

## **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 120 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.
- Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, 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 hálózatról

- 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 3-8 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. Emelje fel a komputer tartó vázat illesse össze az oszlop komputer kábelét az alsóval óvatosan, hogy a kábel tüskéi ne sérüljenek, majd rögzítse azt mindkét oldalon csavarok segítségével. (D-1)
3. Állítsa a komputer tartót a helyes pozícióba, csatlakoztassa az oszlop kábelét a komputer tartó kábelével óvatosan, hogy a kábel tüskéi ne sérüljenek, majd rögzítse mindkét oldalon a megfelelő csavarok felhasználásával elől és hátul. (D-2)
4. Helyezze a komputert a helyére, csatlakoztassa a komputer kábelét a komputer tartó kábelével óvatosan, hogy a kábel tüskéi ne sérüljenek és rögzítse alulról a megfelelő csavarok segítségével. (D-3)

**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.

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**

### ***A készülék összecukása és lenyitása: (Dobozban található leírás F-1 és F-2 kép)***

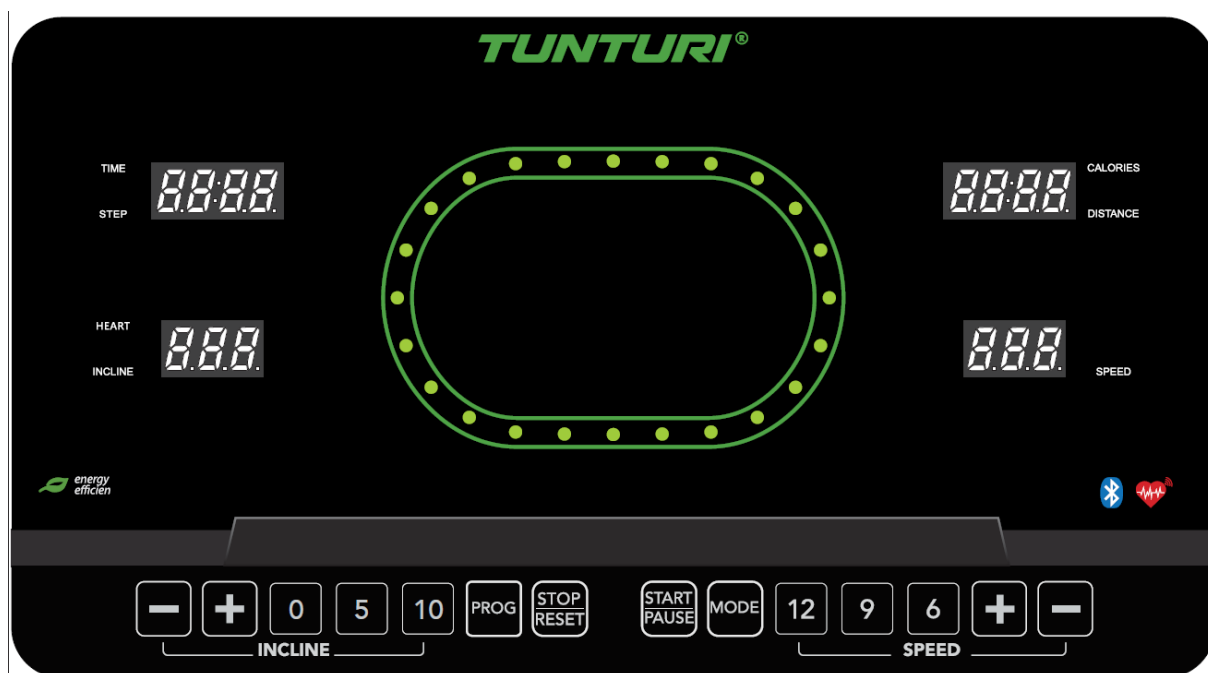
A készülék összecukása a futófelület felhajtásával történik, amíg a hidraulikus rögzítő a helyére nem kattann. A lenyitáshoz nyomja meg enyhén felfelé a futófelületet (mintha még jobban össze akarná csukni) és közben a lábával nyomja meg befelé a hidraulikus rögzítő zárját, majd miközben a lábával folyamatosan nyomva tartja a rögzítőt, húzza meg lefelé a futófelületet.

Miután a zár kioldott, vegye le róla a lábát és a futófelület ezt követően lenyílik és miután elengedi, a hidraulikának köszönhetően lassan magától beáll a megfelelő helyzetbe.

### ***A készülék mozgatása: (Dobozban található leírás F-3 kép)***

A készülék összecukását követően a futófelület megdöntésével a készülék a mozgatható.

### ***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 csipeszt a ruhájukhoz rögzíteni a futás megkezdése előtt. A futópad és a kijelző automatikusan leáll, amennyiben a biztonsági kulcsot eltávolítja.

Vegye ki a helyéről a biztonsági kulcsot edzésen kívül, amennyiben gyerek is van a lakásban.

## **B. Funkció gombok :**

### **1. STOP/RESET**

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

### **2. START / PAUSE**

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

### **3. PROG**

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

### **4. MODE**

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

### **5. SPEED +/-**

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

### **SPEED HOT KEYS – Sebesség állító gyorsgombok:**

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

### **6. INCLINE +/-**

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

### **INCLINE HOT KEYS – Dőlésszög állító gyorsgombok:**

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

### **Fogantyú sebesség és dőlésszög gyorsgombok:**

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

## **KIJELZŐ:**

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

Program közben a sebesség célértékét mutatja.

Program módban pedig a kiválasztott programot jelzi.

**TIME / STEP kijelző:** A megtett lépésszámot vagy idő értékét jelzi edzés közben. A kijelzett idő és lépésszám érték között a komputer 5 másodpercenként automatikusan vált (SCAN funkció).

Program közben az idő célértékét mutatja.

**DISTANCE / CALORIES :** A távolság vagy a felhasznált kalória értékét jelzi edzés közben. A kijelzett távolság és kalória érték között a komputer 5 másodpercenként automatikusan vált (SCAN funkció).

Program közben a távolság / kalória célértékét mutatja.

**HEART / INCLINE kijelző:** A pulzus vagy a dőlésszög értékét jelzi edzés közben.

Amennyiben a kijelző nem érzékel pulzus értéket, vagyis a felhasználó sem a kézpulzus, sem az öves pulzuszámolást nem használja, akkor „P” felirat jelenik meg a kijelzőn. A kijelzett pulzus és dőlésszög érték között a komputer 5 másodpercenként automatikusan vált (SCAN funkció).

Program közben a dőlésszög célértékét mutatja.

## **LED körpálya kijelző:**

A központi LED kijelző egy 400 m-es futópálya képét mutatja, ahol a világító ledet jelzik a felhasználó aktuális pozícióját.

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

## **Program választás:**

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

A következő programok közül választhat:

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

## **Használat**

Helyezze a biztonsági kulcsot a helyére (angol nyelvű leírás F4-es kép).

Csatlakoztassa a hálózati adaptert a hálózatra, majd kapcsolja be a készüléket (angol nyelvű leírás E2-es kép A jelű kapcsoló) .

**Figyelem: Amennyiben a biztonsági kulcs nincs a helyén a készülék E7 hibakódot jelez!**

### **Egyszerű gyors indítási mód (Quick start):**

Nyomja meg a "QUICK START" gombot minden előzetes beállítás nélkül és a futópad elindul 1.0 Km/h sebességgel .

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

Használja az "INCLINE" "+" "-" gombokat a dőlésszög beállításához.

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

Nyomja meg újra a "QUICK START" gombot az újbóli elindításhoz.

### **A manuális üzemmód használata (P0 program) – edzés célértékkal (visszaszámlálva):**

Kapcsolja be a futópadot, ha ebben a helyzetben megnyomja és 2 másodpercig nyomva tartja a "STOP/RESET" gombot, belép a START UP manual üzemmódba.

Nyomja meg a MODE gombot a megfelelő célérték kiválasztásához.

- 1. edzés mód: Edzés idő célérték

Használja a „Speed / Incline + és -” gombokat az érték beállításához. Alapértelmezett 30:00 perc, 5: 00 ~ 95: 00 ± 1:00 tartomány.

- 2. edzés mód: Távolság célérték.

Használja a „Speed / Incline + és -” gombokat az érték beállításához. Alapértelmezett 1.00 km. Tartomány 1,00 ~ 99,00 ± 1,0.

- 3. edzés mód: Kalória visszaszámlálás.

Használja a „Speed / Incline + és -” gombokat az érték beállításához. Alapértelmezett 50. 20 ~ 9990 ± 10 tartomány.

- Nyomja meg a „Start / Pause” gombot az edzés indításához. miután a kívánt célérték beállításra került.

Megjegyzés:

- Célérték kitűzése esetén a futópad automatikusan leáll, amikor az előre meghatározott cél értéket elérte.

- Egyszerre csak egy célértéket lehet beállítani.

### **Az edzésprogram befejezése**

- Az „Start / Pause” gomb megnyomásával bármikor szüneteltetheti az edzést.

Szünet üzemmódban a kijelzőn a „PAUS” felirat jelenik meg.

Max szüneteltetési idő 4.30 perc.

- Nyomja meg a „Start / Pause” gombot az edzés folytatásához, amikor „PAUS” (szünet) üzemmódban van.

- Nyomja meg egyszer a „STOP” gombot az edzés leállításához.

- A kijelző alaphelyzetbe történő visszaállításához nyomja meg kétszer a „STOP” gombot.

### **BEÉPÍTETT PROGRAMOK P1-P36**

A beépített programokban (P1-P36) a sebesség vagy dőlésszög értéke mindig az adott program szerint változik. (lásd angol leírás 13-14. oldal 'G' kép)  
Minden program 16 egységből áll, melynek hossza a megadott edzés idő 1/16-ad része.

#### **A program üzem mód használata (P1-P36 program):**

Kapcsolja be a futópadot, ha ebben a helyzetben megnyomja a PROG (program) gombot, belép a program üzem módba.

Használja a PROG gombokat a megfelelő program (P1-P36) kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot a programba történő belépéshez.

- Állítsa be a kívánt edzésidőt

Használja a „Speed / Incline + & -” gombokat az érték beállításához. Alapértelmezett 30:00 perc, beállítható 5: 00 ~ 95: 00 ± 1:00 tartomány.

- Nyomja meg a „Start / Pause” gombot az edzés megkezdéséhez.

#### **Megjegyzés**

- Egy sípolás jelzi a felhasználónak, hogy sebesség és / vagy dőlésszög beállítás néhány másodpercen belül változni fog.

- A sebesség és a dőlésszög bármikor megváltoztatható, de csak akkor, abban a szegmensben befolyásolja az aktív profilt. A program követni fogja a programprofilt a következő profilszegmensre váltáskor.

### **USER PROGRAMOK = FELHASZNÁLÓI programok U01 U02 és U03**

A felhasználói programban a sebesség és dőlésszög értékeinek változását a felhasználó állítja be. A beállított értékek eltárolódnak a komputerben, de felülírhatóak.

A komputer három azonosan működő felhasználói programmal rendelkezik U01 U02 és U03. A program 16 egyenlő egységre van bontva, s az egyes egységeken belül az értékek (sebesség és dőlésszög) állandóak.

Az egyes egységek hossza a beállított edzésidő 1/16-ad része

#### **A felhasználói programok használata (U01 U02 és U03 program):**

Kapcsolja be a futópadot, ha ebben a helyzetben megnyomja a PROG (program) gombot, belép a program üzem módba.

Használja a PROG gombokat a megfelelő program (U-1, U-2 és U-3) kiválasztásához, majd nyomja meg a MODE gombot a programba történő belépéshez.

- Állítsa be a kívánt edzésidőt

Használja a „Speed / Incline + & -” gombokat az érték beállításához. Alapértelmezett 30:00 perc, beállítható 5: 00 ~ 95: 00 ± 1:00 tartomány.

- Nyomja meg a „Start / Pause” gombot az edzés megkezdéséhez.

#### **A felhasználói programok szerkesztése (U01 U02 és U03 program):**

- Nyomja meg a PROG gombot, és válassza az U-1 / U-2 vagy az U-3 lehetőséget.

- Nyomja meg a MODE gombot a programozási mód megnyitásához. Elsőként a sebesség értékeket, majd a dőlésszög értékeket tudja megadni az egyes profil szegmensek esetében.

- Állítsa be a kívánt sebesség értéket a program első szegmenséhez a „Speed + és -” gombokkal és erősítse meg a beállítást a MODE gombbal.

- Megnyílik a második sebesség szegmens programozási módja.

Programozzon be minden sebesség szegmens értéket az 1. szegmenshez hasonlóan.

- Ezt követően megnyílik a dőlésszög programozási módja.  
Állítsa be a kívánt dőlésszög értéket a program első szegmenséhez az „Incline + és -” gombokkal és erősítse meg a beállítást a MODE gombbal.
- Megnyílik a második dőlésszög szegmens programozási módja.  
Programozza be az összes dőlésszög szegmens értékét az 1. szegmenshez hasonlóan.
- Az utolsó, 16. szegmens megerősítésekor az időablak villogni kezd, állítsa be a kívánt edzésidőt. Ekkor nyomja le és tartsa lenyomva 3 másodpercig a MODE gombot a program profil tárolásához.
- Ezt követően állítsa be a kívánt edzésidőt  
Használja a „Speed / Incline + és -” gombokat az érték beállításához. Alapértelmezett 30:00 perc, beállítható érték: 5: 00 ~ 95: 00 ± 1:00 tartomány.
- A program elindításához nyomja meg a „Start / Pause” gombot.

Megjegyzés:

- A programozott felhasználói profil automatikusan mentésre kerül és legközelebb használható, illetve módosítható.

### **BODY FAT (FAT) - Testzsír program**

Ez a program a megadott paraméterek alapján kiszámolja a felhasználó testzsír százalék értékét (FAT).

#### **A body fat program használata (FAT):**

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:

- Adja meg a nemét (F1 -SEX) a SPEED vagy INCLINE gombokkal.  
Beállítható érték: Male -férfi 2.: Female – nő  
Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
- Adja meg az életkorát (F2 – AGE) a SPEED vagy INCLINE gombokkal.  
Alapérték 25 év, beállítható érték: 1-99 év.  
Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
- Adja meg a testmagasságát (F3 – HEIGHT) a SPEED vagy INCLINE gombokkal.  
Alapérték 170 cm, beállítható érték: 100-220 cm.  
Nyomja meg a MODE/ ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
- Adja meg a testsúlyát (F4 - WEIGHT) a SPEED vagy INCLINE gombokkal.  
Alapérték 70 kg, beállítható érték: 20 -150 kg.  
Nyomja meg a MODE/ ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

Miután minden adatot megadott az F5 -ACTIVE kijelzés látható a kijelzőn.

A programhoz szükséges a folyamatos kézpulzus mérés, ezért helyezze a kezét a pulzus érzékelőkre.

Ha a készülék érzékeli a pulzus jelet, akkor aktíválja a programot és az érték a mérés befejeztével leolvasható a kijelzőről.

Amennyiben a készülék nem kap pulzus jelet ER hibajelzés látható a kijelzőn.

A programból a STOP/RESET gomb megnyomásával és nyomva tartásával 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%

Kapcsolódó indexek (mutatók) : BMI és BMR

Az indexek számolási módja:

BMI = BODY MASS INDEX (Test Tömeg Index)

BMI : Test súly / test magasság négyzete

BMR:

Férfiak esetében

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

Nők esetében

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

### HEART RATE CONTROL PROGRAM: Pulzus kontrollált programok.

Ezekhez a programokhoz szükséges a folyamatos pulzusmérés, ezért helyezze a kezét a pulzus érzékelőkre vagy használjon pulzus jeladó övet (az öves pulzusmérés a javasolt!).

A programok során a sebesség értéke a beállított célpulzus érték vagy pulzus tartomány alapján fog változni, úgy, hogy a felhasználó pulzusértéke mindig a kiválasztott célértékhez közelítsen alulról vagy felülről.

- Nyomja meg a PROG gombot a megfelelő „HRC” program kiválasztásához:

HRC1: Előre beállított maximum sebességkorlát 8 km / h.

HRC2: Előre beállított maximum sebességkorlát 12 km / h.

HRC3: Előre beállított maximum sebességkorlát 20,0 km / h.

program megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

- Állítsa be az életkorát, a kijelzőn a 25 év alapérték jelenik meg

A „Fel / Le” gombokkal válassza ki a megfelelő életkort: 1 ~ 99 között, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.

- A készülék által kalkulált célpulzus érték látható, a beállított életkor alapján kiszámolva =  $(220 - \text{életkor}) \times 0,6$ .

Nyomja meg a „Fel / Le” gombokat a célérték szükség szerinti megváltoztatásához

beállítható érték: 60 ~ 200 között, majd nyomja meg a MODE gomb a megerősítéshez.

Ezt követően állítsa be a kívánt edzésidőt

Használja a „Speed / Incline + és -” gombokat az érték beállításához. Alapértelmezett 30:00 perc, beállítható érték: 5: 00 ~ 95: 00 ± 1:00 tartomány.

- A program elindításához nyomja meg a „Start / Pause” gombot.

**A HRC programok menete:**

A HRC programok egyperces bemelegítéssel kezdődnek. (a sebesség itt nem automatikusan változik)

- A kezdeti sebesség 1,0 km/h, ez manuálisan állítható a bemelegítés során.
- Ezt követően a kijelző 30 másodpercenként ellenőrzi a pulzusszámot és szabályozza a sebességet az alábbi táblázat alapján:

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

Megjegyzés:

- A dőlésszög beállítását a HRC program nem vezérli, de a felhasználó bármikor állíthatja, hogy fokozza vagy könnyítse az edzést.
- A sebességet a program állítja, de a felhasználó is bármikor megváltoztathatja.
- Ha a sebesség meghaladja az előre beállított sebesség korlátot, a készülék automatikusan beállítja az előre beállított sebességértéket.
- Ha a kijelző nem észlel pulzus mérést, a futópad leállítja az edzést.

 **FIGYELEM:**

- Ehhez a programhoz folyamatos pulzusmérés szükséges.

**ERP funkció - automatikus kikapcsolás**

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

Ezt az ERP funkció be- és kikapcsolható:

- Ha a futópad „START UP” – készenléti módban van, nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot 3 másodpercig a Be és Ki kapcsolási mód közötti váltáshoz:
  - A kijelzőn az „1111” jelzi az ON (Be) kapcsolt módot. A gép ilyenkor négy és fél perc tétlenség után alvó üzemmódba kapcsol.
  - A kijelzőn a „2222” jelzi az OFF (Ki) kapcsolt módot. A gép ilyenkor négy és fél perc után nem vált át alvó üzemmódba.

 **FIGYELEM**

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

**APP-Applikáció**

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

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

## FIGYELEM!

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

További információkért keresse fel a [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com) weboldalt.

## **Karbantartás**

### ***A futópad kenése:***

A futópad rendszeres karbantartást igényel. Átlagos használat esetén ( 30 perces edzés heti 3 alkalommal ) a futópad kenése minden 3-4 hónapban ajánlott.

**Kenésre figyelmeztető 'OIL' üzenet - :** Amennyiben a kijelző TIME ( idő) ablakán megjelenik az OIL üzenet egy hangjelzéssel kísérvé, akkor az arra figyelmeztet, hogy ellenőrizni kell a készülék kenését, illetve javasolt a készülék kenése. Az OIL felirat minden 300 óra használatot követően fog megjelenni a kijelzőn és ezzel egyidejűleg 10 másodpercenként hallható hangjelzéssel figyelmeztet a kenésre a készülék.

Az üzenet jelzésének kikapcsolása STOP gomb megnyomásával és 3 másodpercig tartó nyomva tartásával lehetséges.

A futópad kenési állapotát ezen felül 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 filcfelület lenne) a futópadot nem kell még kenni. Ha viszont teljesen száraz, akkor azonnali kenést igényel.

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

A kenés menete:

1. Állítsa meg a futópadot és húzza ki az áramból a futópad csatlakozóját.
2. Emelje fel a futószalagot a futópad elejétől kb. 20 cm-re és juttassa be a T-LUBE kenőanyagot amilyen messze csak tudja a futószalag és a futódeszka közé egy a futófelületre merőleges csíkban (kb.2 másodpercig) mindkét oldalon.
3. Állítsa 2 km/h sebességre a futópadot és sétáljon a padon kb. 2 percig úgy, hogy a futószalag alatti deszkára feljuttatott kenőanyag egyenletesen felkerüljön alulról a futószalagra.
4. 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:***

### **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  $\frac{1}{4}$  fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban elfordítani és a bal oldali állító csavaron kell  $\frac{1}{4}$  fordulatot az óra mutató járásával ellenkező irányban elfordítani.
- Ha a futószalag a bal oldali irányban mozdult el akkor a bal oldali állító csavaron kell  $\frac{1}{4}$  fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban elfordítani és a jobb oldali állító csavaron kell  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban.
- Amennyiben a szalag még mindig megcsúszik ismétlje 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  $\frac{1}{2}$  vagy 1 évente levenni a motorburkolatot (4 vagy 6 csavar), miután kihúztuk a készülék csatlakozóját a konnektorból óvatosan kiporszívózni és áttörölni a motorteret, így eltávolítani a 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:

Pán-Trade kft. 1085 Budapest, József krt. 83. e-mail: [szerviz@pan-trade.hu](mailto:szerviz@pan-trade.hu)

**Technikai paraméterek:**

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Súly	Max. felhasználói súly	Motor max. erősség
<b>155 cm</b>	<b>74 cm</b>	<b>137 cm</b>	<b>62 kg</b>	<b>120 kg</b>	<b>3,5 HP</b>

*A futópad összecukott mérete: 87 x 74 x 139 cm*

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