

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, illetve **a futópad kenésének elmulasztásából** eredő károkra.

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

A termék csak lakásban használható, szabadtéren 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 cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet 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, rosszullet, 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 futópad hálózati kábelét éles tárgyaktól, fűtőtesttől és olajtól.
- Ne vezesse át a futópad tápkábelét a készülék alatt.

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-9 oldalon találja).

FONTOS: az összeszereléshez két felnőtt ember szükséges

1. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész hiánytalanul meg van (Váz a komputerrel, alkatrész és szerszám csomag)
2. Állítsa a komputer tartót a helyes pozícióba és rögzítse mindkét oldalon a megfelelő csavarok felhasználásával alul és felül. (C-2)
3. Emelje fel a komputer tartó vázat és rögzítse azt mindkét oldalon csavarok segítségével., majd helyezze rá a műanyag borítást és rögzítse a csavarok segítségével. (C-2 és C-3)
4. Helyezze a pohártartókat a helyükre és rögzítse a megfelelő csavarok segítségével . (C-4)

Vigyázat: A futópad 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.

Pulzuszám méréshez 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.

FONTOS: A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on vagy e feletti értéken tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

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

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

Miután a futópadot csatlakoztatta a hálózatra a megfelelő tápkábellel, be tudja kapcsolni a futópad elején a tápkábel csatlakozása mellett található kapcsolóval. (D)

Komputer használata

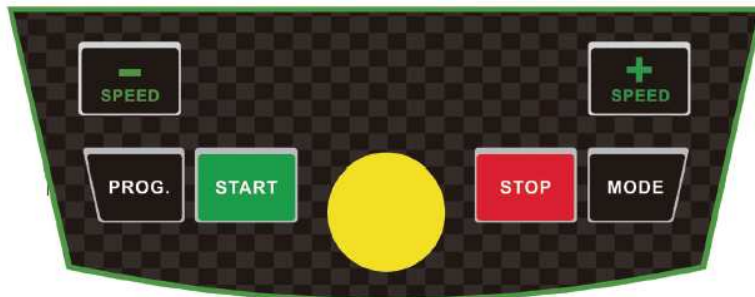


A. Biztonsági kulcs. (F-4)

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. SPEED – / +

- Edzés közben a sebesség változtatásához (0.8–12.0 km/h) 0.1 km/h lépésközzel.
- 2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.
- A programok és az értékek változtatására beállításkor

Gyors sebesség gombok – a sebesség gyors, egy gomb megnyomásával történő beállításához: **2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 km/h**

2. MODE

- Használja:
 - a program mód kiválasztásához

- a beállított értékek elfogadásához és a következő lépéshez jutáshoz a program módban

3. PROG

- a program módban a megfelelő program kiválasztásához (P1- P12),

3. START

- Elindítja a kiválasztott edzésprogramot

4. STOP

- Megállítja az aktív edzésprogramot

KIJELZŐ:

SPEED kijelző. A sebesség értékét mutatja edzés közben. Változtatni a SPEED - / + gombokkal lehet (0,8-12 km/h). Program közben a sebesség célértékét mutatja.

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 : A pulzus értékét jelzi edzés közben. Amennyiben a kijelző nem érzékel pulzus értéket, vagyis a felhasználó a kézpulzusmérést nem használja, akkor „P” felirat jelenik meg a kijelzőn.

CALORIES : A felhasznált kalória értékét jelzi edzés közben.

Megjegyzés: A pulzus és a kalória adat csak tájékoztató jellegű, orvosi felhasználásra nem alkalmas.

Program választás:

A programmód megnyitásához nyomja meg MODE gombot.

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

- P1-P12 : Előre beállított,
- 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.

Egyszerű gyors indítási mód (Quick start):

Nyomja meg a “START” gombot minden előzetes beállítás nélkül és a futópad elindul 0.8 Km/h sebességgel .

Nyomja meg a "SPEED" "+" gombokat a sebesség beállításához.

A "STOP" gomb megnyomásával szüneteltetheti vagy megállíthatja az edzést.
Nyomja meg újra a "START" gombot az újbóli elindításhoz.

A COUNTDOWN (visszaszámlálás) üzemmód használata :

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

Használja a MODE gombot a megfelelő visszaszámlálás mód célértékének (idő, sebesség, távolság) kiválasztásához.

A SPEED gombok segítségével adja meg a célértéket.

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

- *Megjegyzés: A beállított célérték visszafelé számlálódik és leteltével a futópad automatikusan megáll.*

Az edzésprogram befejezése

A STOP gomb megnyomásával bármikor szüneteltethető az edzésprogram.

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

BEÉPÍTETT PROGRAMOK P1-P12

A 12 beépített programban (P1-P12) a sebesség értéke mindig az adott program szerint változik. Az egyes programok sebesség értékeinek táblázata az angol nyelvű leírás 14. oldalán található.

Minden program 20 egységből áll, melynek hossza a megadott edzés idő 1/20-ad része.

A program üzemmód használata (P1-P12 program):

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

Használja a PROG gombot a megfelelő program (P1-P12) 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 10:00 -99:00 perc között lehetséges.

Megjegyzés: Ha nem állít be idő értéket a programoknál, akkor a futópad egészen addig működik, míg manuálisan (STOP gomb) meg nem állítják.

Miután megadta az 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 százalék értékét.

A body fatt program használata (FAT):

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

Miután minden adatot megadott a Calories kijelzőn az F5 (Active) felirat, a Pulse 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:

Kor/ Nem FAT%	Test típus				
	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%

Karbantartás

A futópad kenése

FONTOS: A kenés elmulasztása a futószalag letapadásához vezethet, ami a készülék meghibásodását okozhatja! A kenés elmulasztásából adódó meghibásodásért a gyártó felelősséget nem vállal, az nem minősül garanciális meghibásodásnak!

A futópad rendszeres karbantartást igényel. Átlagos használat esetén (30 perces edzés heti 3 alkalommal) a futópad kenése minden 4-5 hónapban ajánlott, amennyiben a futópadot ennél gyakrabban használják, akkor a kenést is arányosan sűrűbben kell elvégezni (pl. naponta 60 perces használat esetén 2 havonta) .

A futópad kenési állapotát úgy tudja egyszerűen ellenőrizni, hogy a felemeli a futószalagot és amennyire tud benyúl a deszka és a futószalag közé. Amennyiben kezén meglátszik a kenés nyoma (mintha nedves lenne) a futópadot nem kell még kenni. Ha viszont teljesen száraz, akkor azonnali kenést igényel.

A kenéshez csak a Tunturi T-LUBE sprayt használja (keresse a szaküzletben). Más anyaggal történő kenésből származó esetleges meghibásodásokért a Tunturi felelősséget nem vállal

A kenés menete (angol leírás F6-os kép):

1. Állítsa meg a futópadot.
2. Emelje fel a futószalagot a futópad elejétől kb. 20 cm-re és fújja a T-LUBE sprayt szívószál segítségével, amilyen messze csak tudja a futószalag és a futódeszka közé kb.2 másodpercig mindkét oldalon. (max. kb. 10-12 ml)
3. A kenés ezzel kész.

Vigyázzon, hogy ne kenje túl a futópadot, mert az a futószalag megcsúszását eredményezheti.

FONTOS: A kenés elmulasztása a futószalag letapadásához vezethet, ami a készülék meghibásodását okozhatja! A kenés elmulasztásából adódó meghibásodásért a gyártó felelősséget nem vállal, az nem minősül garanciális meghibásodásnak!

A futószalag állítása (angol leírás F5-ös kép):

1. Oldalirányú beállítás

Rendszeres használat során előfordulhat, hogy a futószalag a futófelületen valamilyen irányban elmozdul. A futószalag középre állítását a következőképpen végezze:

- Kapcsolja be a futópadot és állítsa a sebességet 5 km/h sebességre.
- Ha a futószalag a jobb oldali irányban mozdult el akkor a jobb oldali állító csavaron kell ¼ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban elfordítani és a bal oldali állító csavaron kell ¼ fordulatot az óra mutató járásával ellenkező irányban elfordítani.
- Ha a futószalag a bal oldali irányban mozdult el akkor a bal oldali állító csavaron kell ¼ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban elfordítani és a jobb oldali állító csavaron kell ¼ fordulatot az óra mutató járásával ellenkező irányban elfordítani.
- Amennyiben a futószalag vissza állt középre a beállítás kész.

Kérjük, ellenőrizze rendszeresen a futószalag helyzetét és végezze el a megfelelő beállítást, mert ha a futószalag túlságosan elmozdul valamelyik irányban az a futószalag károsodását, deformálódását okozhatja, melyre a garancia nem terjed ki.

2. Feszesség állítás

A futószalag feszességét akkor kell állítani, ha a futószalag megcsúszik a felületen. Normál használatban a futószalagot azonban amennyire lehetséges bőre kell hagyni.

A beállítást ugyanazokkal a csavarokkal kell végrehajtani, mint az oldalirányú beállítást.

- Kapcsolja be a futópadot és állítsa a sebességet 5 km/h sebességre.
- Fordítson mindkét állító csavaron ¼ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban.

- Amennyiben a szalag még mindig megcsúszik ismételje meg az előző pontban leírtakat.

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 felgyülemlt 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 ismételten fenn áll, kérjük, forduljon a Tunturi magyarországi disztribútorához (1085 Budapest, József krt. 83. Tel: 267-49-21, szerviz@pan-trade.hu)

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!