

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít.

A termék csak lakásban használható, szabadterén nem. Maximális felhasználói súly: 136 kg.

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.
- Sima, egyenletes talajra helyezze a futópadot, ne tegyen a futópad alá bolyhos vagy vastag szőnyeget!

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt.

Az összeszerelést lehetőség szerint két ember végezze! Vigyázzon az összeszerelés során a végtagjaira - különösen az ujjaira -, hogy ne sérüljenek!

Hagyjon elég helyet a készülék körül, hogy semmi ne akadályozza a készülék összeszerelését!

Az összeszereléshez használja a dobozban található képes leírást (11-21 oldal)!

Olvassa végig a leírást és csak ezt követően fogjon hozzá az összeszereléshez!

A rajzokhoz tartozó lépésleírások:

1. Hajtsa fel a futópadot, amíg hidraulikusan nem rögzül. A felhajtásnál oldalról emelje a padot és ne emelje azt a futószőnyeg, illetve a műanyag részeknél fogva.
2. Csatlakoztassa megfelelő alsó kábelt vigyázva, hogy az ne sérüljön, majd rögzítse a megfelelő csavarokkal a tartóoszlopokat. A csavarokat csak azt követően húzza feszesre, miután összerakta a készüléket.
3. Engedje le a futópadot. A hidraulika megnyomásával tudja feloldani a rögzítést.
4. Távolítsa el a csavarok kicsavarásával a komputer felső részét az alsótól.
5. Csatlakoztassa a felső kábelt, majd rögzítse a komputer alsó részét a tartóoszlopokhoz.
6. Hajtsa ismét fel a futópadot és húzzon szorosra minden idáig helyére illesztett csavart.
7. Rögzítse az első műanyag takaró borításokat, majd engedje le ismét a futópadot.
8. Rögzítse a kapaszkodó felső műanyag borítását.
9. Rögzítse vissza a komputer felső részét vissza az alsóra.
10. Rögzítse a kapaszkodó két alsó műanyag borítást. (A bal oldali L, a jobb pedig R jelzéssel van ellátva!)
11. Illessze a helyükre a műanyag tartókat.
12. Helyezze a helyére a biztonsági kulcsot és csatlakoztassa a készüléket a hálózathoz.

Hálózati csatlakozás

Mielőtt csatlakoztatja a készüléket a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 220V.

Ne használjon hosszabbítót (ha szükséges, akkor csak földeltet), a transzformátor lehetőség szerint közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!

Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a csatlakozót húzza ki a hálózathoz!

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.

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.

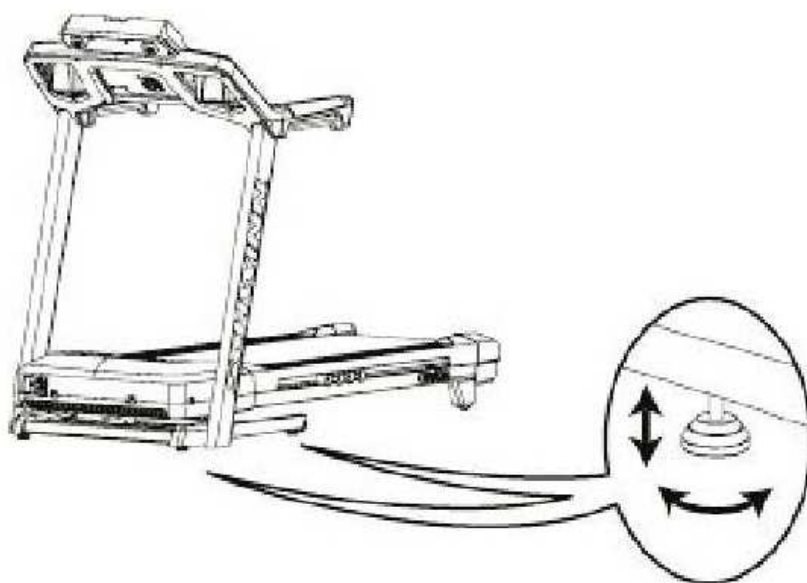
A futópadot nem lehet a biztonsági kulcs nélkül üzemeltetni. A biztonsági kulcsot helyezze a komputer közepén található biztonsági kulcs tartóba. A biztonsági kulcs másik végét csíptesse a ruházatához, hogy ha elesik kihúzza a biztonsági kulcsot a komputeren található tartójából és azonnal leálljon a futópad a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.

Javaslatok az edzéshez

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

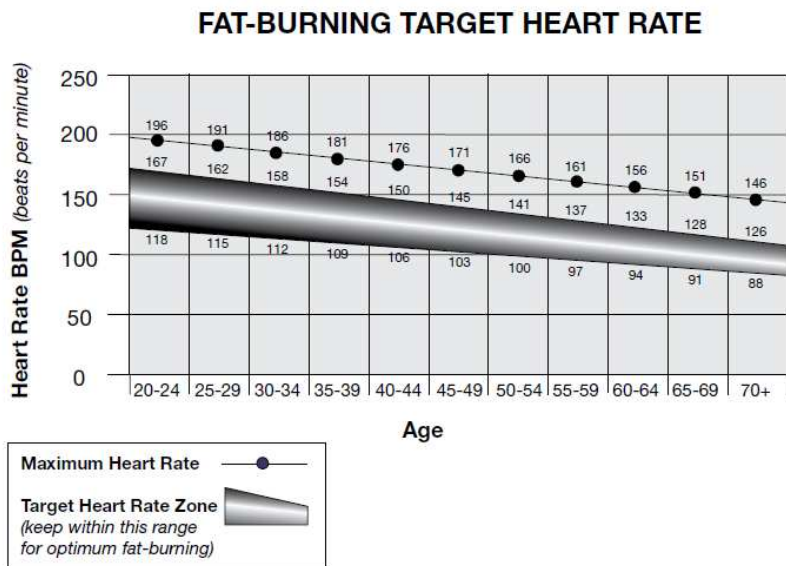
Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.



PULZUSMÉRÉS:

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 pulzusmérést legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv nem tartozéka a gépnek, hanem külön rendelhető. A készülék 5 kHz frekvencián működő jeladóval használható.

Ne használja egyszerre a kézpulzus érzékelőt és a pulzus mérő övet.

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**

Maximális felhasználói súly : 136 kg.

A készülék áthelyezése:

A készüléket óvatosan mozgassa, mert a nagyobb mértékű rázkódás károsíthatja a készülék kijelzőjét!

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 meghosszabíthatja a motor élettartamát)

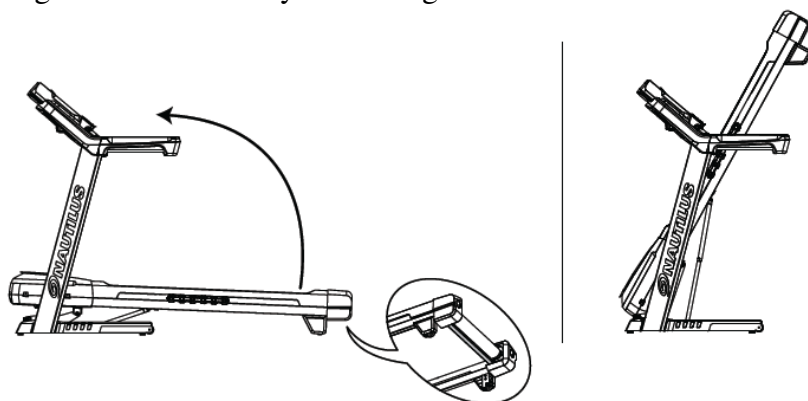
Edzés közben mindig előre nézzen, testével és fejével is. Sose próbáljon megfordulni a futópadon annak működése közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópad teljesen leáll és csak utána szálljon le a futópadról.

FIGYELEM:Ne használja a futópadoat a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

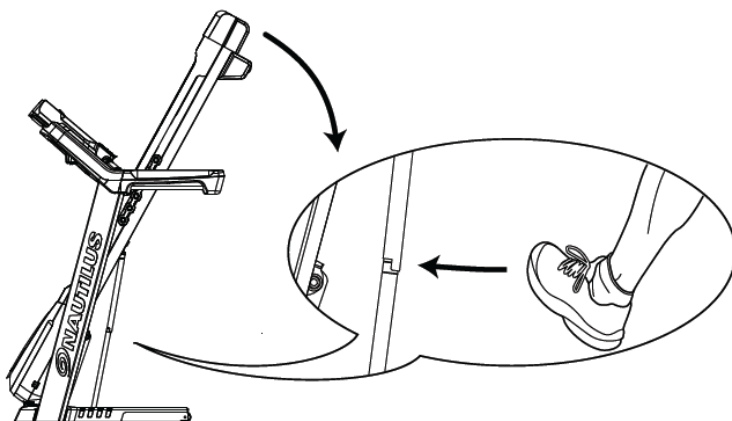
A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

A futópad összecsuksása és lenyitása:

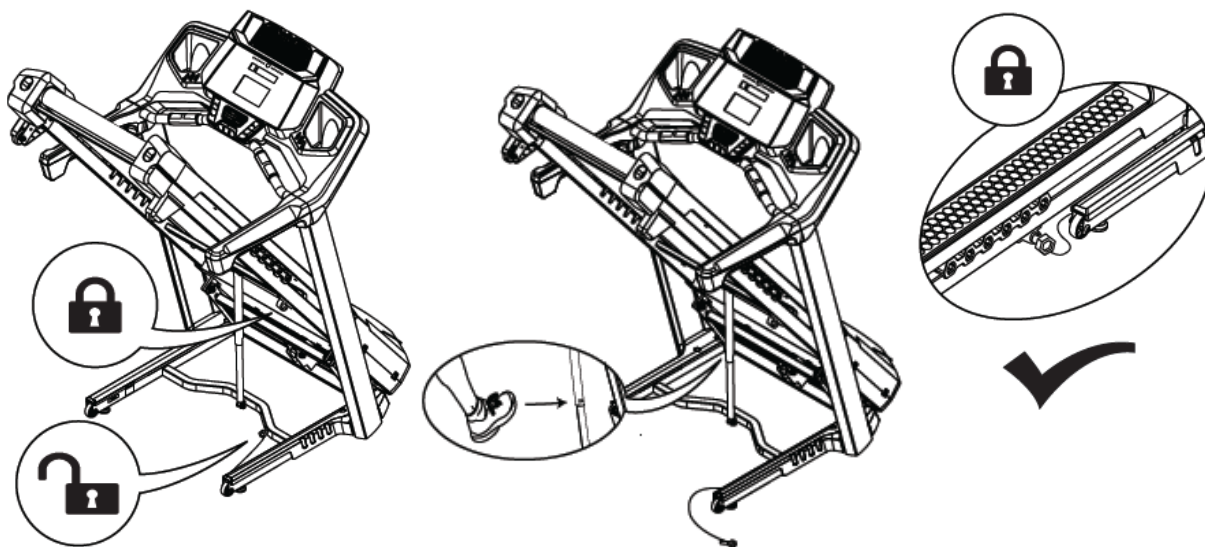
Az összecsuksáshoz emeljük fel a képen látható módon a futópad futófelület végénél a padot, amíg a hidraulika a helyére nem ugrik:

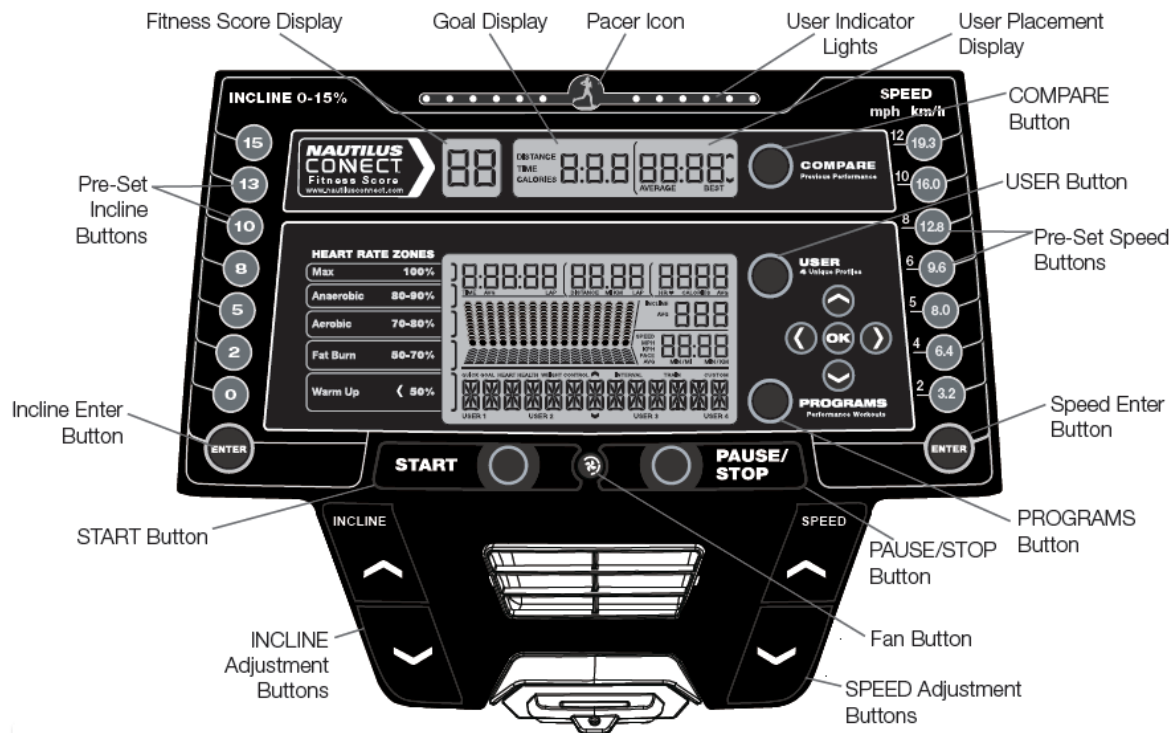


A lenyításhoz óvatosan nyomjuk meg a lábunkkal a hidraulikát befelé az ábrán látható helyen és módon, majd engedjük le a futófelületet:



A megfelelő biztosítócsap ki és bekapcsolásával az összecsuksást engedélyezhetjük, illetve meggátolhatjuk:



A KOMPUTER (KIJELZŐ):

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretetheti a kijelzőket.

GOMBOK és KIJELZŐ**Kezelő gombok:**

START gomb - Elindítja a Quick Start edzésprogramot, illetve a felhasználó által választott programot, valamint a szüneteltetett programot.

PROGRAMS gomb - Az edzéskategória és edzésprogram kiválasztására

PAUSE / STOP gomb - Szünetelteti vagy megállítja az edzésprogramot, szerkesztés közben és menüben visszalép az előző szintre

GOAL TRACK gomb – Kijelzi a kiválasztott aktuális felhasználó edzésösszegzését és eredményét.

Increase ▲ gomb – Növeli a funkció értékeket (age = életkor, time= idő, distance= távolság, calories= kalória), illetve opciók közötti mozgásra

Left  gomb - Különböző edzés értékek kijelzésére az edzés során, illetve opciók közötti mozgásra

OK gomb – Elindítja a kiválasztott programot, az értékek elfogadására.

Right  button - Különböző edzés értékek kijelzésére az edzés során, illetve opciók közötti mozgásra

Decrease ▼ gomb - Csökkenti a funkció értékeket (age = életkor, time= idő, distance= távolság, calories= kalória), illetve opciók közötti mozgásra

FAN gomb - Három különböző ventilátor erősség szabályozására

Edzés statisztikát jelző LED-ek – Az edzés összefoglaló visszanézésénél, az aktuálisan megjelenő statisztikához tartozó edzést jelző LED világít.

Sebesség állítás:

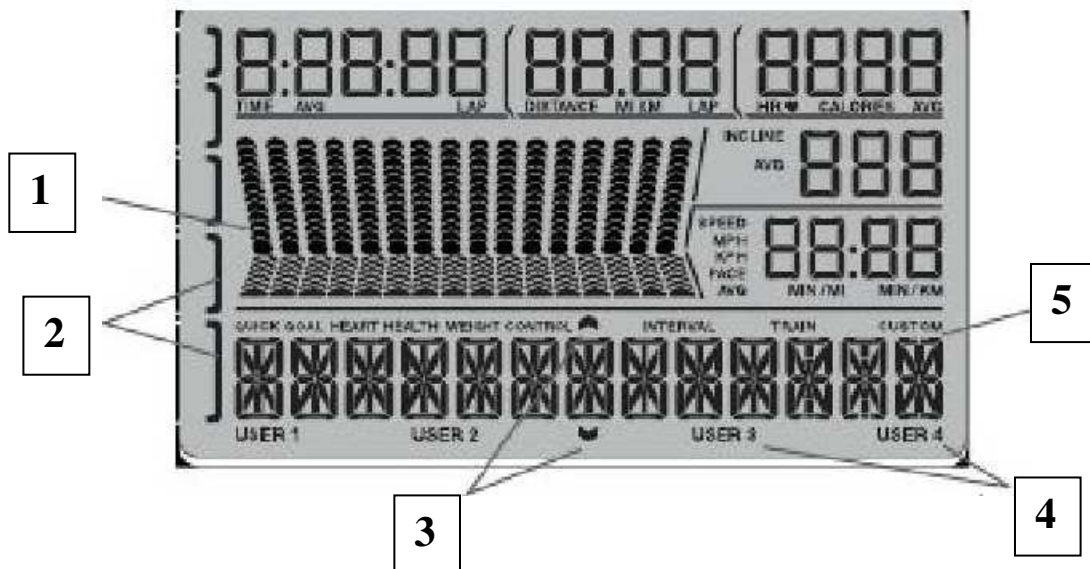
Sebességet állítani a SPEED ▼▲ gombok segítségével lehet az edzés közben, valamint a jobb oldalon lévő sebesség gyorsgombokkal.

A megfelelő sebesség gyorsgomb megnyomását követően meg kell nyomni a Speed Enter Button gombot 12 másodpercen belül, hogy a kiválasztott sebesség beállításra kerüljön.

Dőlésszög állítás:

Sebességet állítani az INCLINE ▼▲ gombok segítségével lehet az edzés közben, valamint a jobb oldalon lévő sebesség gyorsgombokkal.

A megfelelő sebesség gyorsgomb megnyomását követően meg kell nyomni az Incline Enter Button gombot 12 másodpercen belül, hogy a kiválasztott sebesség beállításra kerüljön.



1. Program Display - Program diagram kijelző:

A program kijelzőn a program diagram látható, mely oszlop szegmensekből áll. Az oszlopok magassága mutatja az adott szegmens nehézségi szintjét. A villogó oszlop jelzi az aktuális helyzetet a diagramon belül.

2. Heart Rate Zone Display - Pulzus szint kijelző:

A pulzus szint kijelző a felhasználói pulzus szintet mutatja (anaerobic, aerobic, zsírégetés). Ha nincs pulzusmérés, akkor üres lesz a kijelző.

3. Option Guides – Információ kijelző:

Az információs kijelző mutatja, hogy hol áll a felhasználó az adott menü listájában. A ▲ gomb megnyomásával előre a ▼ gomb megnyomásával pedig visszafelé lehet lapozni a menüben. Ha a fel – le gombok világítanak, akkor lehet még abban az irányban lapozni a menüben, ha már nem, akkor a menüvégre értünk az adott irányban.

4. User Display – Felhasználó kijelző:

A kijelző négy, az edzés elején megadható felhasználó közül az aktuálisan kiválasztottat mutatja.

5. Workout Display – Edzéskategória kijelző:

Az edzéskategória kijelző melyik fajta edzéskategóriában (programban) vagyunk éppen.

Kijelzett értékek:

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **SPEED / PACE :** a futószalag sebességét mutatja (km/h vagy mp/h). A PACE kijelző azt az időtartamot mutatja, hogy a jelenlegi sebességgel mennyi időbe telik elérni a céltávolságot.
- **TIME / LAP :** az edzés idejét jelzi, User Profile-nál az átlagos időt, illetve a készülékkel megtett összes időtartamot. Max érték 9 óra : 59 perc : 59 másodperc. A LAP kijelző minden megtett kört követően a teljesített futókör értékét mutatja.

DISTANCE / LAP : a megtett távolságot mutatja (km). A LAP kijelző minden megtett kört követően a teljesített futókör értékét mutatja.

Megjegyzés: A LAP (kör) alapbeállítása 400 m, mely az EDIT USER menüben megváltoztatható.

- **INCLINE** : Az aktuális dőlésszög értékét jelzi
- **HEART RATE** : az aktuális pulzus értéket (BPM)
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást

USB csatlakozási lehetőség

A készülék rendelkezik USB csatlakozási lehetőséggel a kijelző tetején, mely lehetőséget ad, hogy az edzés eredményeit elmentsük. (Lásd GOAL TRACK – edzés statisztika)

Bekapcsolás

A komputer automatikusan bekapcsol a hálózatba történő csatlakoztatás után, a Power kapcsoló (ez a hálózati csatlakozó mellett található) ON pozícióba kapcsolásával és a biztonsági kulcs helyére tételével.

Amennyiben a biztonsági kulcs nincs a helyén, akkor a kijelző jelzi ezt (SAFETY KEY) és a futópad szalagját nem lehet elindítani.

Az első bekapcsolást követően lehetőség van megadni az aktuális dátumot, időt és a mértékegység rendszert (km, azaz metrikus vagy miles=mérföld, azaz angol) a nyilak és az OK gomb segítségével.

Amennyiben első bekapcsolást követően ezt nem állította be, akkor a jobb nyíl gomb és a Pause/End gomb együttes hosszan tartó megnyomásával a „console setup” menübe juthat.

CONSOLE SETUP menü

Ezt a módot csak körültekintéssel használja, mert befolyással lehet a kijelzett értékekre!

A 'console setup' módban a fent említett adatokon kívül lehetőség van még a hang (Sound) ki és bekapcsolására, az összes megtett edzésidő (TOTAL RUN HOURS) és a szoftver verziójának a megtekintésére.

FONTOS: A készülék alapállapotban angol mértékegységrendszerre van beállítva (mérföld), célszerű ezt átállítani metrikus mértékegységre (km)

Az első bekapcsolást követően már közvetlenül a felhasználó kiválasztásához fog jutni.

Felhasználó kiválasztása és felhasználói beállítások

Amennyiben még nem hozott létre felhasználói regisztert, akkor lehetősége van a bekapcsolást követően ezt megtenni. Ehhez a következő adatokat kell a nyílak és az OK gomb segítségével sorrendben megadni.

Nyomja meg a USER gombot és válassza ki a kívánt felhasználói regiszter (USER 1 – 4) a USER gomb segítségével, majd nyomja meg az OK gombot.

Ezt követően szerkesztheti az adott felhasználói regiszter adatai (EDIT). Az OK gomb megnyomásával a következő adatokat tudja megadni a nyílak és az OK gomb segítségével:

- NAME = Név (maximum 13 karakter)
- WEIGHT = Súly
- HEIGHT = Magasság
- AGE = Életkor
- GENDER = Nem (F = Female = Nő vagy M = Male = Férfi)
- LAP DISTANCE = A körpálya mérete (alapbeállítás 0,4 km)
- SCAN = A scan funkció ki (OFF) és bekapcsolása (ON)

A kijelzőn az értékek SCAN funkcióban 6 másodpercenként cserélődnek.

- VALUE = Érték kijelzés változtatás be (ON) és ki (OFF) kapcsolása
- WIRELESS HR – Pulzus öv jelvételezés be és kikapcsolása

A kijelző eltárolja a kiválasztott felhasználói regiszterben a megadott adatokat. A készülék a programok során az itt megadott adatok alapján fog számolni.

Amennyiben már hoztunk létre korábban felhasználói regisztert, akkor bekapcsolást követően a USER gomb segítségével lehet választani a két felhasználói regiszter közül.

Felhasználói regiszter szerkesztése:

Amennyiben szerkeszteni kívánjuk utólagosan a regiszterben megadott adatokat, akkor a felhasználó kiválasztását követően az OK gomb megnyomásával, a készülék kijelzőjén az EDIT USERnév felirat fog villogni. Az OK gomb ismételt megnyomásával szerkeszthetjük az adott felhasználói regiszter adatait, hasonlóan a létrehozáshoz a nyílak és az OK gomb segítségével.

Felhasználói regiszter törlése:

Amennyiben törölni kívánjuk a regiszterben megadott adatokat, akkor a felhasználó kiválasztását követően az OK gomb megnyomásával, a készülék kijelzőjén az EDIT USERnév felirat fog villogni. Ezt követően a felső nyíl megnyomásával állítsuk át az EDIT-ről RESET állásba a kijelzőt. Az OK gomb ezt követő megnyomásával törölni tudjuk az adott felhasználói regiszter adatait.

Megjegyzés : A kiválasztott felhasználó regiszter a kijelző alján látható folyamatosan.

PROGRAMOK

QUICK START (MANUAL) PROGRAM

A START gomb megnyomásával elkezdheti az edzést azonnal, anélkül, hogy bármilyen értéket beállítana (MANUAL program).

A manuális edzés során minden oszlop egység 2 percig tart. A program diagram kijelzőn összesen 16 oszlop jeleníthető meg. Az egyes oszlopok jelzik az adott nehézségi szintet, mely az aktuális sebességtől és dőlésszögtől is függ. Amennyiben az edzés több mint 32 percig tart, akkor az utolsó, aktív oszlop rögzítésre kerül a kijelző jobb oldalán és az előző oszlop eltűnik a kijelzőről.

Az edzés során a sebesség és dőlésszög az állító nyilakkal vagy a gyorsgombokkal állítható.

Megjegyzés: Az edzés maximális ideje: 9 óra, 99 perc 59 másodperces időtartamot (99:59).

Az edzés program a PAUSE/END gomb megnyomásával szüneteltethető, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

Az edzés eredményei az alsó kijelzőn láthatóak (a nyilak segítségével változtathatóak a kijelzett funkciók) és az aktuális felhasználói profilba mentésre kerülnek.

ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során láthatóak a kijelzőn.

A programok kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM gombot.

A következő programfajták közül választhat: 1. Quick goal – célérték; 2. Heart Health - pulzus program; 3. Weight control - súly kontrol; 4. Interval – intervallum; 5. Train – távfutás; 6. Custom – felhasználói programok

A programok esetében lehetőség van célérték megadására. A célérték lehet idő (time), távolság (distance) vagy kalória (calories). A megfelelő érték kiválasztása és megadása a nyilak és az OK gomb segítségével lehetséges. Amennyiben megad egy célértéket, akkor az visszafelé fog számlálódni az edzés során és megjelenik a felső kijelzőn (lásd goal display). A beállított célérték alapján változik a program diagram egy-egy oszlopának az értéke úgy, hogy a 16 oszlopegység a megadott célérték legyen.

Pl. ha 32 perces edzést állít be, akkor egy oszlop egység 2 percig fog tartani, ha 8 perceset, akkor pedig 30 másodpercig.

Minden program befejezését követően egy 3 perces levezető (COOL DOWN) fázis kezdődik, melyben a sebesség 3,2 km/h, a dőlésszög értéke pedig 0.

A levezető fázis során a sebesség és a dőlésszög állítható, de a mértéke nem jelenik meg a kijelzőn, mert ott az edzés eredményei láthatóak.

Az edzés eredményei 4 másodpercenként ciklusosan váltakozva jelennek meg.

A PAUSE/STOP gomb megnyomásával a levezető fázis megszakítható.

Amennyiben a kijelző 5 percig nem kap jelet (nem érzékel gomb nyomást), akkor a kijelző elsötétül és u.n. alvó állapota kerül, amiből bármelyik gomb megnyomásával újra alap állapotba jut.

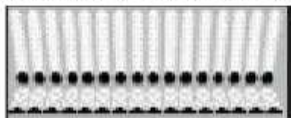
A program kiválasztása:

A PROGRAM gomb megnyomását követően a le és felfelé mutató nyilak segítségével egyesével végig tudja nézni a kiválasztott programfajtában rendelkezésre álló programokat, míg a PROGRAM gomb segítségével a program fajták között tud válogatni.

A választható programok grafikonjai:

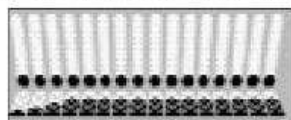
QUICK GOAL

DISTANCE, TIME, CALORIES



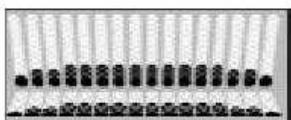
HEART HEALTH

RECOVERY TEST, HEALTHY- 55%, FAT BURN - 65%, AEROBIC - 75%, ANAEROBIC - 85%

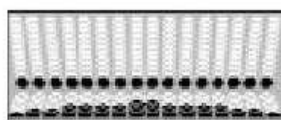


WEIGHT CONTROL

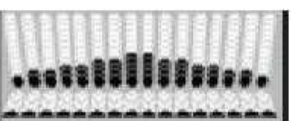
FAT BURN 1



CALORIE BURN - 150

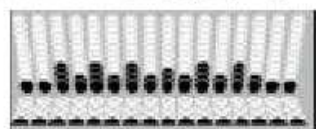


CALORIE BURN - 300

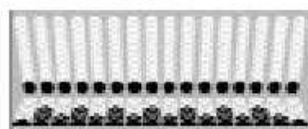


INTERVAL

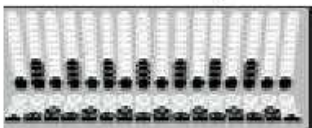
INTERVAL-INC (Incline)



INTERVAL-SPD

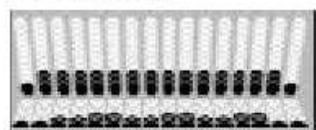


INTERVAL-DUAL (Incline and Speed)



TRAIN

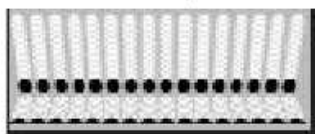
ENDURANCE



PERFORMANCE

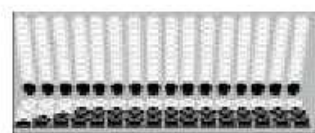


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER

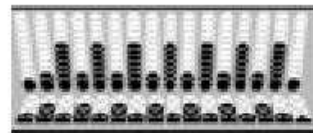


CUSTOM

HR (Heart Rate) TARGET



USER DEFINED



1. QUICK GOAL PROGRAM (Célérték program)

A PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a felső nyíl segítségével a QUICK GOAL programot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

A célérték program működése megegyezik a QUICK START programmal, azzal a különbséggel, hogy itt lehetőség van célérték (Time = idő, Distance = távolság, Calories - kalória) megadására.

A nyilak segítségével válasszuk ki, hogy melyik célérték programot szeretnénk használni a három lehetőség közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Ezt követően a készülék kéri a maximális sebesség értékét az edzés során, majd a kiválasztott célértéket. A nyilak segítségével adjuk meg az értéket, majd fogadjuk el az OK gombbal.

Ezt követően a kijelzőn a READY – készen áll ? felirat olvasható. Nyomjuk meg az OK gombot, majd pedig a START gombot az edzés indításához.

Az edzés program a PAUSE/END gomb megnyomásával szüneteltethető, a hajtás megkezdésével folytatható, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

2. HEART HEALTH (HRC) –Pulzus kontrollált edzés

A pulzus kontrollált edzés során a nehézségi szint a felhasználói pulzus alapján változik úgy, hogy az mindig a beállított pulzusszinten maradjon.

Ehhez a programfajtaához szükséges a pulzus folyamatos mérése!

Javasolt a pulzus jeladó öv használata, mert annak a mérési pontossága lényegesen jobb, mint a beépített kézpulzus mérőké. A PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a felső nyíl segítségével a HRC programot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Válasszon a két fajta (Recovery test és Célpulzus (Healthy)) lehetőség közül a fel és le nyilak segítségével. A célpulzus programoknál válassza ki a megfelelő pulzustartományt (Healthy 55%, 65%, 75% vagy 85%), ezt követően pedig nyomja meg az OK gombot..

Megjegyzés: A kijelző a pulzustartomány kiszámításánál a USER regiszterben megadott életkort veszi figyelembe.

Program menete célpulzus (HEALTHY) esetén:

Miután kiválasztotta a megfelelő pulzus tartományt, nyomja meg az OK gombot. Ezt követően a le és fel nyilak segítségével adja meg és az OK gombbal fogadja el a

1. Minimális sebesség értéket az edzés során
2. Maximális sebesség értéke az edzés során
3. A célérték típusát (idő, távolság, kalória)

4. A kiválasztott célérték típus értékét.

A START gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

Megjegyzések:

1. A célérték beállításánál ügyeljen arra, hogy legyen elegendő idő a megfelelő pulzustartomány eléréséhez.
2. Amennyiben a 85%-os pulzustartományt választja mindenképpen konzultáljon előtte az orvosával, mert ez a szint már megterhelő a szervezet számára és csak sportolóknak ajánlott.

Program menete RECOVERY TEST esetén:

A RECOVERY TEST eredménye a kiválasztott pulzus célzónában történő edzés végén mért pulzus érték és az ezt követő levezető fázis végén mért pulzus értékén alapul. Az eredményül kapott fitsségi index azt mutatja, milyen gyorsan tud visszaállni a felhasználó pulzusa egy megemelt pulzusszintről a normál pulzusszintre.

Fontos, hogy a kapott eredményt mindig csak egy előző eredménnyel szabad összehasonlítani, más felhasználóéval nem.

Miután kiválasztotta a RECOVERY TEST programot az OK gomb megnyomásával, válassza ki a le és fel nyilak segítségével a megfelelő pulzus tartományt, majd nyomja meg az OK gombot.

A teszt egy kétperces bemelegítő fázist követően folyamatosan emeli a dőlésszöget, egészen addig, míg a felhasználó pulzus a kiválasztott pulzusszintre kerül.

Ezt követően az edzés három percig folytatódik még, majd a dőlésszög visszaáll nulla értékre. Ezt követően egy egyperces levezető fázis következik, melynek a végén a kijelző kijelzi a felhasználó fitsségi szintjét.

Fontos, hogy a teszt során szükséges a folyamatos pulzusmérés. Amennyiben a pulzusmérést nem tudja elvégezni a gép a kijelzőn a „GRASP SENSOR” felirat jelenik meg.

Az edzés program a PAUSE/STOP gomb megnyomásával szüneteltethető, a START gomb megnyomásával folytatható, a PAUSE/STOP gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

3, BEÉPÍTETT PROGRAMOK (WEIGHT CONTROL – INTERVALL – TRAIN)

A PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a felső nyíl segítségével a kívánt kategória (WEIGHT CONTROL – INTERVALL – TRAIN) megfelelő programját, majd nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn látható az adott program diagramja.

A nyilak és az OK gomb segítségével a készülék által kért értékek kiválasztását és megadását követően a program START gomb megnyomásával elindul.

A beépített programok során a nehézségi szint (Sebesség és dőlésszög) a program diagram alapján változik. A program során a diagram nehézségi szintje a sebesség és dőlésszög értéket állító nyilak vagy gyors gombok segítségével növelhető és csökkenthető.

Az edzés program a PAUSE/STOP gomb megnyomásával szüneteltethető, a START gomb megnyomásával folytatható, a PAUSE/STOP gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

Az egyes programfajtáknál a következő értékeket kéri a készülék :

A. WEIGHT CONTROL programok:

Fat Burn 1 / Calorie Burn 150 / Calorie Burn 300

Miután kiválasztotta a megfelelő programot nyomja meg az OK gombot. Ezt követően a le és fel nyilak segítségével adja meg és az OK gombbal fogadja el a

1. Minimális sebesség értéket az edzés során
2. Maximális sebesség értéke az edzés során
3. A célérték típusát (idő, távolság, kalória)
4. A kiválasztott célérték típus értékét.

A START gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

B. INTERVAL programok:

Incline = dőlésszög / Speed = sebesség / Dual = sebesség és dőlésszög

Miután kiválasztotta a megfelelő programot nyomja meg az OK gombot. Ezt követően a le és fel nyilak segítségével adja meg és az OK gombbal fogadja el a

1. Minimális sebesség értéket az edzés során
2. Maximális sebesség értéke az edzés során
3. Az edzés idejét (alapbeállítás 30 perc)

A START gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

C. TRAIN programok:

Endurance / Performance programok esetében

Miután kiválasztotta a megfelelő programot nyomja meg az OK gombot. Ezt követően a le és fel nyilak segítségével adja meg és az OK gombbal fogadja el a

1. Minimális sebesség értéket az edzés során
2. Maximális sebesség értéke az edzés során
3. A célérték típusát (idő, távolság, kalória)
4. A kiválasztott célérték típus értékét.

A START gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

1Mile, 5K, 10K Pacer - távolság futás

Miután kiválasztotta a megfelelő programot nyomja meg az OK gombot. Ezt követően a le és fel nyilak segítségével adja meg és az OK gombbal fogadja el a

1. Az edzés idejét.

A START gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

4. USER PROGRAM (Célpulzus és egyénileg szerkeszthető felhasználói program)

A PROGRAM gomb megnyomásával válasszuk ki a USER programtípust, majd a le és fel nyilak segítségével válasszuk ki a megfelelő programot (HR Target= célpulzus vagy user defined) nyomjuk meg az OK gombot.

Program menete HR TARGET célpulzus esetén:

Ez a program menetét tekintve azonos a pulzus kontrollált edzésprogramokkal, azzal a különbséggel, hogy itt nem a gép számolja ki a felhasználó adatai (életkora) alapján a pulzus zónát, hanem azt a felhasználó adja meg.

Miután kiválasztotta a megfelelő pulzus értéket a nyilak segítségével, nyomja meg az OK gombot. Ezt követően a le és fel nyilak segítségével adja meg és az OK gombbal fogadja el a

1. Minimális sebesség értéket az edzés során
2. Maximális sebesség értéke az edzés során
3. A célérték típusát (idő, távolság, kalória)
4. A kiválasztott célérték típus értékét.

A START gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

Megjegyzések:

1. A célérték beállításánál ügyeljen arra, hogy legyen elegendő idő a megfelelő pulzustartomány eléréséhez.
2. Amennyiben a 85%-os pulzustartományt választja mindenképpen konzultáljon előtte az orvosával, mert ez a szint már megterhelő a szervezet számára és csak sportolóknak ajánlott.

Program menete User defined-felhasználó által szerkesztett program esetén:

A kijelző az alap vagy az utoljára szerkesztett programprofilt mutatja a kijelzőn. A felhasználónak lehetősége van a programprofilt szerkeszteni. Beállítható az egyes oszlopok dőlésszög és sebesség értéke. A szerkesztett program elmentésre kerül a memóriába és bármikor újra szerkeszthető.

Nyomja meg az OK gombot.

A program profil dőlésszög oszlopa (1/16) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg a dőlésszög értékét a fel és le nyilak segítségével, majd lépjen a következő oszlopra (2/16) a jobb oldali nyíl megnyomásával. A következő oszlop fog villogni.

Hasonlóképpen járjon el, mint az előbb. Az utolsó oszlop beállítása után nyomja meg az OK gombot.

A program profil sebesség oszlopa (1/16) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg a sebesség értékét a fel és le nyilak segítségével, majd lépjen a következő oszlopra (2/16) a jobb oldali nyíl megnyomásával. A következő oszlop fog villogni.

Hasonlóképpen járjon el, mint az előbb. Az utolsó oszlop beállítása után nyomja meg az OK gombot.

Ezt követően a le és fel nyilak segítségével adja meg és az OK gombbal fogadja el a

1. Minimális sebesség értéket az edzés során
2. Maximális sebesség értéke az edzés során
3. A célérték típusát (idő, távolság, kalória)
4. A kiválasztott célérték típus értékét.

A START gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

Megjegyzések:

1. A célérték beállításánál ügyeljen arra, hogy legyen elegendő idő a megfelelő pulzustartomány eléréséhez.
2. Amennyiben a 85%-os pulzustartományt választja mindenképpen konzultáljon előtte az orvosával, mert ez a szint már megterhelő a szervezet számára és csak sportolóknak ajánlott.

GOAL TRACK – Edzés statisztika

Az adott felhasználói regiszterben rögzített összes edzés eredményeinek statisztikája.

A GOAL TRACK statisztika előhívása:

Első lépésként válasszuk ki a megfelelő felhasználót.

Nyomja meg a GOAL TRACK gombot.

Megjegyzés: A CURRENT WORKOUT (aktuális edzés) statisztika itt nem hívható elő, az csak az aktuális edzés végén látható.

A fel és le gombok segítségével pedig a következő statisztikák közül választhat (A felirat melletti LED kijelzők jelzik, hogy éppen melyik edzés statisztikája látható a kijelzőn.):

- LAST WORKOUT - utolsó edzés eredményinek statisztikája a kijelzőn
- LAST 7 DAYS - utolsó 7 napon végzett edzés statisztikája látszik a kijelzőn
- LAST 30 DAYS - utolsó 30 napon végzett edzés statisztikája látszik a kijelzőn
- LONGEST WORKOUT - leghosszabb edzés statisztikája látszik a kijelzőn
- CALORIE RECORD - a legtöbb kalóriát elégető edzés statisztikája látszik a kijelzőn az utolsó hét napon elégetett kalória mennyisége látszik (50 kalória/ szegmens)

A GOAL TRACK gomb ismételt megnyomásával kiléphet a statisztikai programból.

Karbantartás

A készülék a rendszeres kenésen kívül rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre, de legalább havonta ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- 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.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.

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.

A FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

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 pozicionáláshoz 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 4-5 Km/h sebesség mellett állítsa be. Az állítás folyamata alatt senki se álljon a futópadra!

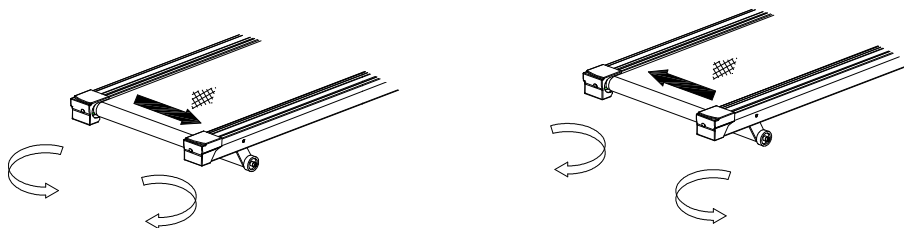
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópadon. Amennyiben szükséges, ismételje meg a műveletet újra.

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.

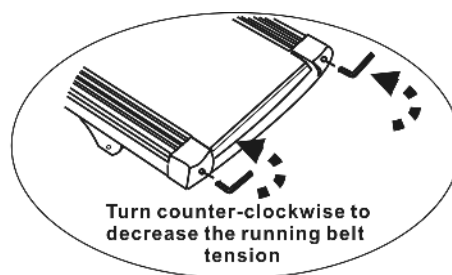
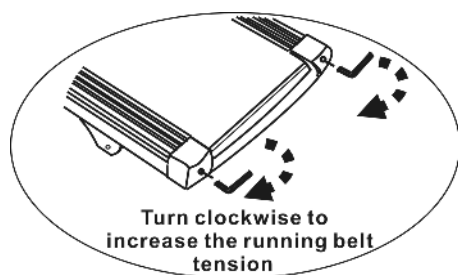
HA A SZŐNYEG A JOBB OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart ¼ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart ¼ 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 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 1/4 fordulathoz képest nagyobb mértékben.



A FUTÓFELÜLET KENÉSE

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 (hetente 3-4 alkalommal 2 felhasználó) elég 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését. Gyakoribb használatnál 25 munkaórát követően kell kenni a padot. 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 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 fűvókát a kenőanyagot tartalmazó flakon fejegységébe.
3. Emelje meg a futószőnyeget.
4. Irányítsa a fűvókát a szőnyeg és futólap közé kb. 20 cm-re a futópad elejétől.
5. A kenőanyagot a megadott pozíciótól a futópad közepéig 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 3-4 másodperc mindkét oldalon.
6. Egyenletesen oszlassa el a kenőanyagot a futópad 2 Km/h-val történő, néhány percen át tartó használatával.



Figyelem: A futópadot csak speciálisan erre a célra gyártott olajjal 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 meghibásodásához vezethet!

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 szokatlanak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtén kapcsolja be a futópadot. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtén 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 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	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 nem lát sérelés nyomot a kábelen, haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez vagy lefagy húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljból.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételten fenn áll, kérjük, forduljon szakszervizhez.

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!