VECTOR FITNESS 790 professzionális futópad

Összeszerelési és használati útmutató

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat!
Mindenképpen húzza ki a készüléket a hálózatból, mielőtt tisztítja, vagy javítja a készüléket.
Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a nem megfelelő használatból eredő károkra.
A termék csak teremben használható, szabadtéren nem.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

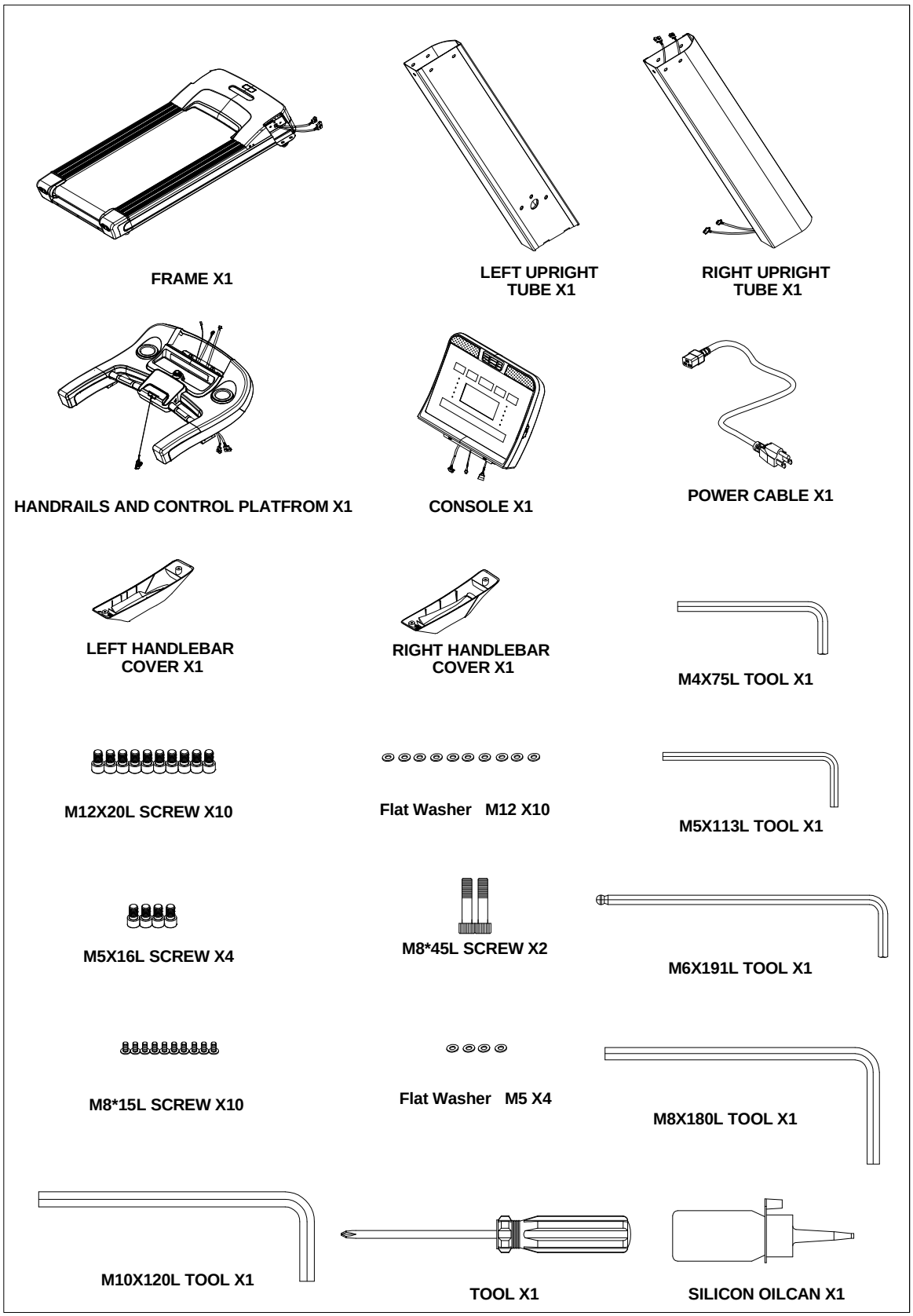
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti 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 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.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől.
- 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.
- Amennyiben nem használja a készüléket, húzza ki a hálózatból.
- Mindenképpen húzza ki a készüléket a hálózatból, amennyiben a készüléket tisztítja, javítja, eltávolít róla valamilyen alkatrészt vagy mozgatja.
- Ne lépjen vagy ugráljon fel és le a készülékről, amennyiben a futószalag mozgásban van.
- Gyerek a készüléket csak felnőtt felügyelete mellett használhatja
- Ne használja a készüléket, amennyiben valamilyen hibát észlel, a készülék nem működik megfelelően vagy hibakódot ír ki. Ez esetben húzza ki a hálózatból a készüléket és forduljon a szervizhez.

Összeszerelési utasítás:

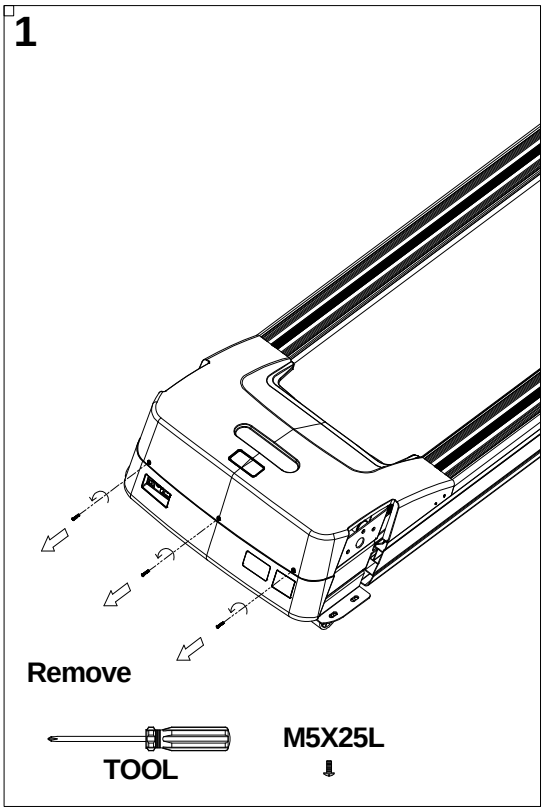
FONTOS: az összeszereléshez két felnőtt ember szükséges

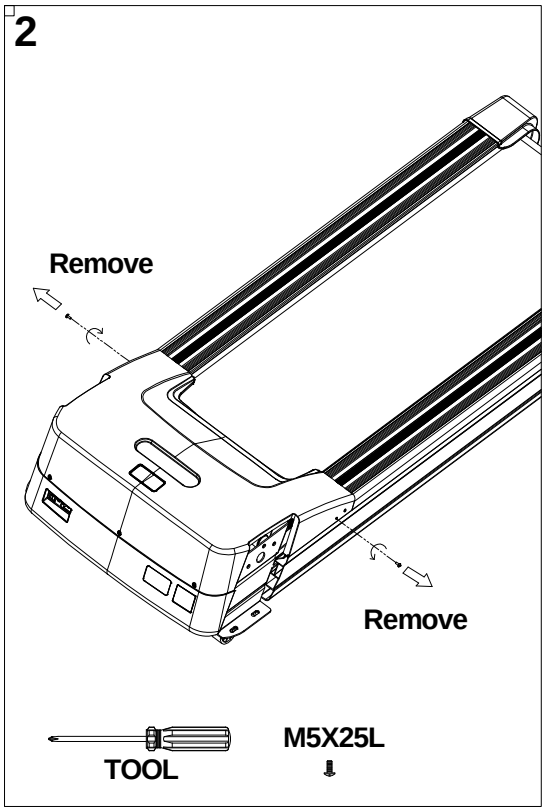
Vigyázat: A futópad 220V hálózati feszültségen működik. Csak földelt hálózati csatlakozót használjon!

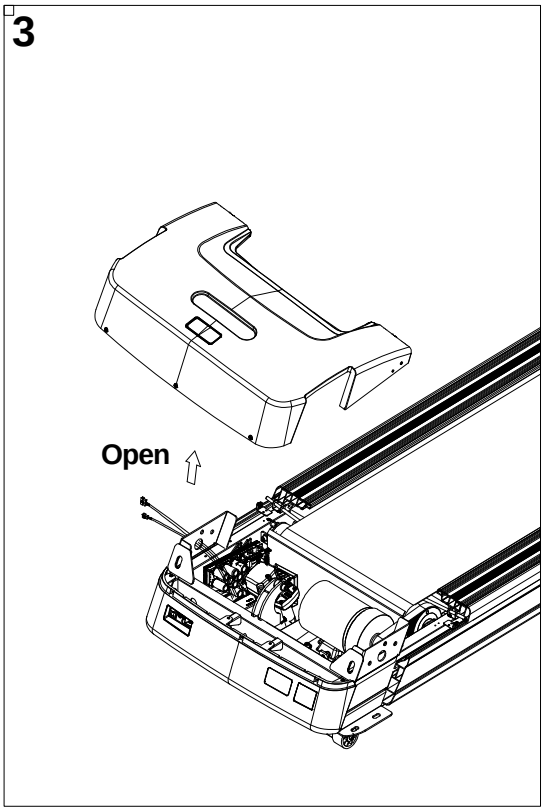
Az összeszereléshez szükséges főbb elemek és alkatrészek:

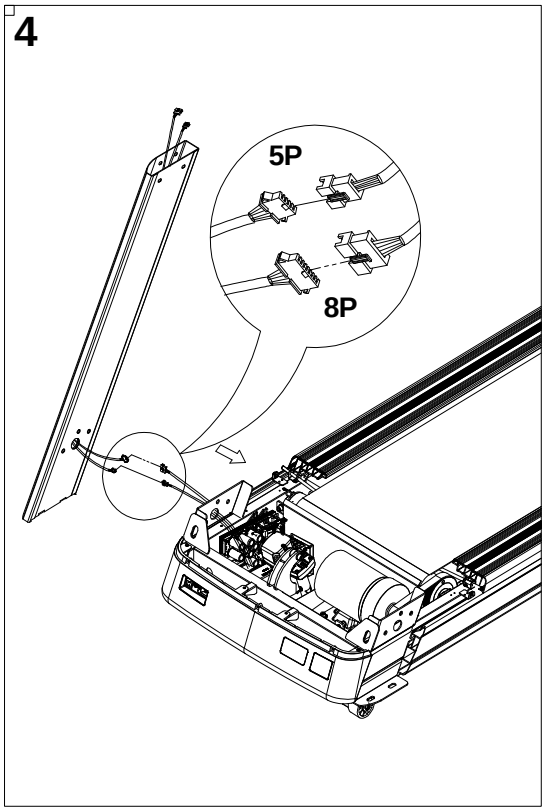


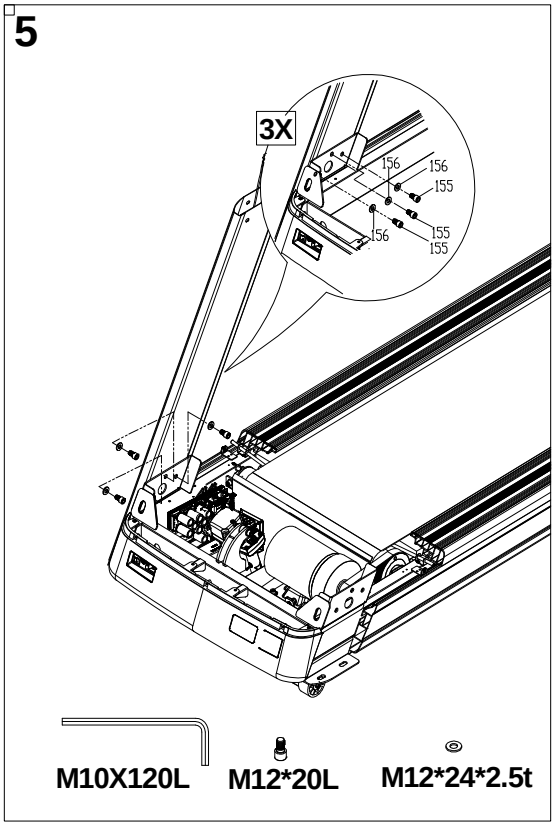
Képes összeszerelési útmutató:

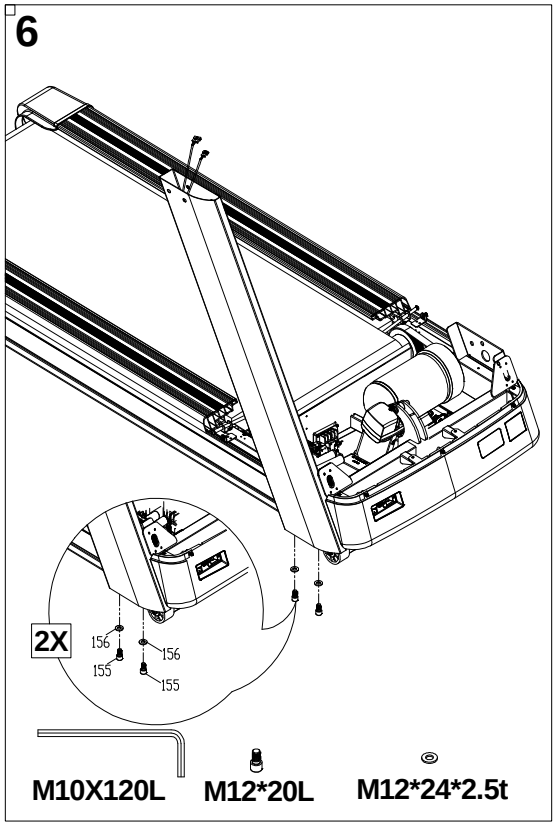


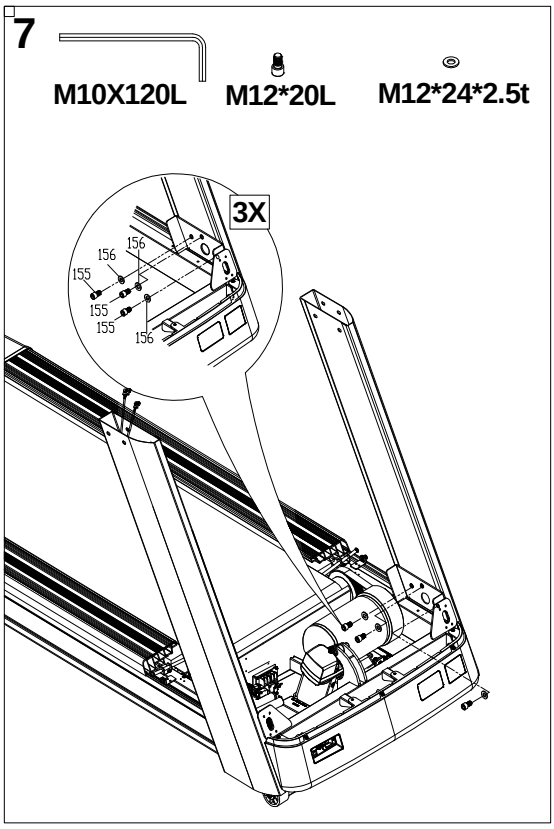


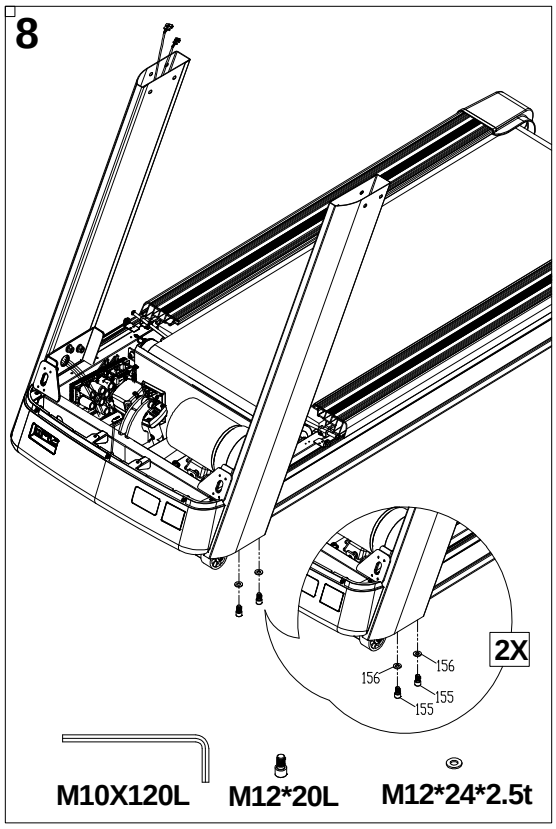


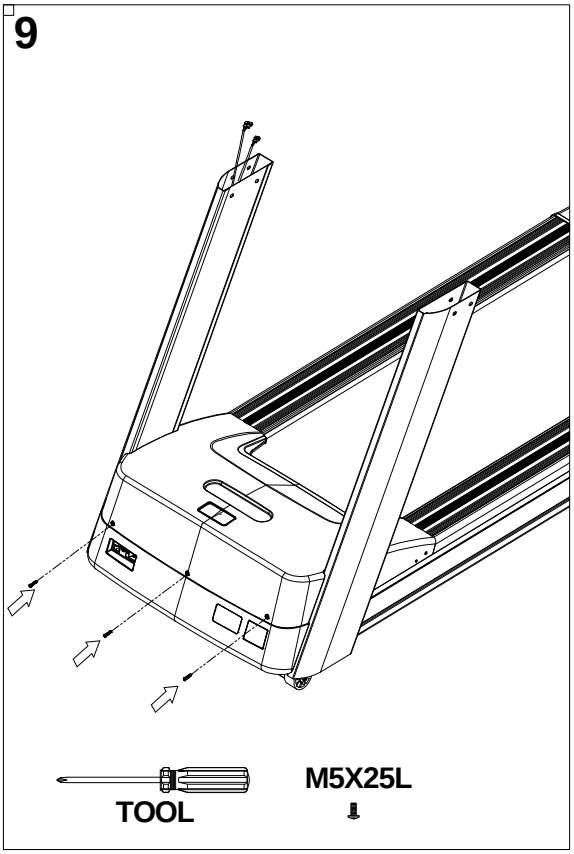


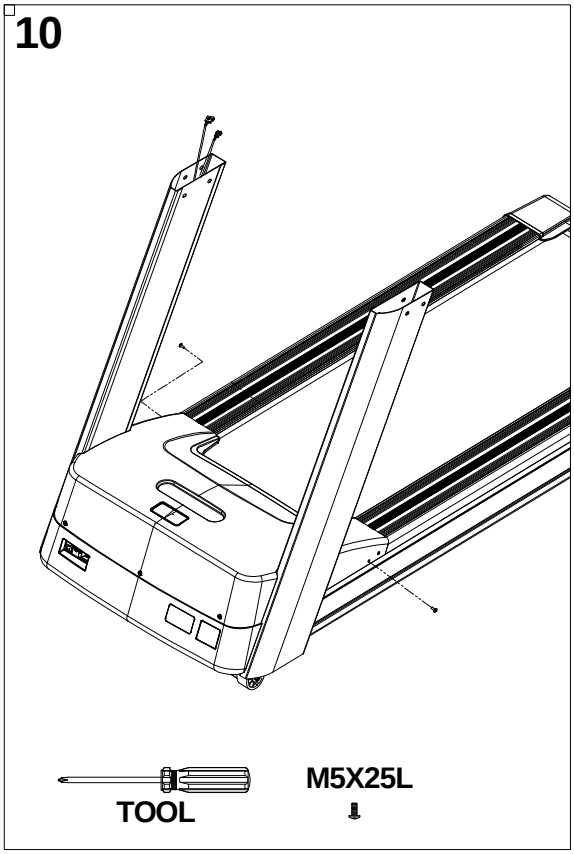

5
3X
156
156
155
156
155
155
M10X120L
M12*20L
M12*24*2.5t

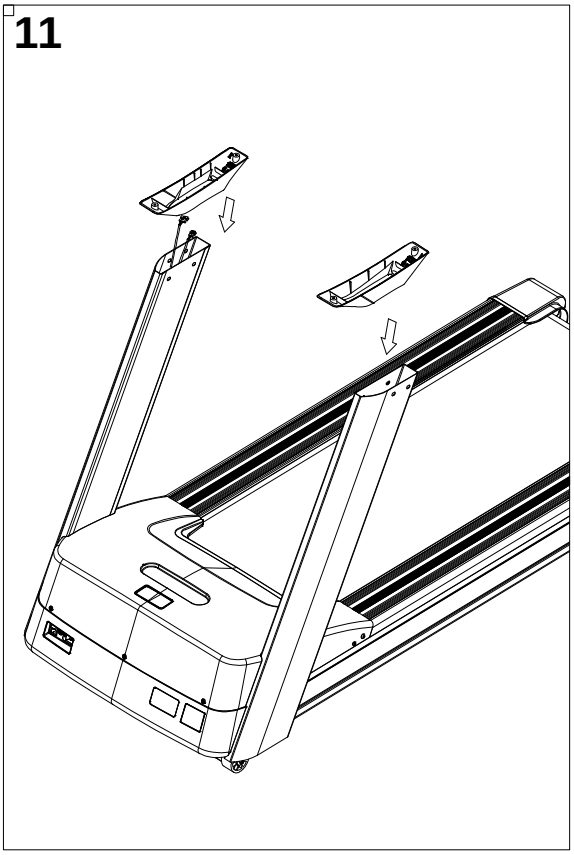

6
2X
156
156
155
155
M10X120L
M12*20L
M12*24*2.5t

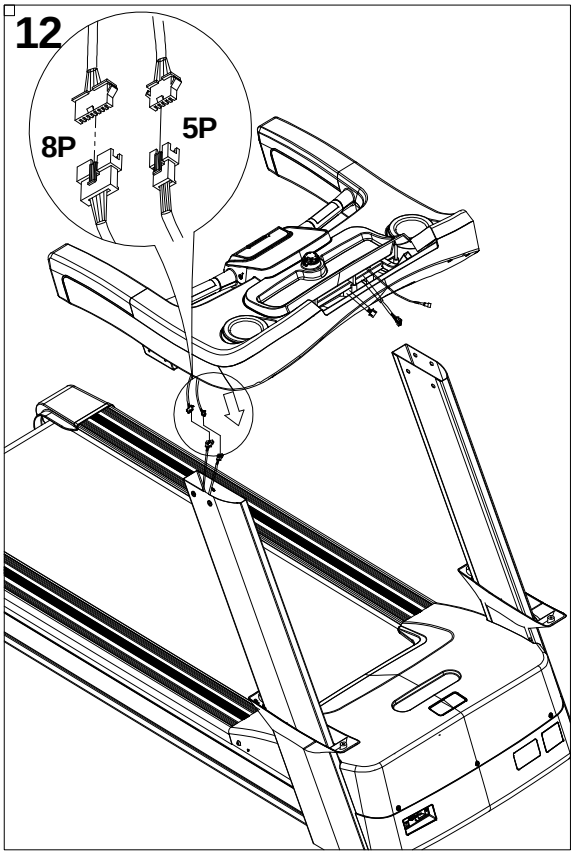

7
M10X120L
M12*20L
M12*24*2.5t
3X
156
156
155
155
155
156

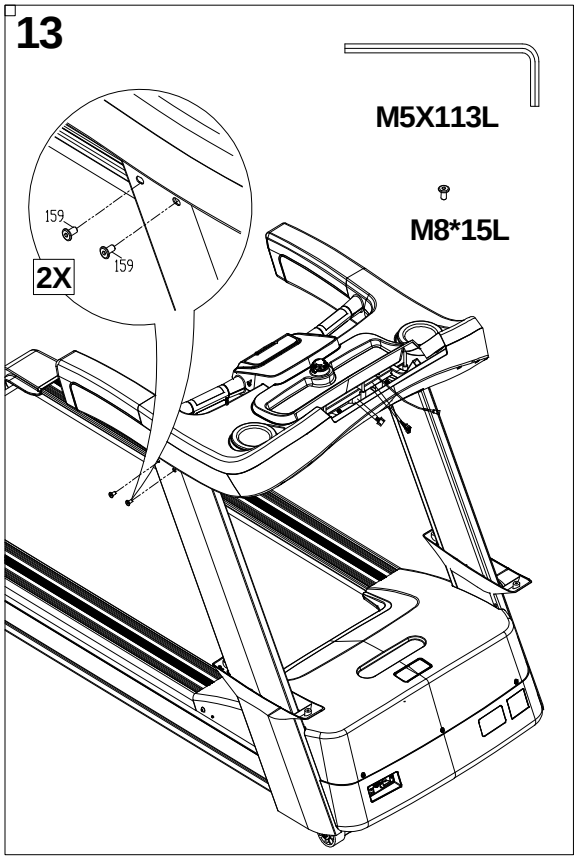

8
2X
156
156
155
155
M10X120L
M12*20L
M12*24*2.5t

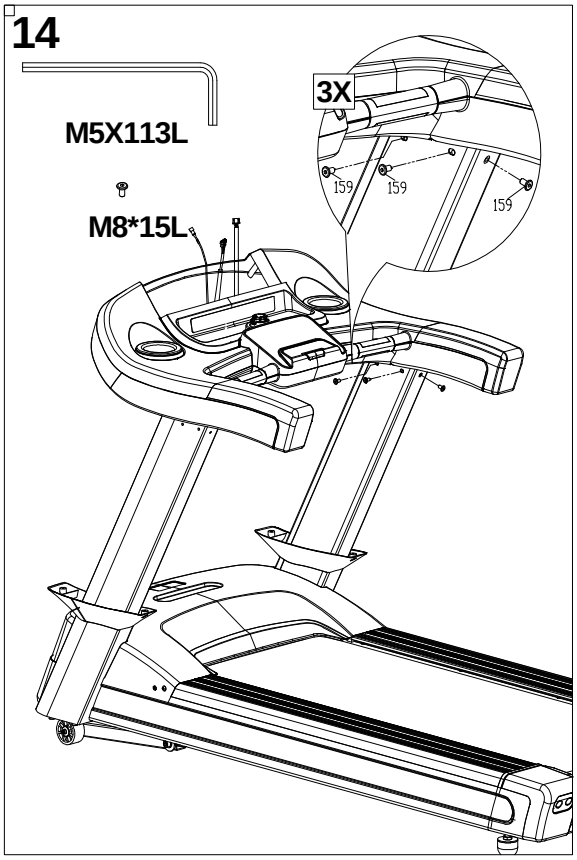

9
TOOL
M5X25L

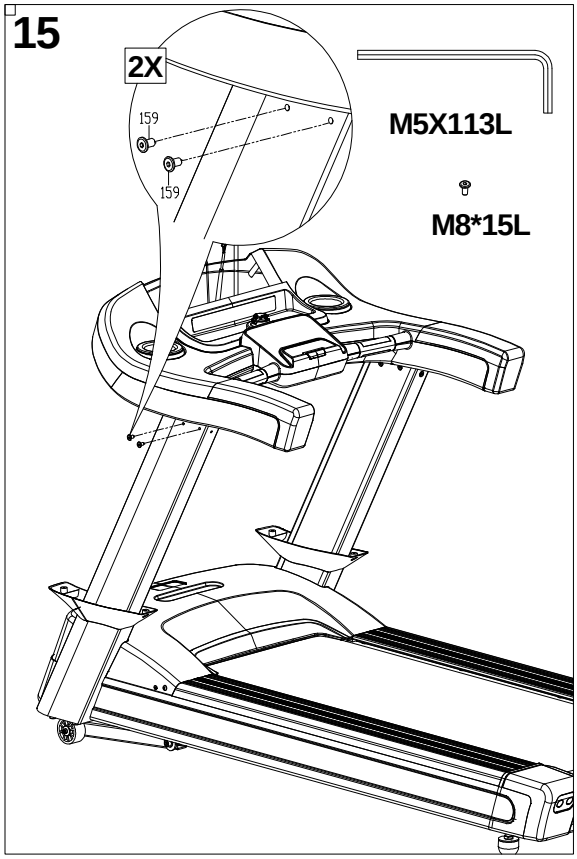

10
TOOL
M5X25L

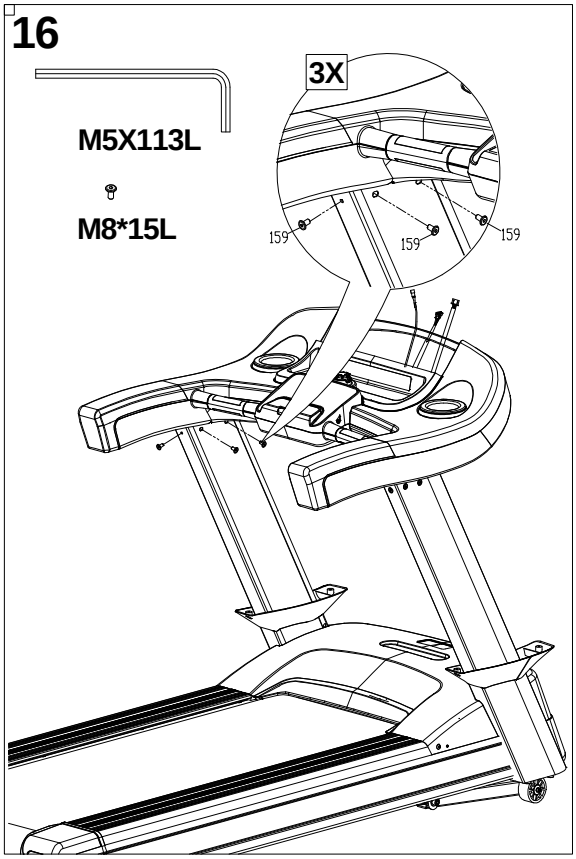

11

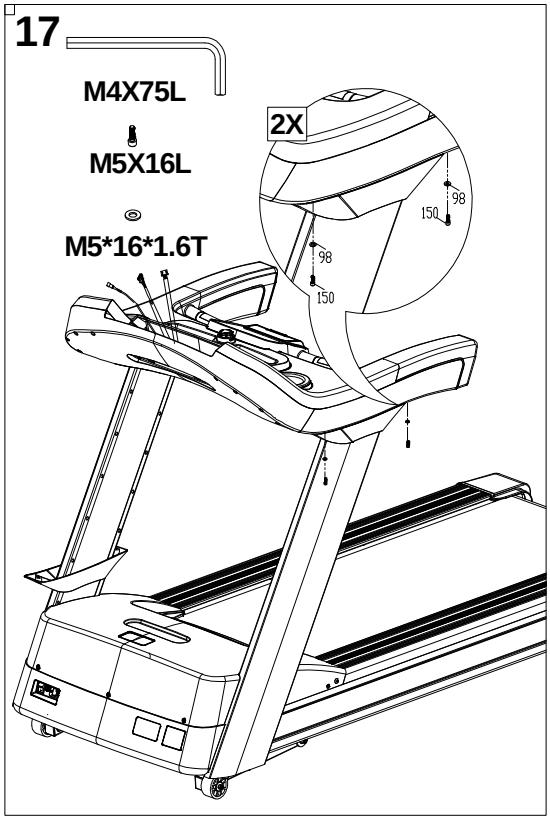

12
8P
5P

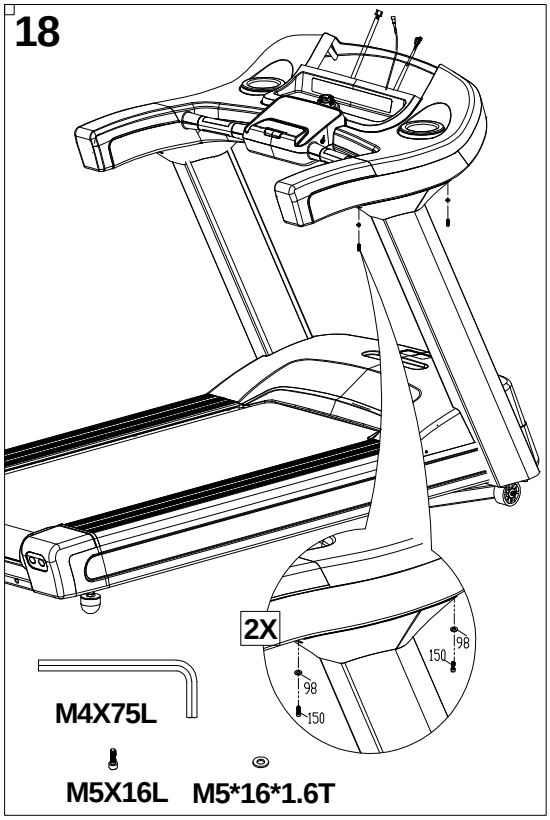

13
M5X113L
M8*15L
159
159
2X

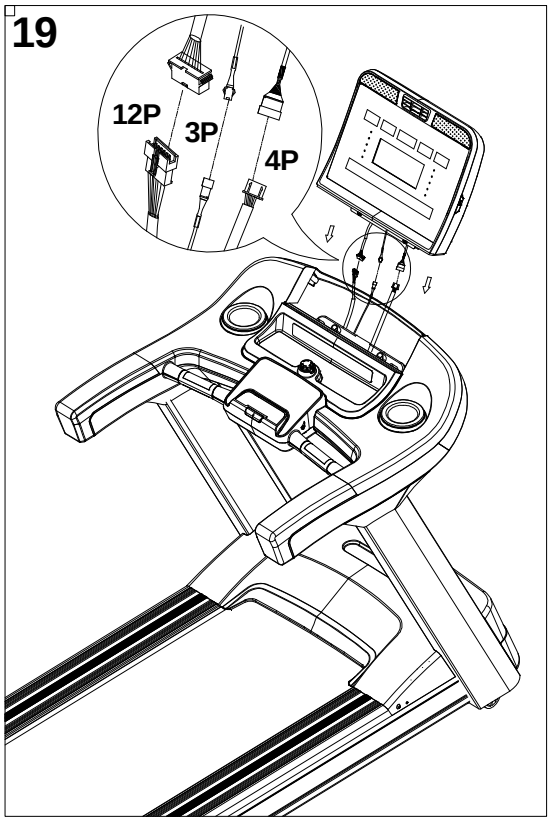

14
M5X113L
M8*15L
3X
159
159
159

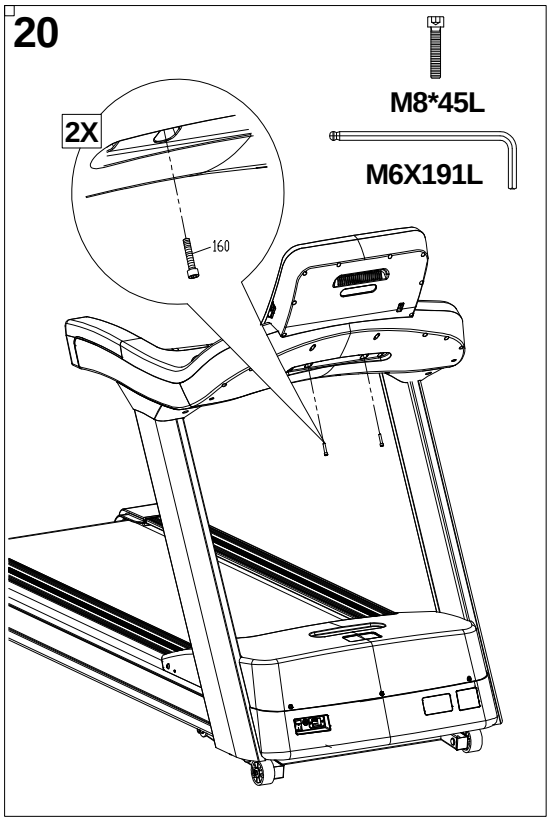

15
2X
159
159
M5X113L
M8*15L

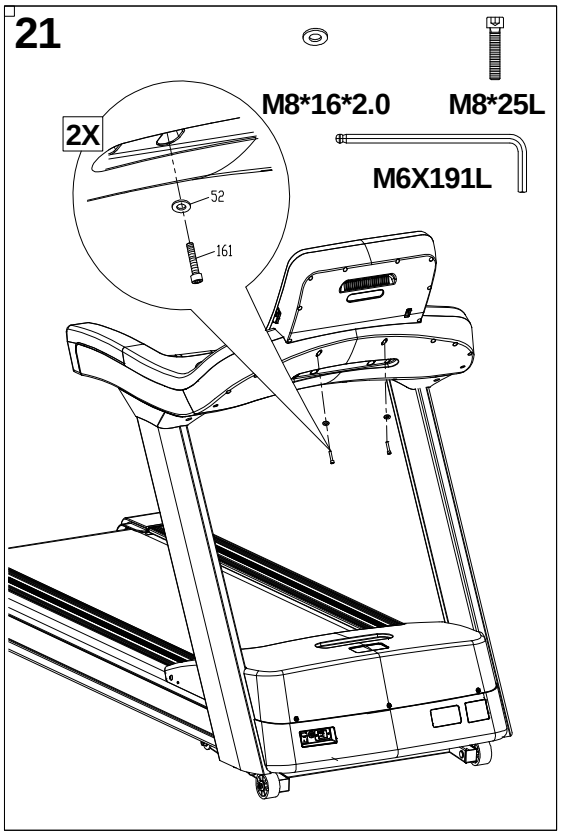

16
3X
M5X113L
M8*15L
159
159
159


17
M4X75L
M5X16L
M5*16*1.6T
2X
98
150
98
150

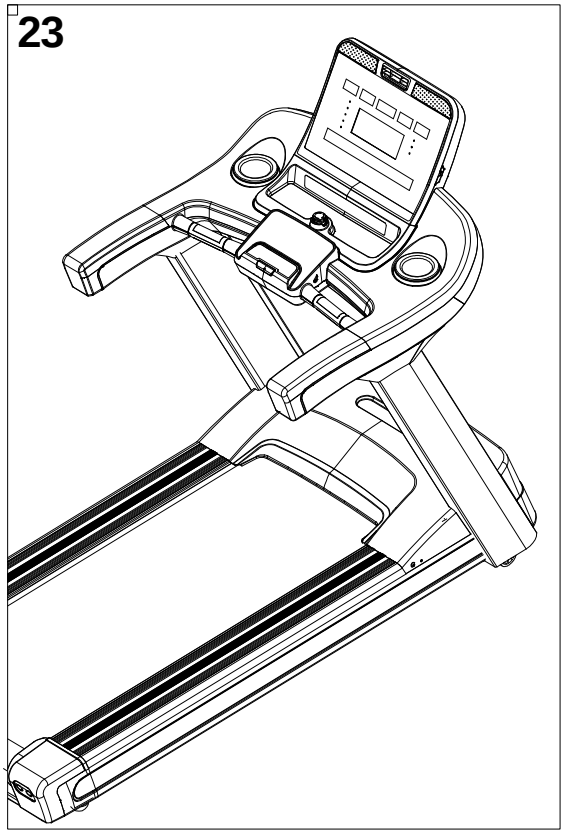

18
2X
98
150
98
150
M4X75L
M5X16L
M5*16*1.6T


19
12P
3P
4P


20
M8*45L
2X
M6X191L
160


21
M8*16*2.0
M8*25L
2X
M6X191L
52
161

22


23

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**

Ajánlott pulzus az életkor alapján :

Heart rate (Beats per Minute)										
	170									
	160	166						Performance		
	120	156	162					Aerobic		
		117	152	157				Weight Loss		
			114	148	153					
				111	144	149				
					108	140	145			
						105	136	140		
							102	132	136	
								99	128	132
									96	124
										93
Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

HOGYAN KELL HASZNÁLNI A VEZETÉK NÉLKÜL PULZUS JELAEDÓ ÖVET (HEART RATE TRANSMITTER)

Használja a vezeték nélküli mellkasi övet (szívritmus jeladó), hogy a pulzusát közvetlenül az komputernek továbbítsa. Amint a komputer érzékeli a pulzus jelet, akkor aktiválódik és a kijelzőn megjelenik a felhasználó pulzusa.

1. lépés: Állítsa be a szalagot úgy, hogy olyan szorosan illeszkedjen a mellkas körül, éppen a mellizmok alatt, hogy még kényelmes legyen. Állítsa be az övet úgy, hogy biztonságosan helyezkedjen el, és ne essen le vagy mozduljon el az edzés során.

2. lépés: Kezdje az edzést, és ellenőrizze a pulzusleolvasást a kijelzőn. A szív alakú ikon villog, ha érzékeli a pulzus vételét.

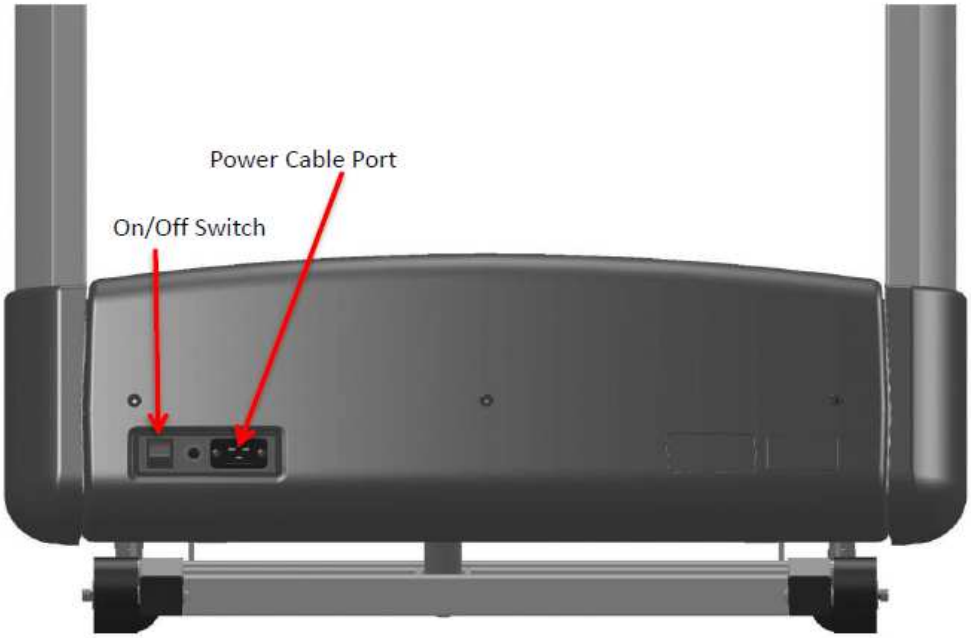
MEGJEGYZÉS: Az izzadás segít a pulzusszám jelének a komputer felé történő továbbításában. Ha a jeladó nem küld jelet vagy hibásnak tűnik, nedvesítse be a jeladó érzékelőjét.

A pulzus kontrollált (HRC1 vagy HRC2) edzésprogramok használata során mindig ajánlott használni a vezeték nélküli mellkas övet.

MEGJEGYZÉS:
1. A vezeték nélküli mellkas öv opcionális, a termék azt nem tartalmazza.
2. A pulzusszám leolvasása nem teljesen pontos, csak a felhasználó számára nyújt tájékoztató információt, orvosi célokra nem alkalmas.

Biztonsági kulcs.
A futópad és a kijelző csak akkor működik, ha a mágneses biztonsági kulcs a SAFETY KEY a helyén van. Javasolt a kezdőknek a biztonsági kulcs csipeszét a ruhájukhoz rögzíteni a futás megkezdése előtt, mert ha esetleg rosszul lép és a biztonsági kulcs elmozdul a helyéről, az automatikusan leállítja a futópad mozgását.

BEKAPCSOLÁS:



A futópad hálózatra történő csatlakoztatása:
Keresse meg a futópad elülső oldalához csatlakoztatott tápkábelt (közvetlenül a műanyag ház alatt), és dugja be egy 220V-os földelt fali konnektorba. Kapcsolja be a tápkábel-kapcsolót, amely közvetlenül a tápkábel-csatlakozó mellett található.

MEGJEGYZÉS: Ahhoz, hogy a futópad elinduljon, be kell helyeznie a biztonsági kulcsot a helyére.

FIGYELMEZTETÉS: Ez a termék 220V-os áramkörön használható és rendelkezik egy földelt csatlakozóval, mely csak földelt hálózati konnektorral használható!

A futópad elhelyezése:
Figyelem:
A futópad elhelyezéséhez legalább 2200 mm magas, 3000 mm szélességű és 5200 mm hosszú szabad terület szükséges. Ez a szabad terület tartalmazza a sürgősségi szereléshez elengedhetetlenül szükséges területet is.
Ha a berendezés egymás mellett helyezkedik el, akkor a szabad terület értéke megosztható.
Létezik egy 2200 mm magasságú, 1800 mm szélességű és 4000 mm hosszú edzésterület is.

Szabad terület:

Edzés terület:

A KOMPUTER FÖBB RÉSZEI:

LCD display screen – LCD kijelző; Workout programs – edzésprogramok;

Display – Kijelző gomb; IPod/USB Port – IPod / USB csatlakozási pont

Fan – Ventilátor gomb és kijelző; Program - program gomb

Incline Increase / Decrease - dőlésszög növelés / csökkentés

Speed Increase / Decrease - sebesség növelés / csökkentés

Enter (data entry) – adatok megadása gomb,

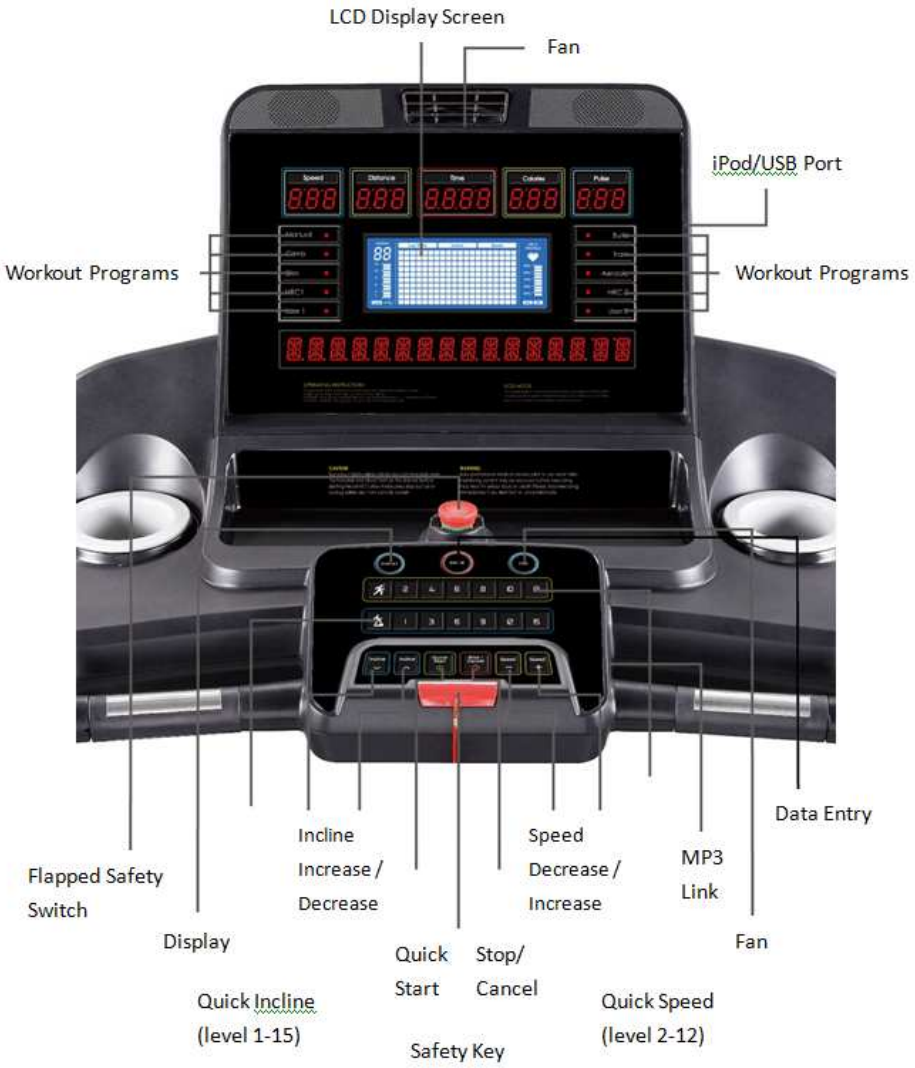
Quick speed - gyors sebesség állító gombok;

Quick incline - gyors dőlésszög állító gombok;

Quick start – gyors indítás; Stop/ Cancel – megállítás / visszalépés;

Safety key magnet – biztonsági kulcs helye, rajta a biztonsági kulccsal

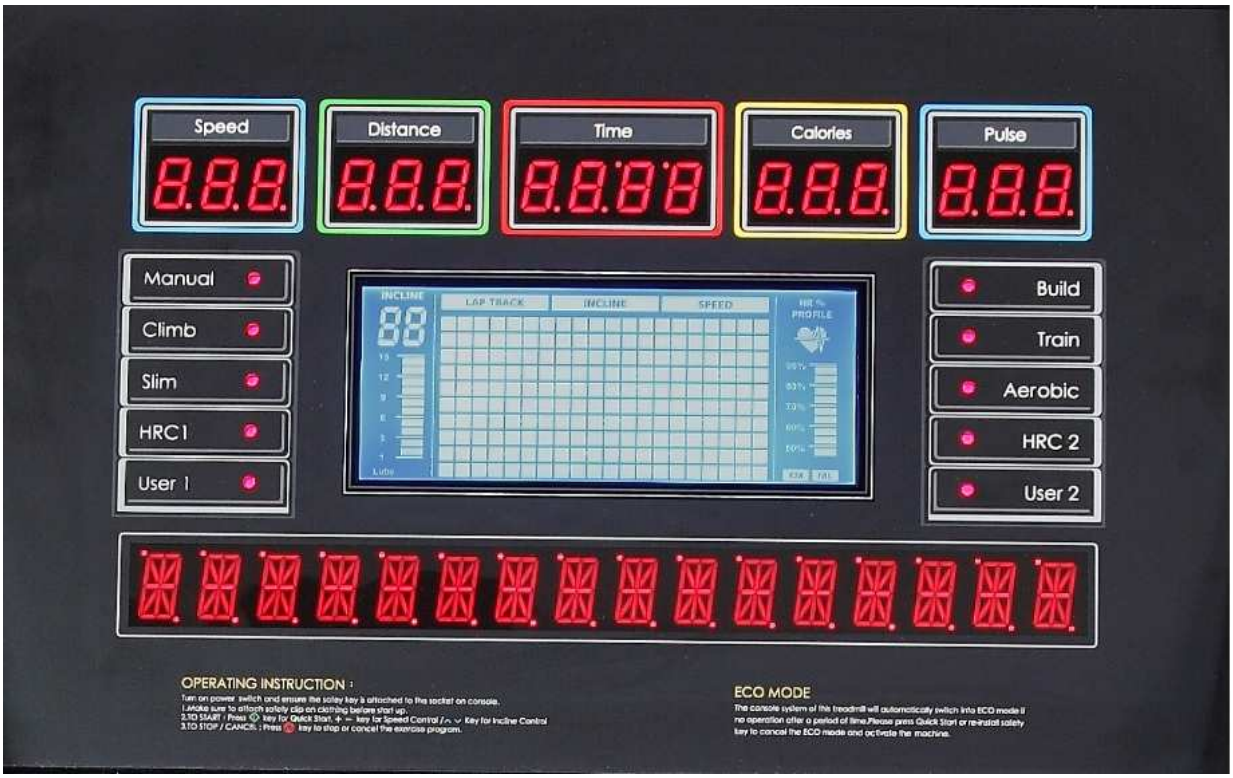
Flapped Safety Switch – biztonsági megállító gomb



AZ LCD / LED KIJELZŐ
A futópad aktuális adatait jeleníti meg. Minden ikon és funkció megtalálható az aktuális információval az edzéshez és az edzés összesítéséhez. A kijelzett értékek LED pont- és LCD-szegmens-mátrixokból állnak.

A középső oszlop mátrix jelzi az aktuális sebesség vagy a dőlésszög szintjét. Az éppen aktuálisan használt oszlop és szint villog, majd a következő kezd villogni, miután átmegy a következő oszlop szegmensre (a gyakorlat időbeni növekményei alapján). Összesen húsz oszlop van, így minden oszlop egy percnyi időegységet jelent egy 20 perces edzésprogram esetében, egy 10 percesnél pedig ½ percet.

A DISPLAY gomb megnyomásával átkapcsolhat Speed (sebesség) és Incline (dőlésszög) megjelenítés között. A képernyőn éppen jelenleg megjelenő profil világít (Speed vagy Incline szó), így nyomon követhető. hogy a grafikusan kijelzett érték a sebesség vagy a dőlésszög értéke.



A LED kijelzőkön megjelenő értékek (felül):

Speed – a sebesség értéke km/ h-ban

Distance – az edzés során megtett távolság (km vagy mérföld)

Time – az edzés idejét mutatja (perc/másodperc)

Calories – az edzés során felhasznált kalória mennyisége (becsült adat)

Pulse - a felhasználó pulzusát jelzi, amennyiben használja a kézpulzus érzékelőket vagy mellkasi jeladó övet visel. (közelítő érték)

LCD kijelzőn megjelenő kijelzések:

INCLINE – Dőlésszög értéke (bal oldalt felül)

EDZÉS SZINTJE – Az aktuális sebesség és dőlésszög függvényében az edzés nehézségi szintjét jelzi (bal oldalt középen)

LUBE – jelzi, ha már szükséges kenni a futópadot (gyári beállítás 200 km)

USB ikon – csatlakoztatott USB eszközt jelzi

♥ **Szív alakú ikon -** Az ikon villog, amikor érzékeli a szívritmusát a kézpulzus mérőről vagy a vezeték nélküli mellkas-övről. (jobb oldalt felül)

HR / TR (pulzusszám / célsebesség) - Világít, ha a felhasználó kiválasztotta a HRC1 vagy a HRC2 programot. (jobb oldalt középen)

KM/ML - jelzi, mely mértékegységben jelenik meg a távolság értéke

EDZÉS PROFIL (középen) - Jelzi a kiválasztott edzésprogram grafikonját és ez alapján mutatja a sebesség és dőlésszög profilját, ahogy azt az LCD-oszlop szegmensei a kijelző közepén mutatják.

Quick Start – gyors indítás (MANUAL program)

A futópad elindítása előtt győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs mágnese a helyén van. (lásd 11. oldal)

1. lépés: A futópadon vagy az oldalsó síneken álló helyzetben nyomja meg a QUICK START gombot, amely lassan elindítja a futópadot.

MANUAL Program
Válassza ki a MANUAL programot nyomja meg az ENTER gombot és állítsa be a személyes adatait. Használja a SPEED UP / DOWN gombokat az Age (kor), Weight (súly) és Workout Time (edzésidő) beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot mindegyik után, miután megadta a kívánt értéket.
Nyomja meg a QUICK START gombot, amely lassan elindítja a futópadot.

2. lépés: Növelheti vagy csökkentheti a dőlésszög és a sebesség értékét a kezelőpult gombjaival, a kapaszkodó karon lévő gombok segítségével. A kívánt dőlésszög, illetve sebesség értékét gyorsan is kiválaszthatja a gyors dőlésszög és sebesség gombokkal a konzolon.

3. lépés: A futópad motorjának és ezzel a futószalag mozgásának megállításához egyszerűen nyomja meg a STOP / CANCEL gombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcs mágnest a konzolból.

A dőlésszög és a sebesség bármikor állítható, miután a futószalag elindult. Nyomja meg és tartsa lenyomva az INCLINE, illetve SPEED gombokat (az irányítópulton vagy a korlátokon) a dőlésszög, illetve sebesség folyamatos növelése vagy csökkenése érdekében.

Az alsó üzenetablak jelzi az Ön által végrehajtott változtatásokat, az Incline (dőlésszög) és a Speed (sebesség) szint pedig megjelenik az LCD kijelzők tetején.

PAUSE (szünet) / STOP (megállítás) / RESET (újraindítás) funkció

Amikor a futószalag mozog, akkor a STOP / CANCEL gomb egyszeri megnyomásával szünet üzemmódba teheti. Ez lassan lelassítja a futószalagot. A dőlésszög nulla százalékra (legalacsonyabb szintre) kerül. A TIME, DISTANCE és CALORIE kijelzők a futópad szüneteltetése alatt is mutatják az értékeket.

3 perc elteltével a kijelző visszaáll a készenléti üzemmódba (indítási képernyő) és nullázza az összes értéket.

Az edzés folytatásához nyomja meg a QUICK START gombot egyszer, a 3 perces határidő lejárta előtt. A sebesség (Speed) és dőlésszög (Incline) érték visszatér az előző beállításokhoz.

Ha az edzés szüneteltetése közben megnyomja a STOP / CANCEL gombot, a program és az edzés befejeződik és az edzés összefoglaló adatai megjelennek a kijelzőn.

Ha a STOP / CANCEL gombot több mint 3 másodpercig lenyomva tartja, a kijelző újraindul (Reset) és alapállapotba áll.

MEGJEGYZÉS: A futópad energiatakarékos móddal rendelkezik. Ez azt jelenti, hogy 5 perces inaktivitás után a készülék automatikusan kikapcsol. A futópad aktiválásához nyomjuk meg az irányítópult bármelyik gombját.

BUILT-IN – BEÉPÍTET PROGRAMOK

A TA-790 futópadnak tíz beépített programja van, köztük egy manuális program, öt előre meghatározott edzésprogram, két felhasználó által definiált program (USER1 és USER2) és két pulzus kontrollált program (HRC1-60% és HRC2-80 %).

Az előre meghatározott fitneszprogramokban, a sebesség és dőlésszög értéke a program alapján változik, az edzés céljának megfelelően.

Az öt előre meghatározott program típusa és hatása :
CLIMB - Mászás: Pont ahogy hangzik, a felhasználó felfelé és lefelé mozog egy hegyi terepen az edzés során. Ez egy általános erő és kitartás gyakorlat.

AEROBIC - Szív: Ez a program a szívre hat. Építi a szívizmot, növeli a véráramlást és a tüdő kapacitását. Kombinálja a magasabb igénybevételt és a kisebb változásokat a munka szintjével (az erőfeszítést az idővel).

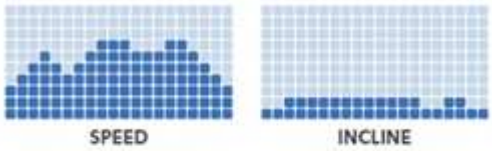
SLIM – Karcsúsító: Amint azt a név is sugallja, ez az edzés az égési sebesség maximalizálására szolgál. Próbálja meg fenntartani a mérsékelt vagy a magasabb pulzusszámot (60-70%), annak ellenére, hogy ez nem pulzus kontrollált program. Ehhez folyamatos erőfeszítésre lesz szükség.

TRAIN - Vonat: A program a magas és alacsony szintű erőfeszítés között váltakozik. A gyakorlat során előreláthatóan nagyobb állóképességet hoz létre az oxigénszint egyszeri csökkenése, majd egy helyreállítási időszak. Ez egy nagyszerű program, ahhoz, hogy a szív és a tüdők hatékonyabbá váljanak.

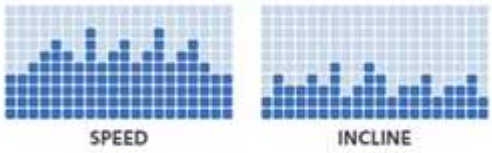
BUILD – Építkezés : Ez egy testerősítő rutinfeladat. Az ellenállás folyamatosan növekszik, és arra kényszeríti a felhasználót, hogy fenntartsa ezt a magas szintű erőfeszítést. Ha a programot megfelelően végzik, érezni fogják majd a hatást a lábakban és a maximális glutén felvételi képességen (a fenéken).

A programok grafikonjai:

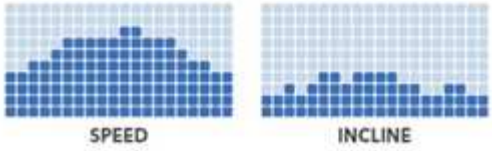
CLIMB



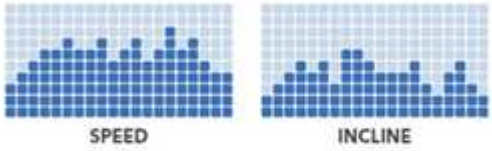
AEROBIC



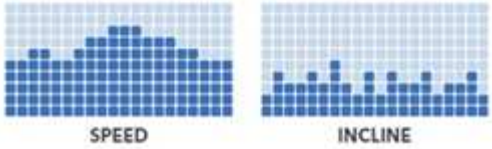
SLIM



TRAIN



BUILD



A PRESET- ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAM KIVÁLASZTÁSA ÉS HASZNÁLATA:

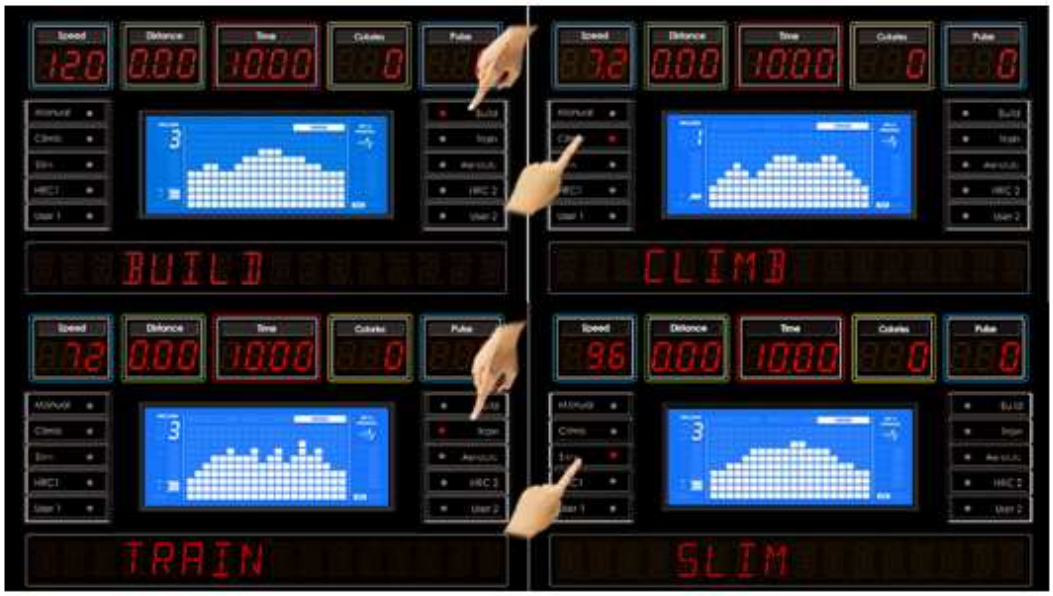
Javasoljuk, hogy mindig adja meg életkorát és súlyát annak érdekében, hogy pontosabban közelítsen a kalória számítás során elégetett kalóriákhoz. A feltüntetett kalória érték csak közelítő adat.

1. Válassza ki a kívánt programot a PROGRAM gomb megnyomásával.
A programok kétféle módon működhetnek:
1) Cél nélkül (hagyományos manuális üzemmód) – kiválasztás után Quick Start gomb
2) Célokkal (a képernyőn megjelenő utasítások alapján az időt, a távolságot vagy a kalóriákat az edzés céljaként választhatja ki.) – kiválasztás utána ENTER gomb

2. Nyomja meg az ENTER gombot és állítsa be a személyes adatait. Használja a SPEED UP / DOWN gombokat az Age (kor), Weight (súly) és Workout Time (edzésidő) beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot mindegyik után, miután megadta a kívánt értéket.

3. Miután az összes adatot beírta, nyomja meg a QUICK START gombot.
Megjegyzés: Egyes modellek esetében ezt követően egy 3 perces bemelegítő fázis következik, de újra megnyomhatja a QUICK START gombot, hogy megkerülve a bemelegítő fázist azonnal indítsa el a készülék a kiválasztott programot.

MEGJEGYZÉS: Edzés közben bármikor változtathatja sebességét és dőlésszög értékét a SPEED (sebesség) és INCLINE (dőlésszög) állító + / - gombok bármelyikével vagy a gyors vezérlő gombok segítségével.



<u>A CUSTOM - FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK HASZNÁLATA (USER1 ÉS USER2):</u>

Ezek a programok lehetővé teszik a személyes adatok rögzítését és a saját edzésprofil létrehozását.

1. lépés: Nyomja meg a Program gombot a USER 1 vagy a USER 2 program kiválasztásához.

2. lépés: Nyomja meg az Enter gombot a kiválasztott program elindításához.

3. lépés: Nyomja meg a Speed + / - gombokat az életkor (AGE) beállításához, majd nyomja meg az Enter gombot.

4. lépés: Nyomja meg a Speed + / - gombokat a testsúly (WEIGHT) beállításához, majd nyomja meg az Enter gombot.

5. lépés: Nyomja meg a Speed + / - gombokat az edzésidő (TIME) beállításához, majd nyomja meg az Enter gombot.

6. lépés: Nyomja meg a Speed + / - gombokat az első szegmens sebesség értékének a beállításához, majd nyomja meg az Enter gombot.

7. lépés: Nyomja meg ismét a Speed + / - gombokat az első szegmens dőlésszög értékének a beállításához, majd nyomja meg az Enter gombot.

8. lépés: Miután minden szegmens sebességét és dőlésszög értékét beállította alul a gördülő sávon a következő szöveg jelenik meg " PRESS QUICK START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY ". Nyomja meg a Gyorsindítás (QUICK START) gombot az edzés indításához vagy az ENTER gombot a felhasználói program módosításához.

<u>A HEART RATE – PULZUS KONTROLLÁLT PROGRAMOK HASZNÁLATA (HRC1 ÉS HRC2)</u>

A pulzus kontrollált programokat pulzus jeladó öv segítségével kell használni. Lehetőség szerint ne használja a kézpulzus érzékelőkkel ezeket a programokat. Ezeknek a programoknak egy erős és állandó pulzus jelet kell kapniuk ahhoz, hogy a program hatékony legyen. Lásd vezeték nélküli pulzus jeladó öv használata (8. oldal)

Az HRC1 programnak alapértelmezett pulzus érték a maximális pulzusszám 60% -a,
a HRC2 program esetében pedig a 80%. Ezt a program a megadott életkor alapján számítja ki.

Kiválaszthat egy magasabb vagy alacsonyabb értéket is, ha akar, de ez az alapszámítás:
Maximális pulzus (MHR max. heart rate) = 220 - az életkor
A programtól függően MHR x 0,60 (vagy 0,80) a célpulzus értéke.
Például, ha 45 éves, és kiválasztja az HRC1 programot, akkor a számítás:
(220-45) x 0,6 = 105 ütés percenként

MEGJEGYZÉS: Ha HRC – pulzus kontrollált programokban megadja az életkorát, akkor a program az alapján kiszámolja a 60% és 80%-os célpulzus számot (HRC1 és HRC2).

Mindazonáltal javasoljuk, hogy mindig kérjen tanácsot az orvosától a megfelelő pulzusszám-célértékért, mielőtt használná bármelyeik HRC edzésprogramot.

Melyik megfelelő az Ön számára?
Az HRC1 (az MHR 60%-a) mérsékelt szívritmus-edzés, amely a zsírégetést célozza.
Az HRC2 (az MHR 80%-a) intenzív pulzusszámú edzés, melynek célja a kardiovaszkuláris funkció javítása, csak edzésben lévőknek ajánlott.

A HRC programok beállítása:

1. lépés: Miután kiválasztotta az HRC1 (60%) vagy HRC2 (80%) programokat, nyomja meg az Enter billentyűt, majd adja meg a személyes adatait.
Használja a Speed +/- gombokat a a megfelelő értékek beállításhoz: életkor (AGE) , testsúly (WEIGHT) és edzésidő (TIME). Minden adat megadása után nyomja meg az ENTER gombot.

2. lépés: Az utolsó lépésként megváltoztathatja a célpulzus számát. Az alapértelmezés a maximális pulzusszám 60%-a vagy 80%-a, mely számítása a megadott személyes adatok alapján történik.
Amennyiben úgy dönt, hogy módosítja a célpulzus értéket egy másik értékre. akkor azt a Speed +/- gombokkal változtathatja meg.
Ezt követően az Enter gomb megnyomásával elfogadhatja.

3. lépés: Az információk beállítása után alul a gördülő sávon a következő szöveg jelenik meg " PRESS QUICK START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY ". Nyomja meg a Gyorsindítás (QUICK START) gombot az edzés indításához vagy az ENTER gombot a program adatainak módosításához.

4. lépés: A felhasználó a program közben a Display gomb megnyomásával, megváltoztathatja, hogy az LCD grafikus kijelzőn a sebesség (SPEED) vagy a dőlésszög (INCLINE) értéke jelenjen meg.

MEGJEGYZÉS: A két HRC programban a futópad folyamatosan változtatja a sebességet, ezzel növelve a pulzusszámát addig, amíg nem éri a célpulzus értékét.
Ez eltarthat egy ideig, attól függően, hogy milyen a célpulzus érték lett megadva, illetve, hogy milyen a felhasználó edzettségi szintje.
Az edzés során bármikor megváltoztathatja a sebességet és a dőlésszöget az edzettségi szintje alapján.

Amennyiben úgy érzi, hogy a készülék által kalkulált vagy az Ön által megadott célpulzus szint túl nagy erőfeszítésre készteti, egyszerűen nyomja meg a STOP / CANCEL gombot és kezdje elölről a programot kisebb célpulzus értékkel.

Javasoljuk, hogy mindig kérje ki orvosának a véleményét a pulzus kontrollált (HRC) edzésprogramok használata előtt!

AZ EZDÉS ADATOK RÖGZÍTÉSE / MENTÉSE (USB) – (Egyes modellek esetében)

A Fitness gépeken rögzítheti edzésadatait USB kompatibilis flash meghajtón (pl. memóriakártya). Az adatok rögzítésekor az eszközön egy általánosan elfogadott formátumban (.CSV - vesszővel elválasztott érték) tárolódik, amely könnyen megtekinthető egy Excel táblázatban.
Ezeket az adatokat meg lehet osztani néhány on-line felületen is.

1. lépés: Helyezze be a flash meghajtót (memóriakártyát) az edzés előtt, az USB- bemenetbe. Az USB csatlakozót a konzolon, a jobb oldalon találja (az USB ikon segítségével azonosítható).

A behelyezés után az USB ikon villogni fog az LCD monitoron.

2. lépés: Nyomja meg az ENTER-t, majd használja a SPEED UP / DOWN gombokat az év, a hónap, a dátum, az óra és a perc beállításához.

3. lépés: Nyomja meg a QUICK START gombot az edzés megkezdéséhez. Adatait az edzés kezdetével rögzíteni kezdi a futópad.

4. lépés: Az edzés befejezését követően és mielőtt leállítja a futópadot, vegye ki a flash meghajtót az USB csatlakozóból. Az edzésadatok mentésre kerülnek, beleértve az aktuális dátumot, az edzésidőt, a távolságot, a kalóriát, a maximális és az átlagos pulzusszámot.

MEGJEGYZÉS: Ha kikapcsolja a futópadot, mielőtt kiveszi a flash meghajtót az USB csatlakozóból, az adatok elveszhetnek.

MEGJEGYZÉS: Az USB opcionális termék, a készülék a memóriakártyát nem tartalmazza..

A futópad beállítása

Néha a padlófelület nem egyenes vagy egyenletes. Miután a futópadot elhelyezte a padlón, vizsgálja meg, hogy stabilan áll-e. Szükség esetén állítsa be a futópad alatt elhelyezkedő stabilizátor magasságát (4 állítható stabilizátor), az óramutató járásával megegyező irányba vagy az óramutató járásával ellentétes irányba forgatva. A cél az, hogy a futópad ne billegjen a padlón. A stabil állapot megszünteti a futópadon vagy padlón fellépő szükségtelen kopást.

A FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

A futópadon gyárilag be van állítva a futószalag feszessége és a oldalsinekhez történő illesztése. Idővel azonban a normál kopás miatt a szalag elveszítheti a feszességét vagy kissé eltéríthet középről (a bal vagy a jobb oldali sínhez).
Használja a következő eljárást a szükség szerint igazításhoz:

Feszesség állítás:
Az övfeszítés csak akkor szükséges, ha a szíj akad vagy csúszik a használat során. Ha a szíj további feszítést igényel a csúszás kiküszöbölése érdekében, a feszesség beállítása a hátsó görgőn (a görgő a futópad végének közelében) történik. A futópad mindkét oldalán van egy feszítést állító csavar, az oldalsó sín végzárójánál. A beállítást a csavarokat elforgatva végezzük.

Fordítsa el a csavarokat 1/4 fordulattal, az óramutató járásával megegyező irányba, mindkét oldalon (balra és jobbra), majd ellenőrizze a csúszást. Ha szükséges ismételje meg az eljárást. Ügyeljen arra, hogy mindkét oldali csavart ugyanolyan mértékkel forgassa el, azért, hogy a

szalag ne csússzon oldalra, hanem középen maradjon. Nem kell sokat fordítani ahhoz, hogy elérje a megfelelő feszességet. Vigyázzon : Ne húzza meg túlságosan a szalagot!

Hátsó görgő beállító csavarok (a futószalaghoz közel lévő)

Oldal irányú igazítás:
Bár a futószalag és annak páros elemei úgy vannak megtervezve, hogy a használat közben általában egy középpontos beállítást tartsanak fenn, normális, hogy a szalag kissé egyik oldalra vagy a másikra mozogjon a különböző futási stílusok és az ember járásának köszönhetően. Ha azonban a szalag annyira eltolódott már, hogy dörzsöli valamelyik oldalsó sínt, akkor szükséges középre állítani, az idő előtti kopás elkerülése érdekében.

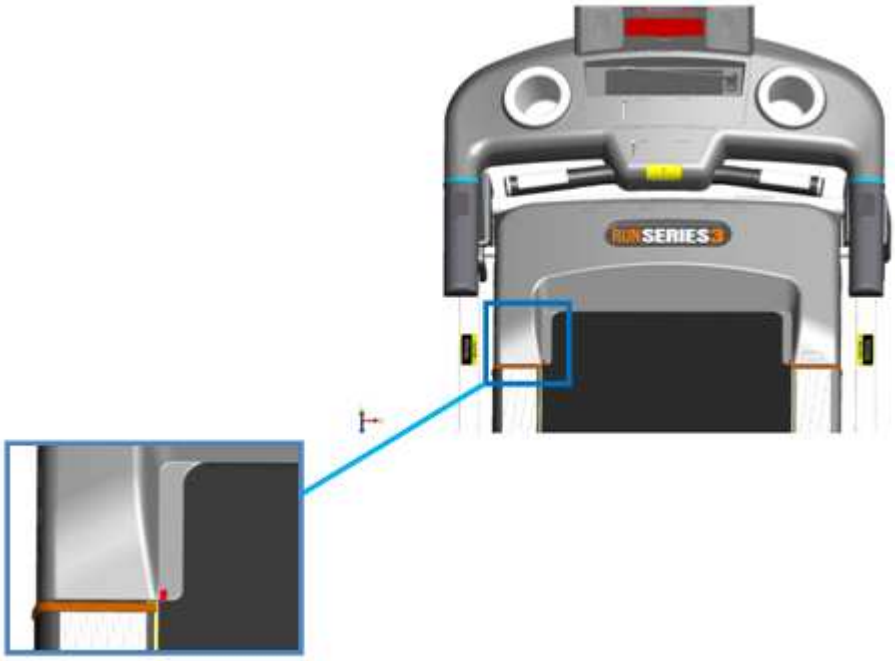
A bal oldali feszítőbeállító csavar, a bal oldali furatban van közel a futószalaghoz, a futópad hátulján az oldalsó sín végén található. Állítsa a szalag sebességét 3 km/h-ra.

Ha az öv túl közel van a bal oldali sínhez, akkor fordítsa el a bal oldali csavart és csavarja 1/4 fordulatot jobbra (az óramutató járásával megeggyező irányban). Várjon egy keveset és kövesse nyomon, hogy a szalag elmozdul-e a megfelelő irányba (közép felé) .
Ha további beállításra van szükség, folytassa a csavar kis mértékű elforgatását, amíg a szalag a lehető legközelebb kerül a középponthoz, vagyis mindkét síntől egyforma távolságba kerül..
Ha az öv túl közel van a jobb oldali sínhez, akkor fordítsa el a jobb csavart és csavarja 1/4 fordulatot jobbra (az óramutató járásával megeggyező irányban). Várjon egy keveset és kövesse nyomon, hogy a szalag elmozdul-e a megfelelő irányba (közép felé) .
Ha további beállításra van szükség, folytassa a csavar kis mértékű elforgatását, amíg a szalag a lehető legközelebb kerül a középponthoz, vagyis mindkét síntől egyforma távolságba kerül..

Vizsgálja meg a futószalag elmozdulását. Ehhez állítsa át a lassú 3 km/h sebességet 8 km/h sebességre. Ha a futószalag középen marad, akkor kész a beállítás.

Ha az öv nem közepén van, kérjük, ismételje meg az előzőekben leírt lépéseket.

Úgy állítsa be a szalagot, hogy annak szélei a motor fedélen található piros vonalakon belülre kerüljön. Ha a szalag valamelyik széle a vörös vonal felett van, ismét be kell állítania a szalagot, amíg a futófelület közepe nem kerül.



Megjegyzések a futószalagra vonatkozóan:
A futópadon egy kiváló minőségű, vastag futószalag van. Mivel a futópadon a szalag a dobozban, egy bizonyos ideig statikus helyzetben van, ezért kicsit meg kell nyúlnia (az új szalagnak szüksége van egy kopási időszakra).
Hallani lehet egy kezdeti zajt, ami a használat során majd folyamatosan elhalkul. Mindképpen ellenőrizze a középre illesztést és a feszességet a használat első néhány óráját követően.

A szalag kopása, tisztán tartása:
Egy új szalag esetén, a kezdeti kopási időszak alatt, normális jelenség, ha a futópad mögött fekete por jelenik meg a padlón. Ha ilyet tapasztal, egyszerűen törölje fel, ahogyan megjelenik.

A szennyeződés, a por, a szösz, a haj és más apró részecskék részben akadályozhatják a levegőáramlást a futópadon és annak környékén. A futópad alatti részt és a környékén rendszeresen tisztán kell tartania (proszívozni kell), hogy minimálisra csökkentse a futópadra gyakorolt negatív hatást.

A futópadon lévő futódeszka alacsony súrlódási együtthatóval rendelkezik és nagyon sima futási élményt nyújt. Azonban ugyanazok a részecskék, amelyeket a futópad köré és alá kerólnek, felhalmozódhatnak a futószalag és a futódeszka között. Ezt a területet puha ronggyal vagy ruhával tisztítsa. Törölje le a szalag széleit, valamint a szalag alatt lévő területet. Mindig húzza ki a futópadot a karbantartási feladat elvégzése előtt.

Az alacsony súrlódású futódeszka és a szalagfelület tisztán tartásával meghosszabbíthatja a hajtott motor és az elektronikai alkatrészek élettartamát. Ennek elmulasztása érvénytelenítheti a garanciát.

A futópad kenése

A futópad alacsony súrlódású, megfordítható futódeszkával van ellátva, amely csökkenti a súrlódási erőket, amelyek a futópad motorja ellen dolgoznak. Idővel a szalag és a deszka szokásos használat miatti kopása megnövelheti a súrlódási erőket, ezáltal megnehezíti a futópad motorjának működését. Ez minden motoros mechanikus eszközre érvényes.
A súrlódás minimálisra csökkentése segít az alkatrészek élettartamának meghosszabbításában. Továbbá amennyiban a futópadot hosszabb ideig nem használják, az is száraz futófelülethez vezethet.
Ha a futópad szalagja nagyon gyorsan lelassul az edzés befejezése után vagy letapad használat közben, akkor hiányozhat a megfelelő kenőanyag.

Amennyiben az LCD kijelzőn található LUBE indikátor kijelzője világít, akkor szükségessé vált a futópad kenése. A gyári beállítás alapján ez a jelzés 200 km használat után jelenik meg.

A futópad kenéséhez kövesse a következő lépéseket:

Fontos: Győződjön meg róla, áramtalanítva lett, mielőtt elkezdi a futópad kenését!

1. lépés : Az előző oldalon leírtak alapján tisztítsa meg a futódeszka és a szalag között részt.

2. lépés: Vágja le egy olló segítségével a futópadhoz kapott kenőanyag flakon tetejét (lásd a képen). Emelje fel a futószalagot a bal oldalon amennyire csak tudja és közben kenjen egy vékony csíkot a kenőanyagból a futódeszkára az elejétől a végéig, amilyen messzire csak beér a futódeszka közepe felé. Ismételje meg ezt a jobb oldalon is.

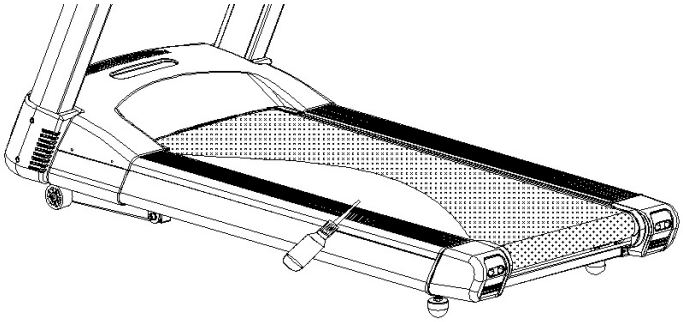
3. lépés: Kapcsolja be a futópadot és sétáljon rajta 5 percig egy alacsony sebességi fokozaton, hogy a kenőanyag egyenletesen szétterüljön a felületen.

4. lépés: Miután az előző lépésben jelzettek végére ér, nyomja meg a STOP gombot 5 másodpercig, hogy a futópad IDLE (tétlen) üzemmódba kerüljön és a LUBE kijelzés eltünjön a kijelzőről.

A futóad kenése ezzel kész!

Figyelem:

- **A futópad kenésének elmulasztása egyes alkatrészek (futószalag, motor) meghibásodásához vezethet!**



- **A kenés elmulasztásából adódó meghibásodásért a gyártó felelősséget nem vállal, az nem minősül garanciális meghibásodásnak!**

A LUBE INDIKÁTOR VISSZAÁLLÍTÁSA
A futópad tartalmaz egy Lube indikátort (kijelzőt), amely az LCD képernyő bal oldalán található. A gyárilag beállított Lube indikátort 200 km-re állították be. Ez azt jelenti, hogy miután elérte ezt a távolságot a használat során, a Lube felirat világít a képernyőn. Ha ez bekövetkezik, kövesse a futópad kenéséhez kapcsolódó lépéseket.

Miután a szalag fizikai megtisztítása és a futópad kenése befejeződött, visszaállíthatja a Lube Indicator-t.

1. lépés: Nyomja meg az ENTER gombot, miközben a futópad készenléti üzemmódban van. A LUBE szó jelenik meg az LCD üzenetsorán (a képernyő alján).

2. lépés: Nyomja meg az INCLINE UP gombot az alaphelyzetbe, azaz 200 kilométerre történő visszaállításhoz.

3. lépés: Nyomja meg az ENTER gombot, a Lube felirat eltűnik és a futópad visszatér készenléti üzemmódba.

MEGJEGYZÉS: A 200 km-es intervallum gyári beállítás, de a szalagot ennél hamarabb is szükséges lehet kenni, ha a használat során magas súrlódás és ellenállás érzékelhető (pl. Ha a szalag nagyon gyorsan megáll az edzés befejezése után).

A FUTÓPAD KARBANTARTÁSA

Napi karbantartás
Távolítsa el a port tiszta puha tisztítókendővel amihez használhat nem maró folyékony tisztítószert. Törölje le a komputert és a pulzus érzékelőt.
Fontos:Ne spriccelje a tisztítoszert közvetlen a komputerre és a pulzusérzékelőre.

Fontos: Tilos bekapcsolni a futógépet tisztítás közben.

Ellenörizze a szalag beállítását és feszességét. Ne feszítse a szalagot minden nap. Ha észleli hogy csúszik a szalag állítsa be a megfelelő feszességet a későbbiekben leírtaknak megfelelően.

Győződjön meg arról hogy a hálózati kábel nem a futógép alatt és nem a dőlésszög állító csavarok közelében fut.

Heti karbantartás
Porszívozzon a futógép alatt és környezetében. Állítsa a futógépet maximális dőlésszög állásba vagy tolja arréb.
Fontos:Ügyeljen rá hogy nehogy megsértse a hálózatikábelt porszívozás közben.
Ellenőrizze a futószalag belső felületét és a deszkát. Ellenőrizze a futószalag megfelelő állapotát. Ha a futószalag elhasználódottnak tűnik cserélje le azt.
Fontos: Soha ne tegyen elhasználódott deszkára új futószalagot.
Ellenőrizze és húzza meg ha szükséges a komputer és a korlát csavarjait.
Ellenőrizze a komputer kijelzőjét és nyomógombjait hogy nem használódtak-e el.

Kétheti karbantartás
Figyelmeztetés: Mindig kapcsolja ki a futógépet és húzza ki a hálózati kábel mielőtt a motor környékét tisztítaná.
Porszívozza ki a motor környékét és a ventillációs nyílásokat. Figyeljen nehogy megsértsen valamit az elektronikán.

Havi karbantartás
Tisztítsa le a dőlésszögállító mechanikát száraz puha ruhával majd fújja be szilikon spray-vel hogy meggátolja a korróziót.

Megjegyzés: Mindig tartsa a műszerfalat és a konzolt száraz állapotban a rövidzárlat elkerülése érdekében.

Tárolás: A készüléket száraz és tiszta környezetben helyezze el és húzza ki a konnektorból, ha nem használja.

Mozgatás: A futópad mozgatása előtt feltétlenül húzza ki a tápkábelt.

Meghibásodás: : Mindig kérje a forgalmazó segítségét, ha bármilyen sérülés vagy hiba jelentkezi a futópadon.

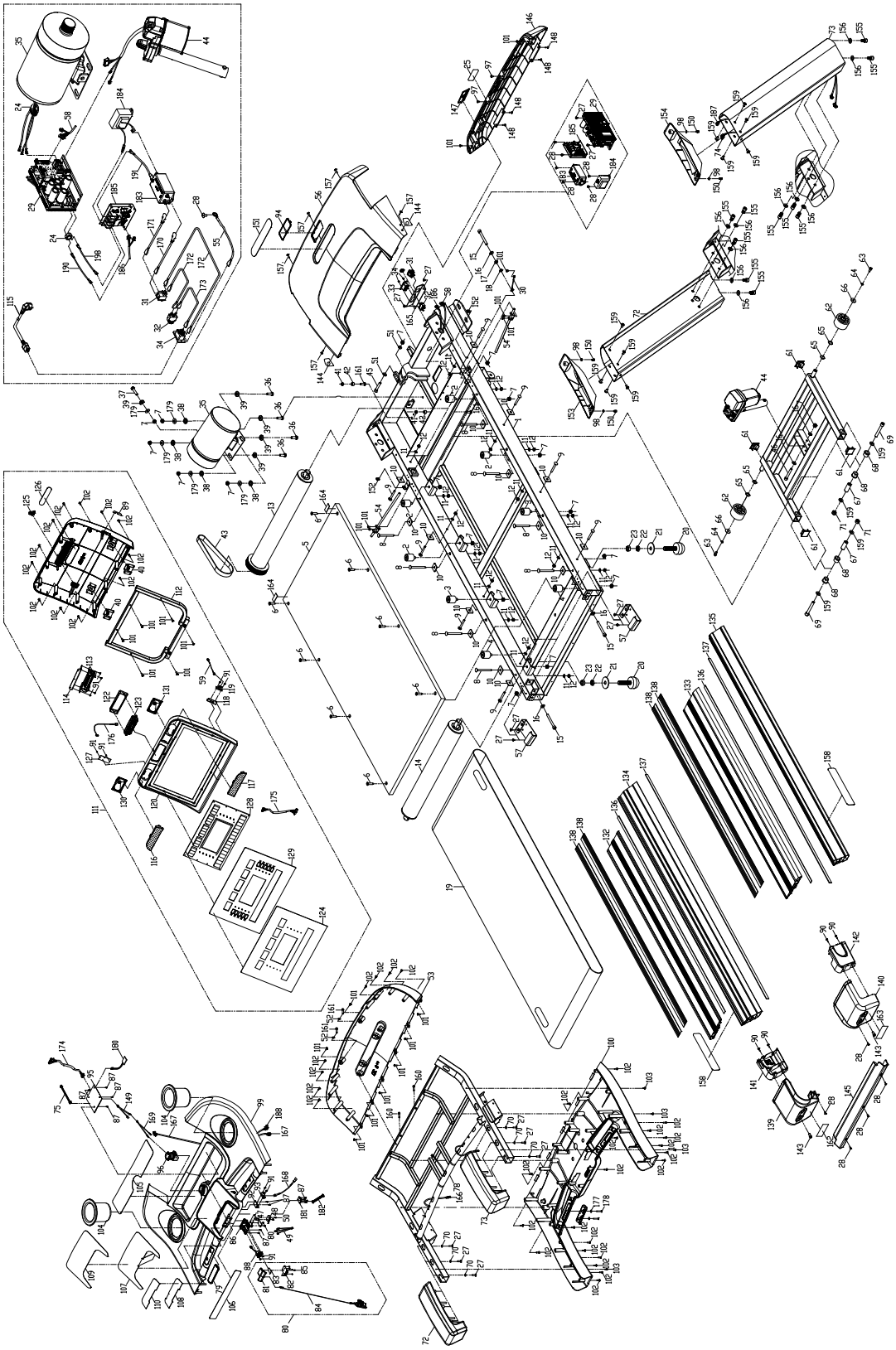
	Ajánlott időtáblázat az alkatrészek karbantartására					
	Alkatrész	NAP	HÉT	HÓNAP	NEGYEDÉV	FÉLÉV
1	Kijelző konzol	Tisztítani		Ellenőrizni		
2	Kapaszkodókar	Tisztítani				Ellenőrizni
3	Főváz	Tisztítani				Ellenőrizni
4	Biztonsági kulcs	Tisztítani				
5	Futószalag		Tisztítani (porszívó)			Ellenőrizni
6	Hálózati csatlakozó			Ellenőrizni		
7	Kapaszkodó gombok				Ellenőrizni	
8	Elülső henger				Tisztítani	Ellenőrizni
9	Bordás ékszíj				Tisztítani	Ellenőrizni
10	Hátsó henger					Ellenőrizni
11	Szalag feszesség					Ellenőrizni
12	Vezérlő panel					Tisztítani (porszívó)
13	Motor szíj					Ellenőrizni
14	Csavarok					Ellenőrizni

A futópad használata során esetlegesen fellépő problémák és megoldásuk:

Ha a futópad használata során azt tapasztalja, hogy valami nincs rendben, nézze át ezeket a meglehetősen általános (de nem gyakori) problémákat, melyek segítségével gyorsan és egyszerűen megoldhatja a problémát:

Felmerült probléma	Oka és megoldása
A futószalag gyorsan vagy hirtelen leáll, ha a biztonsági kulcsot eltávolítjuk a helyéről.	Túl magas szalag / futódeszka súrlódást jelez. Lásd a Lube - kenési utasításokat a karbantartás részben. Ha a szalag nincs rendesen kenve, túlzott igénybe vételt jelent a motor részére és érvénytelenítheti a garanciát.
Úgy tűnik, hogy a motor nem indítja le a szalagot (a futószalag nem mozog).	Ha megnyomja a QUICK START gombot és a motor erre nem reagál (nincs hang, nincs szalagmozgás), ellenőrizze, a készülék hálózati csatlakozását, majd vegye fel a kapcsolatot a szervizzel.
A motor megy, de a futószalag nem mozog.	1. Ellenőrizze a szalag feszességét a karbantartás részében található utasítások szerint. 2. Ha az szalag még mindig nem mozog, forduljon szervizhez (meghajtó szíj ellenőrzés)
A futószalag nem marad középen vagy használat közben akadozással / csúszással jár.	Ellenőrizze a szíj feszességét és a középre illesztés beállítási eljárását a karbantartás részben leírtak alapján. Győződjön meg róla, hogy a futópad kenése megfelelő.
A kijelző (LCD képernyő / monitor) nem vagy nem megfelelően világít.	1. Lehet, hogy a biztonsági kulcs nincs rendesen a helyén. 2. A megszakító, mely a futópad elején a tápkapcsoló mellett található kioldott. Nyomja be a megszakítót, amíg nem zár. 3. A tápkábel nincs teljesen bedugva. 4. A háztartási áramkörben leveri a biztosítékot. A háztartási biztosítékot ki kell cserélni magasabb erősségűre (amper) .
A futópad a 15 Amper erősségű, a futópad elülső részén a hálózati kapcsoló mellett található biztosítékot leveri.	Túl magas szalag / futódeszka súrlódást jelez. Lásd a Lube - kenési utasításokat a karbantartás részben.

Bontott alkatrész rajz:



Alkatrész lista:

TA-790 PARTS LIST					
PART NO.	Name	Qty	PART NO.	Name	Qty
1	Main frame (T)	1	97	Screw M5*16L	2
2	Rubber washer (blue)	2	98	Flat washer M5	4
3	Rubber washer (red)	4	99	Top console cover	1
4	Rubber washer (black)	2	100	Front lower console cover	1
5	Running Deck	1	101	Screw M4*12L	27
6	Screw M8*1.25*35L	8	102	Screw M4*16L	44
7	Nylon locknut (M10)	18	103	Screw M4*16L	8
8	Screw M8*120L	8	104	Water bottle holder	2
9	Screw M8*60L	8	105	Anti-slippery rubber	1
10	Side rail fixing bracket	16	106	sticker	1
11	Flat washer M8*16*1.2	16	107	Computer surface button guide	1
12	Nylon locknut (M8)	16	108	Computer start&stop button guide	1
13	Front running belt roller	1	109	Computer surface button guide	1
14	Rear running belt roller	1	110	Computer start&stop button guide	1
15	Screw M10*90L	3	111	Computer	1
16	Flat washer M10*21*2.0	5	112	Computer Frame	1
17	Nut M10*1.5*6T	1	113	Fan	1
18	Flat washer Ø10.2*Ø17*T1.0	1	114	Fan mounting plate	1
19	Running belt	1	115	Power Cable	1
20	Adjust foot glide	2	116	Speaker net cover - Left	1
21	Flat washer M16*60*3.0T	2	117	Speaker net cover - Right	1
22	Nut M16*2.0*8T	2	118	USB mounting base	1
23	Nut M16*2.0*12T	2	119	USB plug	1
24	Ferite Core	2	120	Computer front cover	1
25	sticker	1	121	Computer rear cover	1
26	Grounding sticker	3	122	Fan blade	1
27	Screw M5*10L	14	123	Fan blade holder	1
28	Screw M4*8L	13	124	Console surface button guide	1
29	Inverter	1	125	Cover	1
30	Connect Cable	1	126	sticker	1
31	On/Off rocker switch	1	127	Speaker board	1
32	Circuit breaker module	1	128	8" LED+LCD Screen	1
33	Power socket	1	129	LCD frame	1

Alkatrész lista:

TA-790 PARTS LIST					
PART NO.	Name	Qty	PART NO.	Name	Qty
34	Screw M3*0.5*6L	2	130	Speaker Assembly - Left	1
35	AC. driver motor	1	131	Speaker Assembly - Right	1
36	Screw M10*30L	4	132	Left top side rail	1
37	Screw M10*50L	1	133	Right top side rail	1
38	Upper insulation spacer	4	134	Left upper side rail	1
39	Lower insulation spacer	5	135	Right upper side rail	1
40	Computer Frame	2	136	Foam	2
41	Nylon locknut (M8)	2	137	Foam	2
42	Motor fixed bushing	2	138	Aluminum rail	4
43	Pulley Ribbed Belt	1	139	Left rail cover (rear)	1
44	Power incline motor	1	140	Right rail cover(rear)	1
45	Screw M10*56L	1	141	Left Side Panel (Plastic)	1
46	Screw M10*70L	1	142	Right Side Panel (Plastic)	1
47	Micro switch bracket	1	143	Screw M8*16L	2
48	Micro switch	1	144	sticker	1
49	Connect Cable for Micro switch	1	145	Rear frame cover	1
50	Screw M3*16L	2	146	Moter cover - front	1
51	Flat washer M10*22*3.0T	2	147	Cover	1
52	Flat washer M8*16*2.0	2	148	Screw M6*1.0*12L	4
53	Rear lower console cover	1	149	Cable for break-out board	1
54	Lube Tube	2	150	Screw M5*16L	4
55	Connect Cable	1	151	sticker	1
56	Moter cover - top	1	152	U shape clip	2
57	Side rail cover bracket	2	153	Left upright post cover	1
58	Lower computer cable	1	154	Right upright post cover	1
59	USB connect cable- upper	1	155	Screw M12*20L	10
60	Front incline frame (T)	1	156	Flat washer M12*24*2.5	14
61	Insert end cap	4	157	Screw M5*25L	5
62	Moving wheel	2	158	Sticker	2
63	Screw M8*15L	2	159	Screw M8*15	10
64	Locking washer M8	2	160	Screw M8*45	2
65	Curve washer 18.6*24*0.3T	4	161	Screw M8*25	4
66	Flat washer M8*28*1.5T	2	162	sticker	1

Alkatrész lista:

TA-790 PARTS LIST					
PART NO.	Name	Qty	PART NO.	Name	Qty
67	Incline frame bushing	2	163	sticker	1
68	Bushing	4	164	sticker	2
69	Screw M12*80L	2	165	Power switch bracket	1
70	Flat washer M5	6	166	Hand Pulse Sensor Wire	1
71	Nylon locknut (M12)	2	167	Computer Cable - Upper	1
72	Left upright post (T)	1	168	Earphone plug– male	1
73	Right upright post (T)	1	169	Safety key connect cable	1
74	Middle console Cable	1	170	Connect Cable	1
75	USB connect cable- Lower	1	171	Connect Cable	1
76	Foam handgrip -left	1	172	Connect Cable	2
77	Foam handgrip -Right	1	173	Connect Cable	1
78	Console support & handlebar (T)	1	174	Console cable- Lower	1
79	Hand pulse sensor	2	175	Console cable - upper	1
80	Screw M3*8L	3	176	Earphone plug- female	1
81	Safety clip	1	177	Screw M3*20L	2
82	Safety clip base	1	178	Locking washer M3	2
83	safe key -board	1	179	Flat Washer M10*25*2.5	5
84	Safe key clip with cord	1	180	Receiver bulid in	1
85	Screw M2*4L	6	181	Connection board for membrane	1
86	Safety clip mounting plate	1	182	Connect cable for connection board	1
87	Screw M3*8L	15	183	Filter	1
88	Machanical safe switch	1	184	Choke	1
89	USB symbol	1	185	ERP PC board	1
90	Screw M4*10L	6	186	Lower ERP connect cable	1
91	Screw M3*5L	10	187	Middle ERP connect cable	1
92	Headset base	1	188	ERP cable - upper	1
93	Headset	1	189	Connect Cable	1
94	Transparent motor cover	1	190	Connect Cable	1
95	Cable switch PC board	1	191	Connect Cable	1
96	Safety button	1			