” táblázat 13. 14. oldal)

Minden program 16 egységből áll, melynek hossza a megadott edzés idő 1/16-ad része. A „PROG” gomb megnyomásával választhat a „P1 – P36” programok között, a kiválasztott programot a „MODE” gombbal tudja megerősíteni.

A SPEED vagy INCLINE gombok segítségével adja meg az edzés idejét. Az alapbeállítás 30 perc, az értéket beállítani 5 - 95 perc között lehetséges.

Nyomja meg a „START/PAUSE” gombot az edzés elindításához.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM U01-U03

A futópad három felhasználói programmal rendelkezik.

Minden felhasználói program a személyes igényekhez igazítható. Minden egyes felhasználói program 10 lépésből áll. A sebesség és a dőlésszög beállítható minden lépéshez. Minden lépés a teljes idő 1/16 részét veszi igénybe.

Nyomja meg a „PROG” gombot és válasszon az (U01-U03) programok között.

A SPEED vagy INCLINE gombok segítségével adja meg az edzés idejét. Az alapbeállítás 30 perc, az értéket beállítani 5 - 95 perc között lehetséges.

Nyomja meg a „START/PAUSE” gombot az edzés elindításához.

Profil programozása:

Nyomja meg a „PROG” gombot és válasszon az (U01-U03) programok között.

Nyomja meg a „MODE” gombot, hogy megnyissa a sebesség programozási módot. Állítsa be a kívánt értéket a „SPEED + & -”, gombjával és erősítse meg a beállított értéket a „MODE” gomb megnyomásával.

Megnyílik a 2. programozási sebesség szegmens. Az első programozási szegmenshez hasonlóan állítsa be a kívánt értékeket.

Megnyílik a dőlésszög programozási szegmens.

Állítsa be a kívánt értéket az „INCLINE + & -”, gombjával és erősítse meg a beállított értéket a „MODE” gomb megnyomásával.

Megnyílik a 2. programozási dőlésszög szegmens. Az első programozási szegmenshez hasonlóan állítsa be a kívánt értékeket.

A 16. szegmens megerősítésekor az idő ablak villogni kezd, állítsa be az edzésidőt.

Nyomja meg és tartsa a „MODE” gombot három másodpercig, ekkor a futópálya eltárolja a beállított értékeket.

Ezután állítsa be a kívánt edzésidőt a SPEED vagy INCLINE gombok segítségével adja meg az edzés idejét. Az alapbeállítás 30 perc, az értéket beállítani 5 - 95 perc között lehetséges.

Nyomja meg a „START/PAUSE” gombot a program elindításához.

Megjegyzés: A programozott felhasználói program automatikusan mentésre kerül és legközelebb is használható.

BODY FAT (BF) - Testzsír program

A testzsír program a felhasználó fizikális állapotát mutatja, amely test alapértékein és pulzusszámán alapul.

- Nyomja meg a „MODE” gombot a programozási mód megnyitásához.
- Nyomja meg a „PROG” gombokat a „FAT” program kiválasztásához, megerősítéséhez nyomja meg a „MODE” gombot.
- A kijelzőn az „F1” (SEX) felirat látható. A kijelzőn az „1” felirat látható.
Nyomja meg a „Speed / Incline + & -” gombokat a következők kiválasztásához:
1: MALE - Férfi / 2: FEMALE – Nő, nyomja meg a „Mode” gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn az „F2” (életkor) felirat látható. A kijelzőn a „25” felirat látható.
A „UP - fel / DOWN - le” gombokkal válassza ki: 1 ~ 99. Nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn az „F3” (Height - magasság) felirat látható. A kijelzőn „170” cm jelenik meg.
A „UP - fel / DOWN - le” gombokkal válassza ki a megfelelő értéket: 100 ~ 220 cm.
Nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn az „F4” (Weight - súly) felirat látható. A kijelzőn „70” kg jelenik meg.
A „Up - fel / DOWN - le” gombokkal válassza ki a megfelelő értéket: 20 ~ 150 kg.
Nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.
- A kijelzőn az „F5” látható (ACTIVE)
A „FAT” aktiválásához fogja meg a markolat pulzusmérő párnáit, és kezdődik a mérés.
Körülbelül 5 - 10 másodperc múlva megjelenik az eredmény. Lásd: „Kalkulált eredmény”.

Megjegyzés: A kijelzőn „ER” felirat látható a nem sikerült a pulzusmérőnek érzékelni a felhasználó pulzus értékét.

Nyomja meg a „STOP/RESET” gombot, hogy kilépjen a Body Fat programból.

Ez a program a megadott paraméterek alapján kiszámolja a felhasználó testzsír százalék értékét (BF), valamint BMI indexét és BMR rátáját.

Az indexek számolási módja:

BMI = BODY MASS INDEX (Test Tömeg Index)

BMI : Test súly / test magasság négyzete

BMR:

Férfiak esetében

$BMR = 13,7 \times \text{testsúly (kg)} + 5,0 \times \text{magasság (cm)} - 6,8 \times \text{életkor (év)} + 66$

Nők esetében

$BMR = 9,6 \times \text{testsúly (kg)} + 1,8 \times \text{magasság (cm)} - 4,7 \times \text{életkor (év)} + 655$

Kalkulált eredmény

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%

HEART RATE CONTROL PROGRAM HRC1–HRC3: Pulzus kontrollált programok

A HRC program a felhasználó pulzus értékén alapuló, sebesség vezérelt program. A sebesség automatikusan növekszik, ha a pulzus értéke a beállított célérték alatt van, és csökken ha meghaladja a beállított célértéket.

- Nyomja meg a „PROG” gombokat a „HRC” kiválasztásához.
HRC1: Előre beállított maximum. A sebességkorlátozás 8 km/h.
HRC2: Előre beállított maximum. A sebességkorlátozás 12 km/h.
HRC3: Előre beállított maximum. A sebességkorlátozás 20 km/h.

A program megerősítéséhez nyomja meg a „MODE” gombot.

- Állítsa be az életkorát, a kijelzőn „25” jelenik meg.
A „UP - fel / DOWN - le” gombokkal válassza ki a megfelelő értéket: 1 ~ 99
Nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.

A célpulzus megjelenik, amely a beállított életkoron alapul. A célpulzus számítása a következő: Célpulzus érték = $(220 - \text{felhasználó életkora}) \times 0,6$.

Nyomja meg a „UP - fel / DOWN - le” gombokat a célérték megváltoztatásához, 60 ~ 200), majd nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.

- Állítsa be az edzés idejét, a kijelzőn a „30:00” felirat jelenik meg
A „UP - fel / DOWN - le” gombokkal állítsa a megfelelő értéket: 5:00 ~ 99:00 között, majd nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez.

A program elindításához nyomja meg a „START / PAUSE” gombot.

A pulzus kontrolált programok használata:

A HRC programok egy perces bemelegítési idővel kezdődnek. (a sebesség nem automatikus kerül beállításra)

A kezdeti sebesség 1,0 km/h, kényelmesen beállítható bemelegítési sebesség. A konzol 30 másodpercenként ellenőrzi a pulzusszámot és szabályozza a sebességet az alábbi értékek alapján:

Pulzus értéke		Sebesség változás
29+ BPM	Célpulzus alatt	+ 2.0 Km/h
6~29 BPM	Célpulzus alatt	+ 1.0 Km/h
0~5 BPM	Célpulzus alatt	Nem változik
0~5 BPM	Célpulzus felett	Nem változik
6~29 BPM	Célpulzus felett	- 1.0 Km/h
29+ BPM	Célpulzus felett	- 2.0 Km/h

Nyomja meg a MODE / ENTER gombot az érték elfogadásához.

Megjegyzés: A HRC program nem szabályozza a dőlésszöget, de a felhasználó manuálisan, bármikor állíthatja a megfelelő értékre.

A sebességet bármikor állíthatja a HRC program használata közben.

Ha a sebesség meghaladja az előre beállított sebességértéket, akkor automatikusan visszaáll az eredeti beállításra.

Amennyiben a futópad nem érzékel pulzusértéket, automatikusan leállítja az edzésprogramot.

EPR funkció - automatikus kikapcsolás

Az ERP funkció automatikusan kikapcsolja a futópadot alvó üzemmódban, ha négy és félpercig működés nélkül van.

Ezt az ERP funkció be- és kikapcsolható:

- Ha a futópad „START UP” – készenléti módban van, nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig a Be és Ki kapcsolási mód közötti váltáshoz:

- A kijelzőn az „1111” jelzi az ON (Be) kapcsolt módot. A gép ilyenkor négy és fél perc tétlenség után alvó üzemmódba kapcsol.
- A kijelzőn a „2222” jelzi az OFF (Ki) kapcsolt módot. A gép ilyenkor négy és fél perc után nem vált át alvó üzemmódba.

⚠ FIGYELEM

- Javasoljuk, hogy az ERP funkciót mindig ON (Bekapcsolt) módba legyen állítva.

APP-Applikáció

A komputer képes kapcsolatot teremteni Bluetooth-on keresztül (iOS & Android) a Tunturi által jelzett bizonyos applikációkkal (pl. Tunturi Routes), amihez szükséges egy TAB vagy Ipad.

Első lépésként töltsse le a megfelelő applikációt, majd csatlakoztassa Bluetooth-on keresztül az eszközt a komputerrel. A készülék kijelzője ezt követően kikapcsol.

FIGYELEM!

A Tunturi csak a fitness kijelző Bluetooth-on keresztül történő csatlakoztatásának lehetőségét kínálja. Ezért Tunturi nem vállal felelősséget a nem Tunturi termékek károsodásáért vagy meghibásodásáért.

További információkért keresse fel a www.tunturi.com weboldalt.

KARBANTARTÁS

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 használattól függően $\frac{1}{2}$ 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 felgyülemllett port és szennyeződéseket.

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

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!