

# **Robust** Toledo

## **Motoros futópad**

**MODEL: GV-4602**

**Összeszerelési és használati útmutató**



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és  
következetesen tartsa be azokat!

## **Gratulálunk a Robust Toledo futópad kiválasztásához.**

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a futópadot a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

### **Garancia:**

**A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.**

**Az otthoni, családi használat, a futópad egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.**

**A készülék nem alkalmas fél-professzionális és professzionális használatra.**

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 12 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására, különös tekintettel a futópad kenésére
- A készülék nem szakszerviz által történő javítására

**Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére (lásd futópad karbantartása)! A kenés elmaradása esetén a gyártó a termékre garanciát nem vállal!**

*Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.),*

*kérjük, forduljon a termék magyarországi forgalmazójához:*

*PÁN-TRADE KFT. (1085 Budapest, József krt. 83.)*

*Tel: 06-1-267-4921, Tel/Fax: 06-1-318-7159*

*Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a*

*[szerviz@pan-trade.hu](mailto:szerviz@pan-trade.hu) e-mail címre*

*a termék nevének, hibájának,*

*a vásárlás helyének és idejének,*

*illetve a felhasználó adatainak (név, cím, telefonszám) feltüntetésével.*

**FONTOS: A futópad egyidejűleg maximum 60 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.**

**A Maximális felhasználói súly 110 kg. Ezért a készüléket 110 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!**

***Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!***

## **FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

**A futópad használatának megkezdése előtt tanulmányozza a következőket:**

**VESZÉLY: Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasítást:**

- A futópadot közvetlenül használat után, illetve tisztítás, összeszerelés, javítás előtt mindig húzza ki a konnektorból.

**FIGYELEM: A megadott utasítások követésének elmulasztása személyi sérülésekhez, valamint a futópad megrongálódásához vezethet.**

**FIGYELEM: Az égések, tűz, áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasításokat:**

- A készülék sosem maradhat felügyelet nélkül, amennyiben az áram alatt van. Mindig húzza ki a készüléket a konnektorból, ha nem használja!
- Szigorú felügyelet szükséges, ha a készüléket gyermekek, betegek, magatehetetlen vagy fogyatékkal élő emberek közelében használják!
- A készüléket csak rendeltetésének megfelelően használja, melyet a használati utasítás határoz meg. Ne használja a készüléket a gyártó által nem ajánlott módon és célokra!
- Ne működtesse a készüléket, ha a tápkábele, vagy dugasa sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, vagy vizes lett. A fenti esetekben juttassa vissza a készüléket a lakhelyéhez legközelebb eső szervíz központba átvizsgálásra és javításra!
- Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
- Tartsa távol hőtől és forró felületektől a készülék tápkábelét!
- Ne üzemeltesse a készüléket annak szellőző nyílásainak elzárásával. Tartsa tisztán és szabadon a szellőző nyílásokat!
- Ne dobjon vagy helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba!
- Ne használja a készüléket szabadban!
- Ne használjon aerosolt (spray) a készülékkel egy helyiségben!
- Az aljzatból történő kihúzás előtt állítson minden vezérlőt OFF pozícióba!
- Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!
- A készülék csak háztartási használatra alkalmas!

**FIGYELEM:** A készüléket megfelelően kell földelni. Amennyiben a készülék meghibásodik, a földelés segítségével az áramütés kockázata csökkenthető. A készülék és annak tápkábele, valamint dugasza földeléssel ellátott. A dugaszt a megfelelő aljzatba kell bedugni, mely a helyi szabványoknak és előírásoknak megfelelően szerelt és földelt.

**VESZÉLY:** A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse elektromos szakemberrel vagy szervizessel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével szereltesse fel új, megfelelő aljzattal.

A készüléket hagyományos 220V, 50/60Hz földeléssel ellátott elektromos hálózatba kell csatlakoztatni. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, mely azonos a fent meghatározottakkal.

**FIGYELEM:** A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a futópad által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! Cégünk nem tekinthető felelősnek a termék nem rendeltetésszerű használatából, illetve a használati utasításban megjelölt figyelmeztetések figyelmen kívül hagyásából eredő esetlegesen személyi és tárgyi sérülésekért.

**FIGYELMEZTETÉS: Olvasson el figyelmesen minden utasítást a készülék használata előtt.**

## A FUTÓPADRÓL

Ezt a futópad a felhasználó igényeihez tervezték. A következőkben pár fontos technikai információt talál:

- **Sebesség tartomány : 1.0~16.0 KM/H**
- **Dőlésszög : 0-16 szinten motorikusan állítható**
- **Kézpulzus rendszerrel ellátott**
- **48 előre beállított program**
- **LCD kijelző: sebesség – idő – távolság – pulzus – kalória kijelzéssel**
- **Méret: (H x Sz x M) 1545 x 725 x 1210 mm**
- **Súlya: 68 kg**
- **Bemeneti feszültség: 220 V ; Frekvencia: 50/60Hz**
- **Működési hőmérséklet: 0 és 40 °C között**
- **Összecsukható és könnyen mozgatható**
- **Maximális felhasználói súly : 110 kg**

# ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

## A FUTÓPAD ÖSSZESZERELÉSE

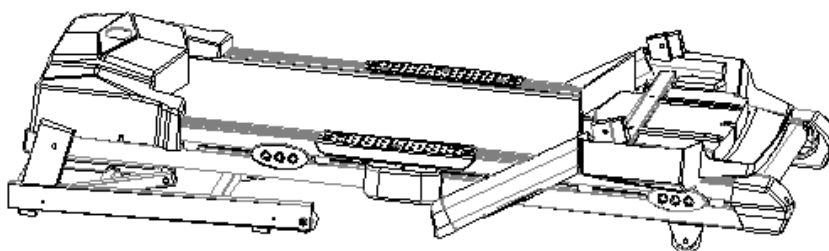
**Figyelem:** A futópad összeszerelése nem bonyolult, mégis gyakran előfordul, hogy a fém részek illesztésénél a helytelen összerakás miatt a kábelek becsípődhetnek, sérülhetnek, ami a futópad hibás működését eredményezheti!! Kérjük, hogy erre különös figyelmet fordítson az összeszerelés során!

**Ne csatlakoztassa a készüléket a hálózatra, amíg a készüléket teljesen össze nem szerelte !!**

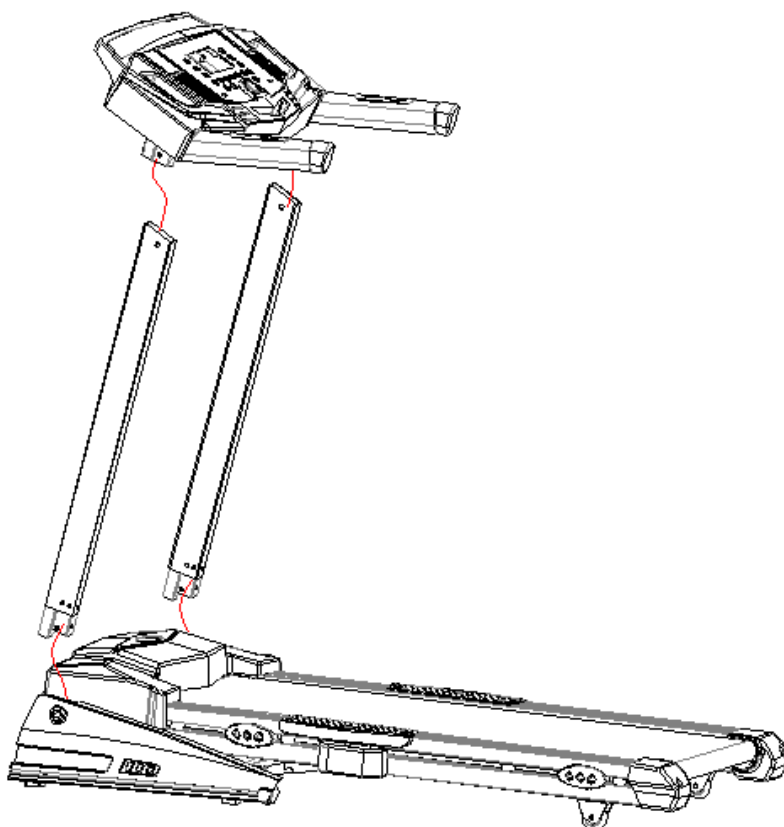
Az összeszerelés megkezdése előtt vegye ki a terméket dobozból és helyezze el maga előtt a földön. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész rendelkezésre áll. Az összeszereléshez használja a csomagban található szerszámokat. Hagyjon elég szabad helyet a futópad összeszereléséhez.

**Megjegyzés:** Az összeszereléshez és a futópad mozgatásához célszerű egy másik személy segítségét igénybe venni. Olvassa végig az összeszerelési leírást mielőtt elkezdi az összeszerelést!

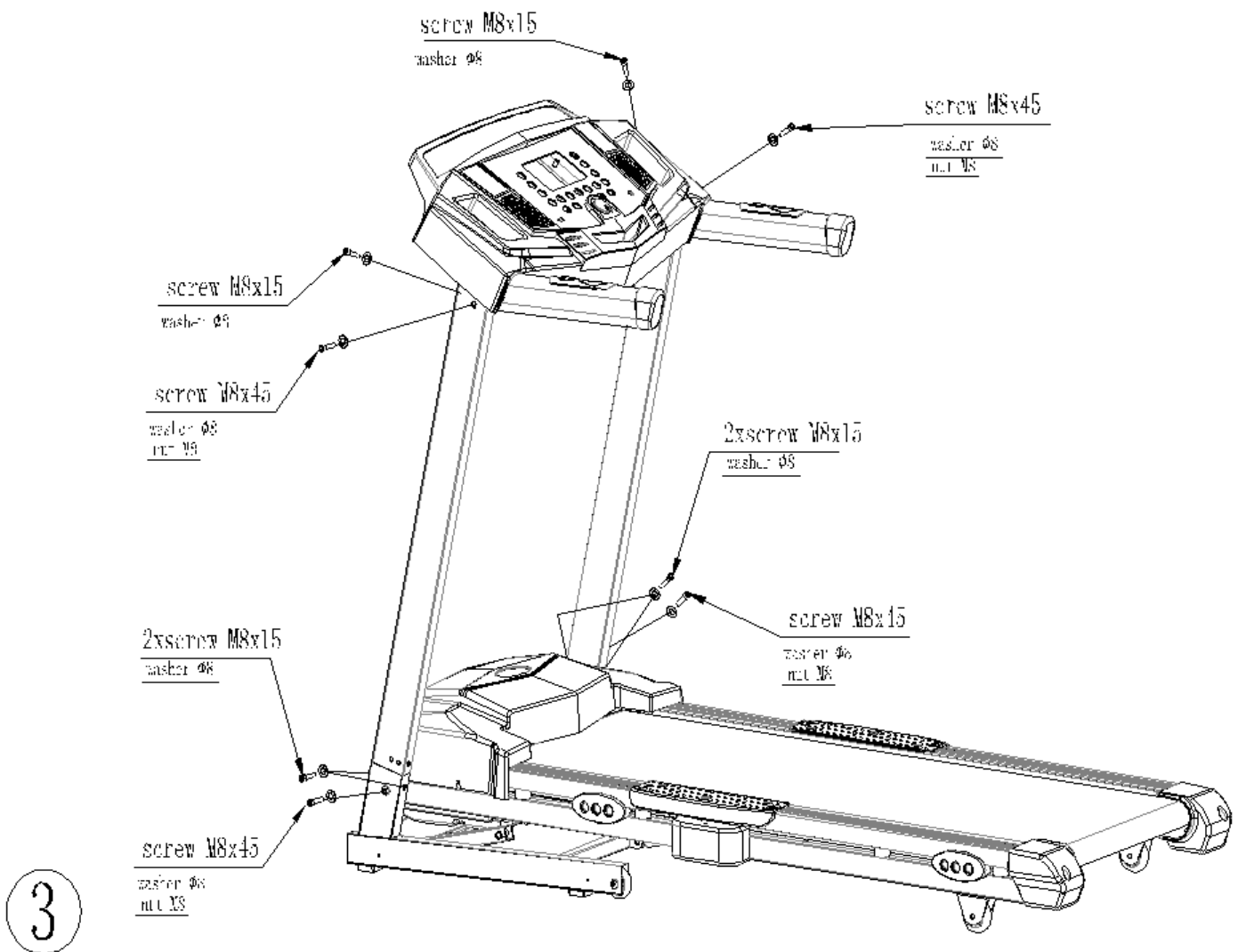
A dobozban a készülék összecukott állapotban található. Nyissa szét a padot az alábbi kép alapján:



①



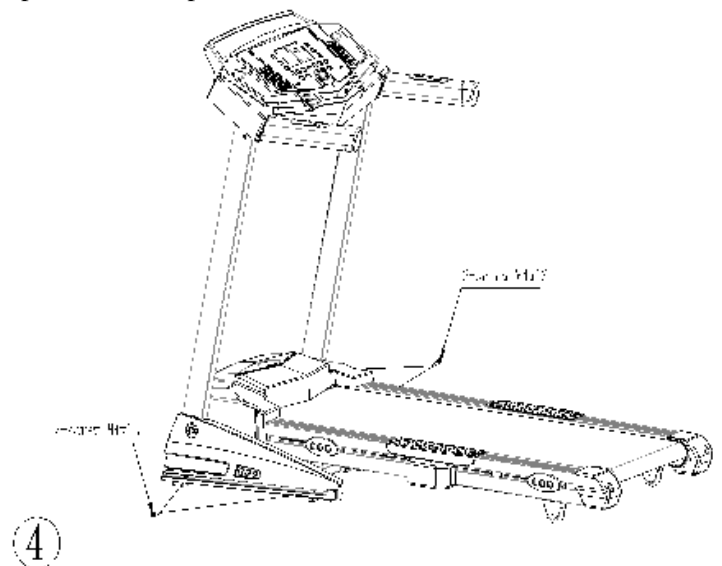
②



3

- Rögzítse a megfelelő (M8X15 mm) csavarok és alátét segítségével a tartóoszlopokat a fővázhoz. Vigyázzon, hogy a computer kábel ne sérüljön! Még ne húzza meg erősen a csavarokat!
- Rögzítse 2-2 db (M8x15 mm) csavar és alátét segítségével a tartóoszlopokhoz a computer konzolt. Még ne húzza meg erősen a csavarokat!
- Miután minden csavart a helyére tett csatlakoztassa a futópadot a hálózatra és indítsa el. Csak azt követően húzzon meg minden csavart erősen, miután ellenőrizte, hogy a futópad működőképes.

- Helyezze a helyükre az oldalsó takaró borításokat és rögzítse azokat a megfelelő (M4x13 mm) csavarok segítségével.



4

## A futópad futófelületének felhajtása és lenyitása

### A futópad felhajtása:

A futópad összezsukását és lenyitását a beépített hidraulika teszi lehetővé és egyszerűvé (gyorszár). A futópad teljes megállása után áramtalanítsa a futópadot, majd lassan hajtsa fel a futófelületet és biztonsági zár segítségével rögzítse azt (kattanásig emelje!).

### A futópad leengedése:

A futópad lenyítéséhez nyomja meg a hidraulika felső rögzítő részét, majd lágyan nyomja a talaj felé a futópad futófelületét mely magától lassan a lenyílik a földre.

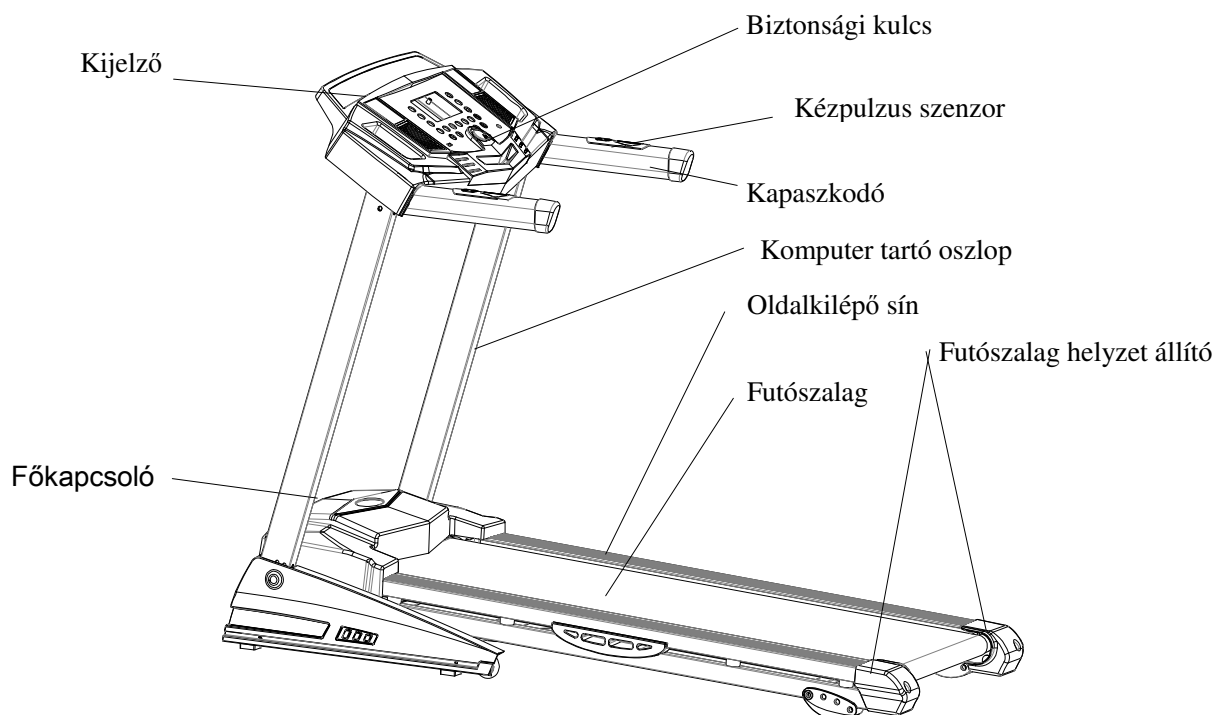
## A FUTÓPAD MOZGATÁSA

A futópad könnyen és biztonságosan mozgatható.

A futópad mozgatása:

- A、 Áramtalanítsa a futópadot
- B、 Csukja össze a futópadot
- C、 Mozgassa a futópadot a szállító görgők segítségével

### A futópad fontosabb részei: (a kép csak illusztráció)



## **A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE**

### **A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN**

Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a futópaddockot komfortos környezetben javasolt felállítani. Ezt a futópaddockot úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában.

- Ne tárolja vagy használja a futópaddockot a szabadban.
- Ne tárolja vagy használja a futópaddockot 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 futópaddock között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópaddock alá.
- A futópaddock legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól.
- Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópaddock mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópaddockról még vészhelyzet esetén is.

Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópaddock 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 futópaddock alá.

### **SZINTEZÉS**

Fontos, hogy a futópaddockot egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze.

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópaddockot eredeti helyéről, a futópaddock ismételtén vízszintes pozícióban van-e.

### **ALJZAT VÁLASZTÁS**

A megfelelő aljzat kiválasztása különösen fontos. Különösen fontos, hogy olyan aljzathoz csatlakoztassa a futópaddockot, melyhez más érzékeny elektromos készülék, mint például TV vagy komputer nincs csatlakoztatva.

### **FIGYELEM!**

Győződjön meg arról, hogy a futópaddock felület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futópaddock felületen van, a futópaddock elektromos rendszere meghibásodhat.

## **BEKAPCSOLÁS, INDÍTÁS**

### **BEKAPCSOLÁS**

Az On/Off gomb a tápkábel mellett, a motor burkolatának hátulján található. Kapcsolja ezt a gombot "ON" pozícióba.

### **BIZTONSÁGI KULCS**

A biztonsági kulcs azt a célt szolgálja, hogy megszakítsa a futópaddock tápláló fő áramkört és így azonnal megállítsa a futópaddock működését veszély esetén. Nagy sebességnél kényelmetlen és veszélyes lehet a futópaddock hirtelen történő megállítása. Ezért a biztonsági kulcsot a futópaddock megállítására kizárólag vészhelyzet esetén használja. A futópaddock biztonságos és kényelmes megállításához a piros stop gombot használja.

A futópaddockot 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 futópaddock a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópaddockot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.



## 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 meghosszabbíthatja 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.

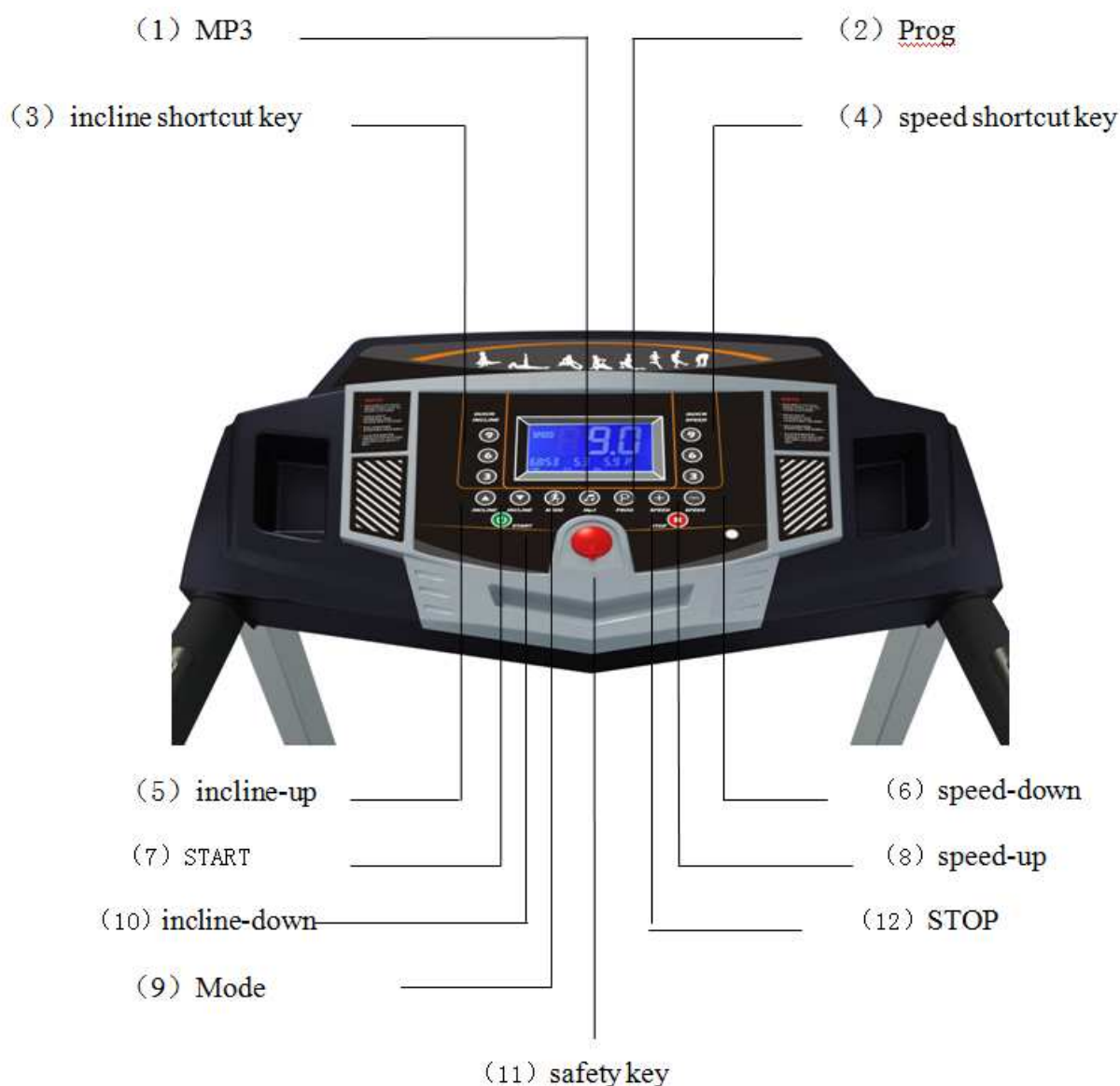
### FIGYELEM!

Sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

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

**FONTOS: A futópad egyidejűleg maximum 60 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.**

### COMPUTER HASZNÁLATA



1. MP3 hangszóró ki és bekapcsoló gomb
2. Program gomb – a programok kiválasztására (P1-P48). Az első 24 program (P1-P24) dőlésszög nélküli, a második 24 program (P25-P48) dőlésszög állítást tartalmazó programok. Körültekintően válasszon!
3. Incline shortcut key – gyors dőlésszög állító gomb. Futás közben a megadott értékre állítja a dőlésszöget.
4. Speed shortcut key – gyors sebesség állító gomb. Futás közben a megadott értékre állítja a sebességet.
5. Incline up – Futás közben a dőlésszög növelésére, Mode funkcióban az értékek növelésére szolgál
6. Speed down „-„ gomb - sebesség csökkentésére szolgál edzés közben
7. Start gomb – a futópád készenléti állapotban történő elindítására (1.0 km/h)
8. Speed up „+” gomb – sebesség növelésére szolgál az edzés közben
9. Mode gomb – Készenléti állapotban a visszaszámláló módba kerül a gomb megnyomásával. Elsőként az idő, majd a távolság, végül a kalória értékét tudja megadni a Set up és down állító gombok segítségével. Ha beállít egy értéket, akkor az visszafelé fog számlálódni az edzés során és ha eléri a 0 értéket a futópád megáll.
10. Incline down – Futás közben a dőlésszög növelésére, Mode funkcióban az értékek növelésére szolgál
11. Safety key – biztonsági kulcs. Ha a biztonsági kulcs nincs a helyén, akkor a készülék nem indul el, illetve ha elmozdul a helyéről a futópád automatikusan leáll. Célszerű a biztonsági kulcsot a ruházatra csiptetni, amennyiben még nem használta eddig a futópádot vagy bizonytalan a használatában.
12. Stop gomb – a futópád készenléti állapotban történő elindítására (1.0 km/h), edzés közben pedig megállítására szolgál. Amennyiben 3 km/h alatti sebességnél nyomja meg a stop gombot, a futópád azonnal megáll, amennyiben e feletti sebességnél nyomja meg a stop gombot a futópád lelassul, majd megáll, miközben más gombra nem reagál.

## Technikai adatok

Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
Speed (sebesség)	1.0-16.0km/h
Distance (távolság)	0.1-99.99 km
Calories (kalória)	0-999 KCAL
Incline (dőlésszög)	0-16 szinten állítható
Pulse (pulzus)	70-200 / Min (ütés/perc)
Program	P1-P48

## Bekapcsolás:

1. Csatlakoztassa a futópád hálózati kábelét a hálózatra (220V / 50-60 Hz). Csak földelt dugalj használjon! Kapcsolja be a futópádot a vázon a hálózati csatlakozó mellett található kapcsoló "I" állásba kapcsolásával.
2. Helyezze a biztonsági kulcsot a helyére, majd indítsa el a futópádot a Start gomb megnyomásával. Tesztelje a futószalag működését a sebesség növelésével (alacsonytól a magasig), majd állítsa le a futószalagot a Stop gomb ismételt megnyomásával.
3. Ha mindent rendben talált elkezdheti az edzést a futópádon.

## Futópad használata:

1. Miután bekapcsolta a futópadot, helyezze a biztonsági kulcsot a helyére és rögzítse a ruházatásra.
2. Álljon a futópad két szélén található oldalkilépőre.
3. Indítsa el a futópadot a Start gomb megnyomásával. A futószalag 1.0 km/h sebességgel elindul. A kijelzőn nyomon követhető a futószalag sebessége.
4. Óvatosan lépjen a futószalagra és kezdje el az edzést.
5. A sebesség gombokkal állítsa a sebességet, a dőlésszög gombokkal pedig a dőlésszöget az edzés során.
6. Nyomja meg a Stop gombot az edzés végén a futópad megállításához.
7. Az edzés végén kapcsolja ki a futópadot!

## Komputer használata:

### PROGRAM VÁLASZTÁS (P1-P48)

1. Miután bekapcsolta a készüléket nyomja meg a PROG gombot a programokhoz jutáshoz (P1-P48).
  2. Az első 24 program (P1-P24) dőlésszög nélküli, a második 24 program (P25-P48) dőlésszög állítást tartalmazó programok.
  3. Válassza ki a megfelelő programot, majd a programok indításához használja a START gombot.
- Megjegyzés: A programok során a sebesség és dőlésszög a programdiagram szerint változik.

### Használat előre beállított felhasználói értékekkel (SPEED, TIME, CALORIES)

1. Miután bekapcsolta a készüléket nyomja meg a MODE gombot az egyes funkció értékek (time, speed ,calories) beállításához és elfogadásához.
  2. Használja a Set up (+) / Set down (-) gombokat az értékek változtatásához
- A Start gomb segítségével elindíthatja, a Stop gombbal szüneteltetheti, illetve megállíthatja az edzést.

### PULZUS MÉRÉSE:

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 pulzuserérték segíti az edzés során.

A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő:  $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzőmunkát. Az Ön célpulzus zónája a maximális pulzusszámának százalékában határozható meg. A pulzus célzóna tartománya ajánlottan a maximális pulzusszám 60% - 75%-ában határozható meg. Amennyiben kezdő, ajánlott a pulzus célzóna alsó határának megfelelő pulzusszámmal edzenie.

Pulzus célzóna alsó határa = maximum pulzusszám x 0.60

Pulzus célzóna felső határa = maximum pulzusszám x 0.75

BEATS/MIN	AGE											HIGH				
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65						
170																
166																
162																
157																
153																
149																
145																
140																
136																
132																
128																
124																
120																
116																
112																
108																
104																
100																
96																
92																
88																
84																
80																
76																
72																
68																
64																
60																
56																
52																
48																
44																
40																
36																
32																
28																
24																
20																

Target Heart Rate Zone  
 $220 - \text{your age} = \text{maximum heart zone}$

**Az így mért pulzus érték csak tájékoztató információt ad, orvosi adatként nem felhasználható!**

## AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

Ajánlott hetente 3-4 alkalommal edzeni annak érdekében, hogy javítsa állóképességét, fittségét és növelje izomerejét.

## AZ EDZÉSEK INTENZITÁSA

Az edzés intenzitását a pulzusszám mutatja meg. Az edzések eredményeként erősödnie kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések ezezek előtt konzultáljon orvosával.

## AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívét, tüdejét és izomzatát. Minél hosszabb ideig edz a pulzus célzónának megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdésnél 2-3 perc egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzussámát

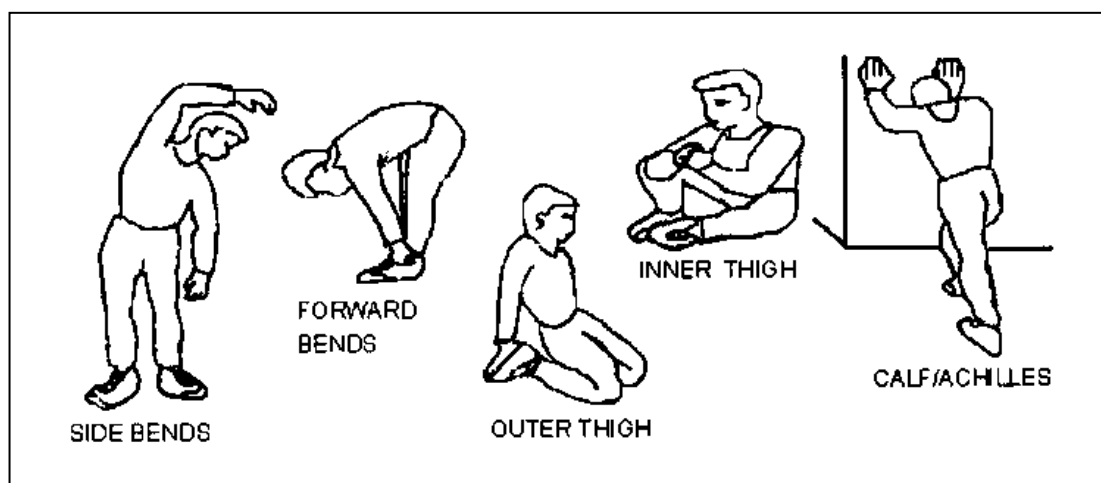
## FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

	NEHÉZSÉGI SZINT	IDŐTARTAM
1. HÉT	Könnyű	6-12 perc
2. HÉT	Könnyű	10-16 perc
3. HÉT	Közepes	14-20 perc
4. HÉT	Közepes	18-24 perc
5. HÉT	Közepes	22-28 perc
6. HÉT	Kissé magasabb vagy alacsonyabb	20 perc
7. HÉT	Ciklusos edzés	3 perc közepesen és 3 perc magasabb intenzitáson 24 percen át.

## JAVASLATOK ÉS TANÁCSOK AZ EDZÉSHEZ

### 1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



## **2. Edzés**

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően eddzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

## **3. Levezetés**

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellegében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

## **AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA**

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzésmódszerét. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

## **TESTSÚLY LEADÁS**

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

# **KARBANTARTÁS**

## **TISZTÍTÁS**

### **Mindig húzza ki a hálózati csatlakozót mielőtt tisztítja a futópadoat.**

- 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 futópado élettartamának megnövekedéséhez.

Célszerű a használatától függően ½ vagy 1 évente levenni a motorburkolatot, kiporszívózni és áttörölni a motorteret, így eltávolítani a felgyülemlt port és szennyeződéset.

### **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 futópado megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozícionáláshoz 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 futópadoat. A futószőnyeget 6-7 Km/h sebesség mellett állítsa be. Az állítás folyamata alatt senki se álljon a futópadoatra!

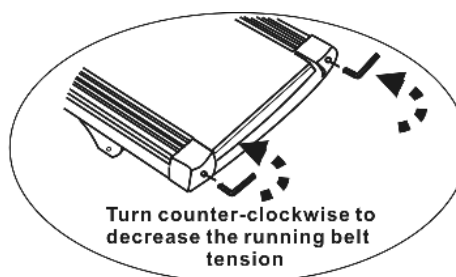
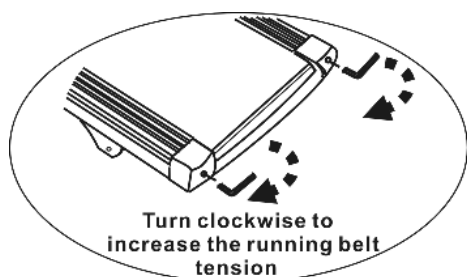
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópadoon. Amennyiben szükséges, ismételje meg a műveletet újra.

## HA A SZŐNYEG A BAL OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart  $\frac{1}{4}$  fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart  $\frac{1}{4}$  fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.

## HA A SZŐNYEG A JOBB OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart  $\frac{1}{4}$  fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart  $\frac{1}{4}$  fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.



## A FUTÓSZŐNYEG 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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  fordulatnál 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 (30 perces edzések 5-6km/h sebességgel hetente 3 alkalommal 2 felhasználó számára) 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését. 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 (pl.: szilikon) 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 fúvókát a kenőanyagot tartalmazó flakon fejegységébe.
3. Emelje meg a futószőnyeget.
4. Irányítsa a fúvókát a szőnyeg és futólap közé kb. 20 cm-re a futópad elejétől.
5. A kenőanyagot a megadott pozíciótól a futópad végéig 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 1 Km/H-val történő, néhány percen át tartó üzemeltetésével.



**Figyelem: A futópadot csak szilikon olajjal vagy kifejezetten 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 meghibásodhat. 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 szokatlannak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételen be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételen 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	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nincs bedugva</li><li>2. Biztonsági kulcs nincs a helyén</li><li>3. Házi elektromos hálózat biztosítója lekapcsolt</li><li>4. Futópad hálózati biztosítója lekapcsolt: On/Off gomb OFF-on</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dugja be földelt aljzatba.</li><li>2. Helyezze be a biztonsági kulcsot.</li><li>3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki.</li><li>4. Kenje a futófelületet vagy indítsa újra a futópadot.</li><li>5. Kapcsolja ON állásba.</li></ol>
Futószőnyeg csúszás	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nem elég feszes a futószőnyeg</li><li>2. Nem elég feszes az ékszíj</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Feszítse meg megfelelően.</li><li>2. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!</li></ol>
A futószőnyeg szokatlan viselkedése	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kenés szükséges.</li><li>2. Túl feszes futószőnyeg.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kenje a futófelületet.</li><li>2. Állítsa be a futószőnyeg feszességét.</li></ol>
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 külsérelmi nyomot a kábelen, haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

## Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E00".

MEGOLDÁS: A biztonsági kulcs nincs a helyén. Tegye a helyére!

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E01 és E03".

MEGOLDÁS: Sebesség visszajelzési hiba. Ellenőrizze a sebesség szenzort illetve a motor csatlakozási kábeleit.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E02, E05 és E06".

MEGOLDÁS: Kapcsolati hiba a motor és panel között. Ellenőrizze a motort, a kontrol panelt, valamint az összekötő kábeleket és amennyiben furcsa (rossz, égett) szagot érez cserélje a hibás alkatrészt.

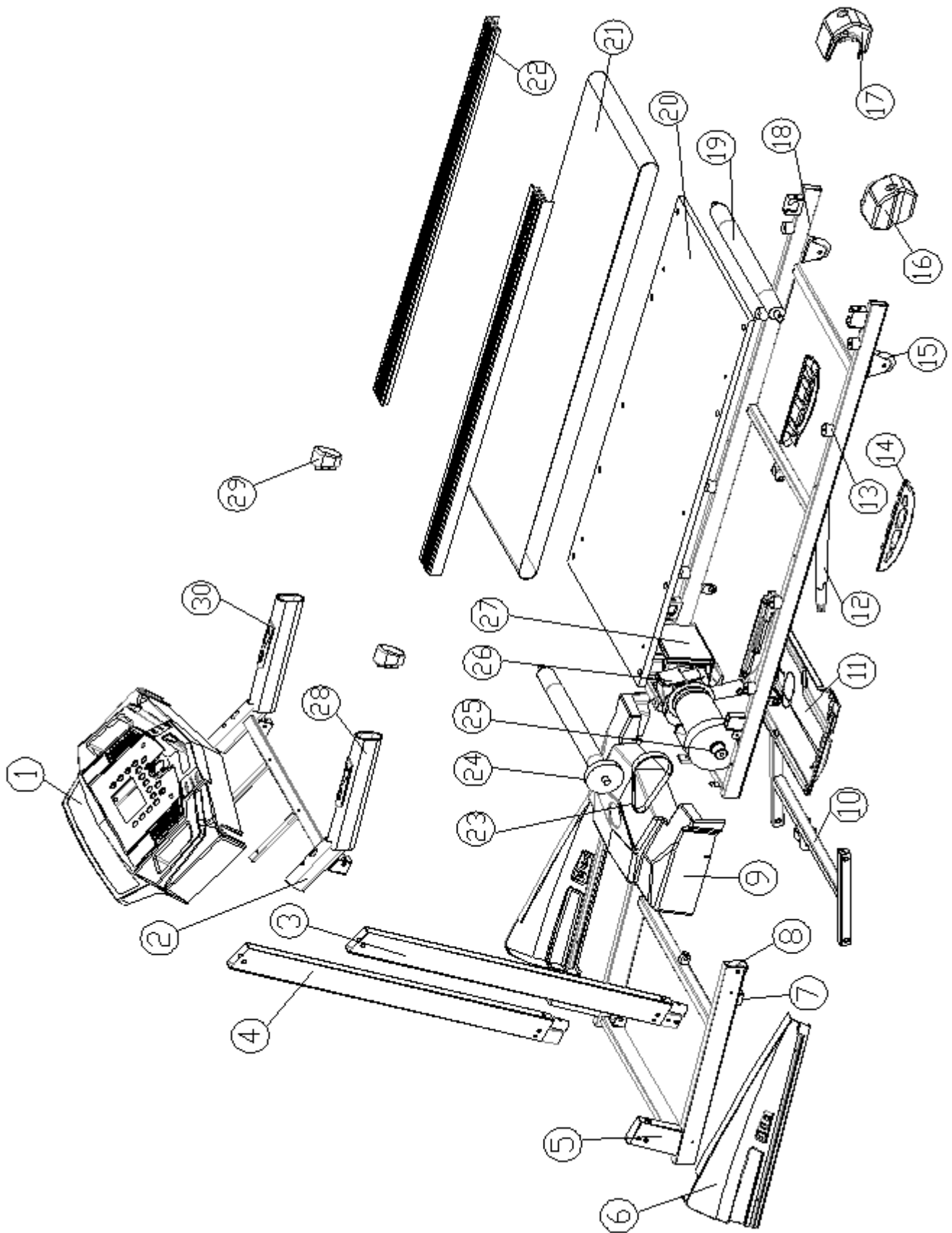
PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E04".

MEGOLDÁS: Önellenőrzési hiba. Ellenőrizze a motort, a kontrol panelt és amennyiben szükséges cserélje a hibás alkatrészt.

*Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!*



# SZERKEZETI ÁBRA



**Alkatrész lista:**

No.	Megnevezés	No.	Megnevezés	No.	Megnevezés
1	Console	14	cushion	27	controller
2	Motor under frame	15	wheel	28	foam hand grips
3	Left Tube	16	End cap-left	29	pipe stopper
4	Right Tube	17	End cap-right	30	Hand grip
5	base frame component	18	Deck component	31	
6	Decorative plastic	19	Rear roller	32	
7	Block rubber	20	Running deck	33	
8	Wheel	21	Running belt	34	
9	Motor Cover	22	Side strip	35	
10	Incline frame component	23	Drive belt	36	
11	Curtain board	24	front roller	37	
12	Gas spring	25	Motor	38	
13	cushion	26	Incline motor	39	