

## **Fontos!**

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

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

A termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem. Maximális felhasználói súly: 125 kg.

## ***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat***

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- Sima, egyenletes talajra helyezze a futópado, ne tegyen a futópad alá bolyhos vagy vastag szőnyeget!

## **Összeszerelési utasítás:**

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

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

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

Az összeszereléséhez használja a dobozban található képes leírást (10-20 oldal)!

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

A rajzokhoz tartozó lépésleírások:

1. Hajtsa fel a futópadot, amíg hidraulikusan nem rögzül. A felhajtásnál oldalról emelje a padot és ne emelje azt a futószőnyeg, illetve a műanyag részeknél fogva.
2. Csatlakoztassa megfelelő alsó kábelt vigyázva, hogy az ne sérüljön, majd rögzítse a megfelelő csavarokkal a tartóoszlopokat. A csavarokat csak azt követően húzza feszesre, miután összerakta a készüléket.
3. Engedje le a futópadot. A hidraulika megnyomásával tudja feloldani a rögzítést.
4. Csatlakoztassa a felső kábelt, majd rögzítse a komputert a tartóoszlopokhoz a megfelelő csavarok és alátétek felhasználásával.
5. Rögzítse a két felső kétoldalas takaró műanyag borítást a megfelelő csavarokkal.
6. Illessze a helyükre a műanyag tartókat.
7. Rögzítse a két alsó takaró műanyag borítást a megfelelő csavarokkal.
8. Helyezze a helyére a biztonsági kulcsot és csatlakoztassa a készüléket a hálózathoz.

## **Hálózati csatlakozás**

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

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

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

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

## **FUTÓPAD ELHELYEZÉSE**

### **A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN**

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

·Ne tárolja vagy használja a futópadot a szabadban.

·Ne tárolja vagy használja a futópadot víz mellett vagy párás környezetben.

·Győződjön meg arról, hogy a tápkábel nincs semminek az útjában.

·Amennyiben a szobában szőnyeg található, győződjön meg arról, hogy elegendő hely van a szőnyeg és a futópad között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópad alá.

·A futópad legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól.

·Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópad mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópadról még vészhelyzet esetén is.

Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópad alatt. Ez a normál kopással jár együtt és nem jelent hibás működést. Ezt a port, illetve koszt porszívóval könnyedén eltávolíthatja.

Amennyiben meg kívánja óvni a talajt, illetve a szőnyeget ettől a szennyeződéstől, helyezzen egy matracot a futópad alá.

## **SZINTEZÉS**

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

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópadot eredeti helyéről, a futópad ismételt vízszintes pozícióban van-e.

## **ALJZAT VÁLASZTÁS**

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

## **FIGYELEM!**

Győződjön meg arról, hogy a futófelület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futófelület egyenetlen felületen van, a futópad elektromos rendszere meghibásodhat.

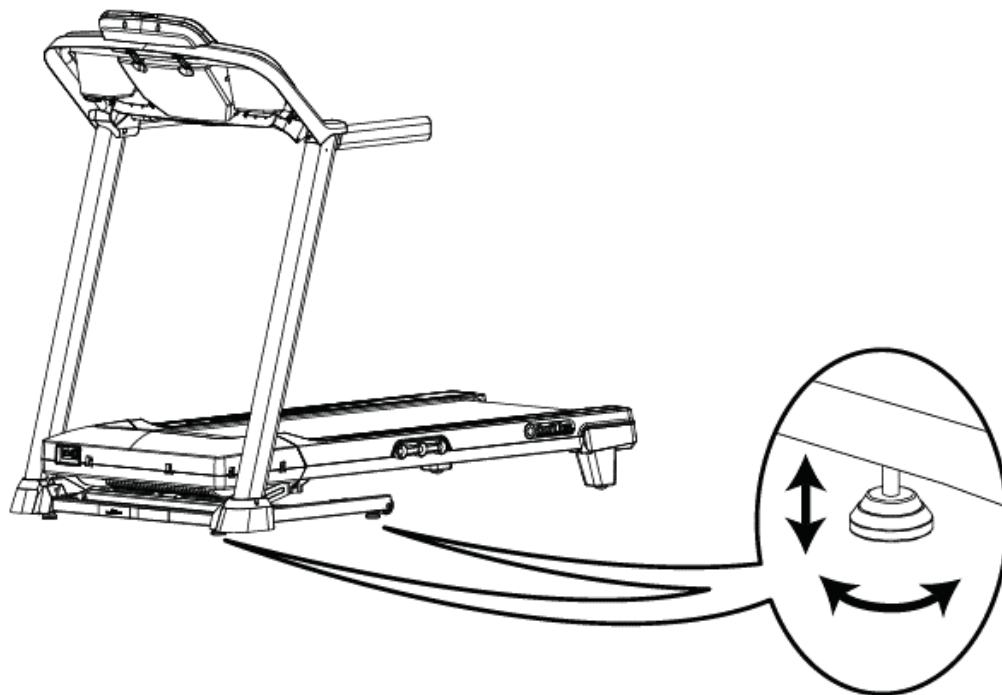
## **BIZTONSÁGI KULCS**

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

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

## ***Javaslatok az edzéshez***

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



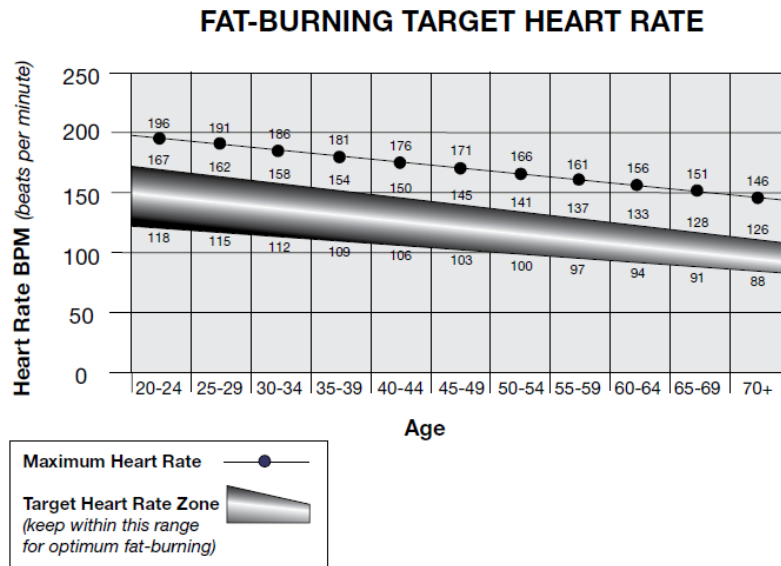
Lehetőség szerint csúszásmentes talapzatra helyezze a futópadot ( pl. nem bolyhos szőnyeg) hogy ne tudjon elmozogjon az edzés közben

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

**PULZUSMÉRÉS:**

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.



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

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

**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

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

**Maximális felhasználói súly : 125 kg.**

**A készülék áthelyezése:**

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

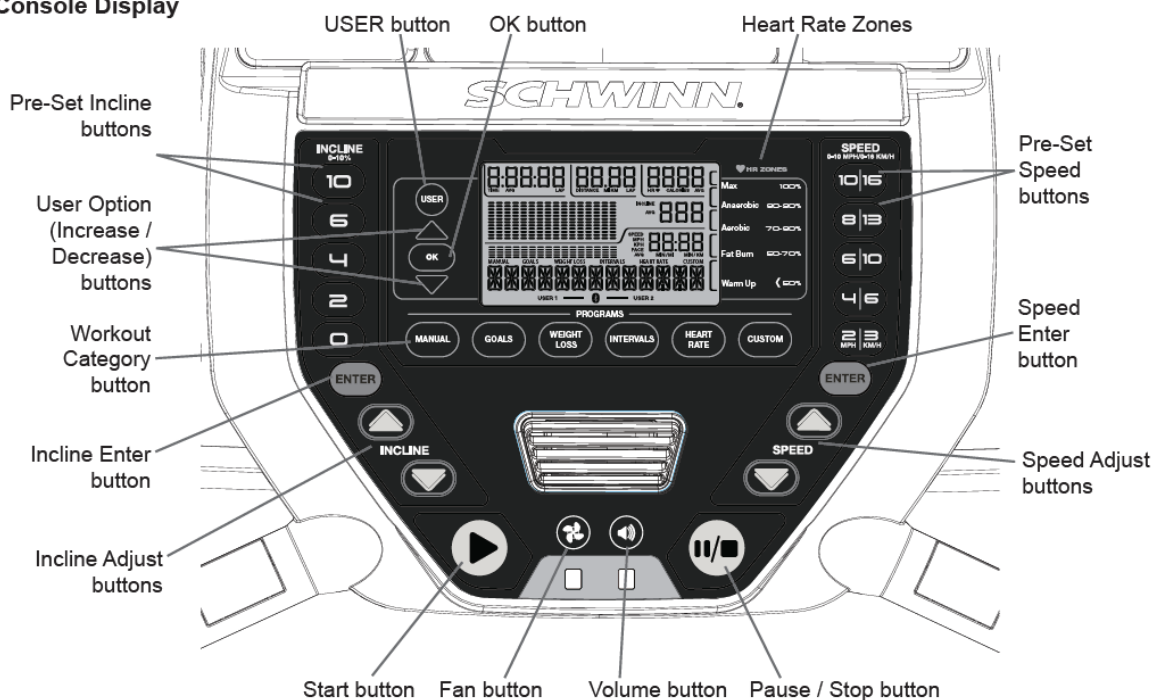
**FELSZÁLLÁS A FUTÓPADRA ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRÓL**

Legyen figyelmes a futópadra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópad kapaszkodóit! A futópad használatán kívül ne álljon a futópad futószőnyegén. Álljon terpeszbe két lábát a futófelület szélei mellett található sínekre helyezve. Csak azt követően lépjen a futófelületre, hogy a futószőnyeg egyenletesen és lassan mozog. (ezzel lényegesen meghosszabíthatja a motor élettartamát)

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

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

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

**A KOMPUTER (KIJELZŐ):****Console Display**

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

**GOMBOK és KIJELZŐ****Kezelő gombok:**

**USER** gomb – A felhasználói profil kiválasztására és aktiválására

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

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

**OK** gomb – Elindítja a kiválasztott programot vagy elfogadja a megadott értéket.

**Workout Category** gomb – Program típus választó

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

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

**FAN** gomb - Három különböző ventilátor erősség szabályozására

### Sebesség állítás:

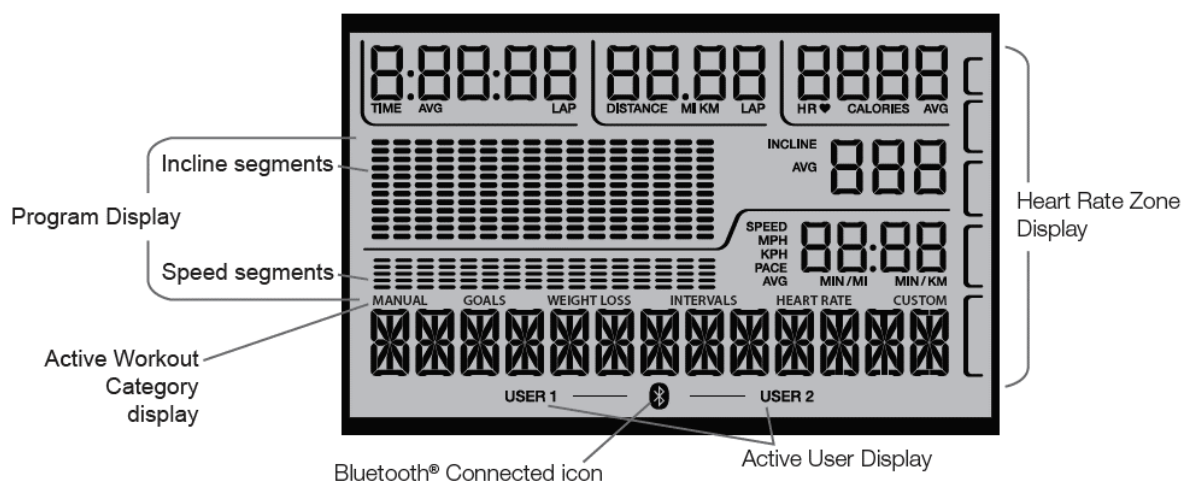
Sebességet állítani a **SPEED ▼▲** gombok segítségével lehet az edzés közben, valamint a jobb oldalon lévő sebesség gyorsgombokkal.

A megfelelő sebesség gyorsgomb megnyomását követően meg kell nyomni a Speed Enter Button gombot 5 másodpercen belül, hogy a kiválasztott sebesség beállításra kerüljön.

### Dőlésszög állítás:

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

A megfelelő sebesség gyorsgomb megnyomását követően meg kell nyomni az Incline Enter Button gombot 5 másodpercen belül, hogy a kiválasztott sebesség beállításra kerüljön.



### **1. Program Display - Program diagram kijelző:**

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

### **2. Heart Rate Zone Display - Pulzus szint kijelző:**

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

### **3. Workout Display – Edzéskategória kijelző:**

Az edzéskategória kijelző melyik fajta edzéskategóriában (programban) vagyunk éppen

### **4. User Display – Felhasználó kijelző:**

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

### **5. Bluetooth App Display – Bluetooth kapcsolat jelző:**

A kijelző jelzi, amennyiben a kijelző valamilyen applikációval kapcsolatban van.

Lásd [www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners) oldal

### **Kijelzett értékek:**

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

- **TIME / LAP** : az edzés idejét jelzi, User Profile-nál az átlagos időt, illetve a készülékkel megtett összes időtartamot. Max érték 9 óra : 59 perc : 59 másodperc.  
A LAP kijelző minden megtett kört követően a teljesített futókör értékét mutatja.
- **DISTANCE / LAP** : a megtett távolságot mutatja (km). A LAP kijelző minden megtett kört követően a teljesített futókör értékét mutatja.

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

- **INCLINE** : Az aktuális dőlésszög értékét jelzi
- **SPEED / PACE** : a futószalag sebességét mutatja (km/h vagy mp/h). A PACE kijelző azt az időtartamot mutatja, hogy a jelenlegi sebességgel mennyi időbe telik elérni a céltávolságot.
- **HEART RATE / CALORIES** : az aktuális pulzus értéket (BPM), illetve a becsült energia felhasználást

### **USB töltési lehetőség**

A készülék rendelkezik USB csatlakozási lehetőséggel, melyen keresztül tölteni lehet a csatlakoztatott eszközt.

### **Audio csatlakozó**

Az audio csatlakozó kábel segítségével zenét tudunk lejátszani a beépített hangszórókon. A hangerő a VOLUME gomb megnyomásával szabályozható.

## **Bekapcsolás**

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

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

## **Felhasználó kiválasztása és felhasználói beállítások**

Amennyiben még nem hozott létre felhasználói regisztert, akkor lehetősége van a bekapcsolást követően ezt megtenni. A készülék 2 felhasználó adatát tudja tárolni, illetve elmenteni az aktuális edzéseredményeket.

Nyomja meg a USER gombot és válassza ki a kívánt felhasználói regiszter ( USER 1 –2 ) a USER gomb segítségével, majd nyomja meg és tartsa lenyomva a USER és az OK gombot egyidejűleg 3 másodpercig .

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

- UNITS = angolszász vagy metrikus
- AGE = Életkor
- WEIGHT = Súly
- LAP DISTANCE = A körpálya mérete ( alapbeállítás 0,4 km / 0,25 mérföld)

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

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

### **Felhasználói regiszter szerkesztése:**

Amennyiben szerkeszteni kívánjuk utólagosan a regiszterben megadott adatokat, akkor a felhasználó kiválasztását követően a USER és az OK gomb együttes 3 másodpercig tartó lenyomva tartásával, a készülék kijelzőjén az EDIT USER felirat fog villogni. Ezt követően szerkeszthetjük az adott felhasználói regiszter adatait, hasonlóan a létrehozáshoz a nyilak és az OK gomb segítségével.

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



## PROGRAMOK

### ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK

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

A programok kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM gombot.

A következő programfajták közül választhat:

Manual – manuális; Goals – célérték; Heart Health - pulzus program;

Weight loss - súly kontrol; Interval – intervallum; Custom – felhasználói programok

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

Minden program (kivéve Manual és Heart Rate ) befejezését követően egy 3 perces levezető (COOL DOWN) fázis kezdődik.

Az edzés eredményei 2 másodpercenként ciklusosan váltakozva jelennek meg.

A PAUSE/STOP gomb megnyomásával a levezető fázis megszakítható.

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

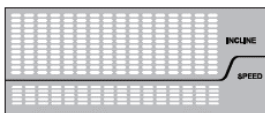
#### **A program kiválasztása:**

A megfelelő program (workout category) gomb megnyomásával a kiválasztott programba kerül.

A program diagram kijelzőn összesen 16 oszlop jeleníthető meg, ezért minden program 16 szegmensből áll. Az egyes oszlopok jelzik a dőlésszög és a sebesség értékeit a program során. A különböző programok változó nehézségűek, ezért célszerű a felhasználó fittségi állapotához megfelelő programot választani.

A választható programok grafikonjai:

#### **MANUAL Workout Program**



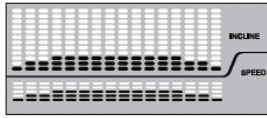
#### **GOALS Workout Programs**

TIME (Speed), CALORIE (Incline), DISTANCE (Incline), 1 MILE/1K (Incline), 5 MILE/5K (Incline), 10 MILE/10K (Incline)

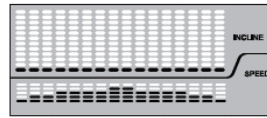


**WEIGHT LOSS Workout Programs**

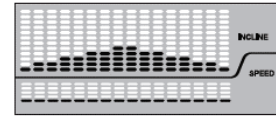
FAT BURN 1 (Speed)



SPEED BURN (Speed)



INCLINE BURN (Incline)

**INTERVALS Workout Programs**

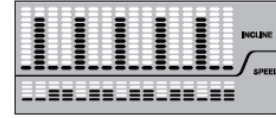
INTERVAL--INC (Incline)



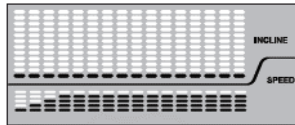
INTERVAL--SPD (Speed)



INTERVAL--DUAL (Speed + Incline)

**HEART RATE Workout Programs**

FAT BURN 65% (Speed), AEROBIC 75% (Speed)

**CUSTOM Workout Program**

CUSTOMIZE

**1. MANUAL ( PROGRAM**

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

A manuális edzés során minden oszlop egység 1 perc és 52 másodperc időegységig tart. A program diagram kijelzőn összesen 16 oszlop jeleníthető meg. Az egyes oszlopok jelzik az adott nehézségi szintet, mely az aktuális sebességtől és dőlésszögtől is függ. Amennyiben az edzés több mint 30 percig tart, akkor az utolsó, aktív oszlop rögzítésre kerül a kijelző jobb oldalán és az előző oszlop eltűnik a kijelzőről.

Az edzés során a sebesség és dőlésszög az állító nyilakkal vagy a gyorsgombokkal állítható. Megjegyzés: Az edzés maximális ideje: 9 óra,99 perc 59 másodperces időtartamot (99:59).

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

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

**2. GOAL PROGRAM (Célérték program)**

A GOAL PROGRAM gomb megnyomásával válasszuk ki a programot.

A célérték program működése megegyezik a MANUAL programmal, azzal a különbséggel, hogy itt lehetőség van célérték : Time (sebesség) = idő, Distance (dőlésszög) = távolság, Calories (dőlésszög) – kalória, illetve 1Km, 5Km vagy 10Km (dőlésszög) megadására.

A GOAL gomb megnyomásával válasszuk ki, hogy melyik célérték programot szeretnénk használni a hat lehetőség közül, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Az egyes programok vagy sebesség vagy dőlésszög változás alapján működnek.

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

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

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

## **BEÉPÍTETT PROGRAMOK (WEIGHT LOSS – INTERVALL)**

A megfelelő PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a (WEIGHT LOSS – INTERVALL) megfelelő programot, majd nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn látható az adott program diagramja.

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

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

Az egyes programok vagy sebesség vagy dőlésszög változás alapján működnek.

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

Az egyes programfajták működése:

### **3. WEIGHT LOSS programok:**

**Fat Burn 1 (sebesség) / Speed Burn (sebesség) / Inclien Burn (dőlésszög)**

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

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

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

### **4. INTERVAL programok:**

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

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

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

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

## **5. HEART RATE (HRC) –Pulzus kontrollált edzés**

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

### **Ehhez a programfajtaához szükséges a pulzus folyamatos mérése!**

Javasolt a pulzus jeladó öv használata, mert annak a mérési pontossága lényegesen jobb, mint a beépített kézpulzus mérőké. A HEART RATE PROGRAM gomb megnyomásával válasszuk ki a megfelelő HRC programot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Válasszon a két fajta lehetőség közül a kívánt pulzustartomány alapján :

FAT BURN (zsírégetés) 65% vagy AEROBIC 75%

ezt követően pedig nyomja meg az OK gombot.

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

### ***Program menete:***

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

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

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

Megjegyzések:

1. A célérték beállításánál ügyeljen arra, hogy legyen elegendő idő a megfelelő pulzustartomány eléréséhez.
2. Amennyiben a 75%-os pulzustartományt választja mindenképpen konzultáljon előtte az orvosával, mert ez a szint már megterhelő a szervezet számára és csak sportolóknak ajánlott.

## **6. CUSTOM (USER) PROGRAM (Egyénileg szerkeszthető felhasználói program)**

A CUSTOM PROGRAM gomb megnyomásával válasszuk ki a USER programtípust, majd nyomjuk meg az OK gombot.

### ***Program menete:***

A kijelző az alap vagy az utoljára szerkesztett programprofil mutatja a kijelzőn. A felhasználónak lehetősége van a programprofil szerkeszteni, majd elmenteni (SAVE WORKOUT). Beállítható az egyes oszlopok dőlésszög és sebesség értéke. A szerkesztett program elmentésre kerül a memóriába és bármikor újra szerkeszthető.

Nyomja meg az OK gombot.

A program profil dőlésszög oszlopa (1/16) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg a dőlésszög értékét a fel és le nyilak segítségével, majd lépjen a következő oszlopra (2/16) a jobb oldali nyíl megnyomásával. A következő oszlop fog villogni. Hasonlóképpen járjon el, mint az előbb. Az utolsó oszlop beállítása után nyomja meg az OK gombot.

A program profil sebesség oszlopa (1/16) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg a sebesség értékét a fel és le nyilak segítségével, majd lépjen a következő oszlopra (2/16) a jobb oldali nyíl megnyomásával. A következő oszlop fog villogni. Hasonlóképpen járjon el, mint az előbb. Az utolsó oszlop beállítása után nyomja meg az OK gombot, majd a START gomb megnyomásával a program elindul.

## **PROGRAM SZÜNETELTETÉSE ÉS MEGÁLLÍTÁSA:**

Az edzés program a PAUSE/STOP gomb megnyomásával szüneteltethető.

Ebben az esetben a kijelzőn a „PAUSE” (szünet) felirat látható.

Ezt követően az adott program:

- a START gomb megnyomásával folytatható
- a PAUSE/STOP gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

Az edzés végén lehetőség van a programot elmenteni a programot (SAVE WORKOUT?) az OK gomb megnyomásával, mint CUSTOM program, illetve a PAUSE/STOP gomb megnyomásával mentés nélkül befejezhető a program.

A kijelzőn a 'COMPLETED' felirat látható és elkezdődik a levezető (Cool Down) szakasz.

## ***Karbantartás***

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

- Fontos, hogy időről időre, de legalább havonta ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- A futópadot helyezze csúszásmentes talapzatra, hogy edzés közben ne mozogjon.
- Ne használja a futópadot vastag, bolyhos szőnyegen!

## **TISZTÍTÁS**

Távolítsa el a koszt a futópadról porszívóval vagy enyhén nedves ruhával. Hajtsa fel a futófelületet és takarítsa fel a padlón található szennyeződést is. Végezze el a műveletet rendszeres időközönként, mely hozzájárulhat a futópad élettartamának megnövekedéséhez.

**Ne használjon vegyszert a futófelület vagy a futószőnyeg tisztításához.**

## **A FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA**

Futás vagy gyaloglás közben előfordulhat, hogy az egyik lábával erősebben tapos, illetve lép. Ennek következtében a futószőnyeg elmozdul középső pozíciójából. A futópad megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozicionáláshoz szerszámra van szüksége.

## **A BEÁLLÍTÁS FOLYAMATA**

1. Ne viseljen laza ruházatot, nyakláncot vagy laza ékszereket a folyamat során.
2. Sose fordítsa el a csavarokat ¼ fordulattal nagyobb mértékben.
3. Az egyik oldalt mindig lazítsa, a másikat pedig feszítse nehogy túlfeszítse a szőnyeget.
4. Működtesse a futópadot. A futószőnyeget 4-5 Km/h sebesség mellett állítsa be. Az állítás folyamata alatt senki se álljon a futópadra!

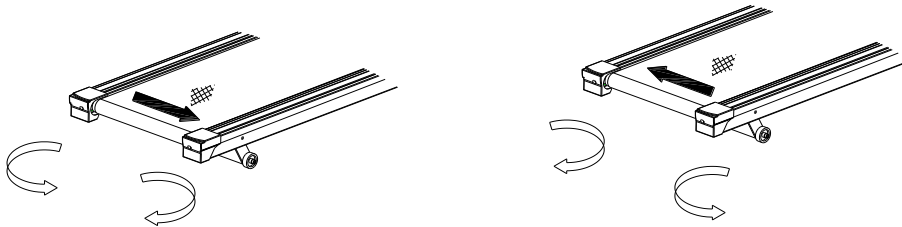
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópadon. Amennyiben szükséges, ismétlje meg a műveletet újra.

### 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.

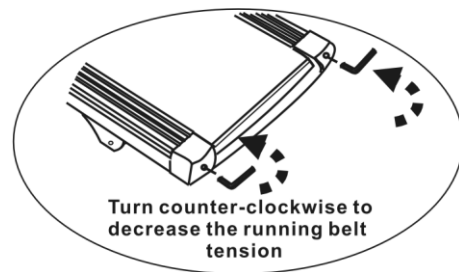
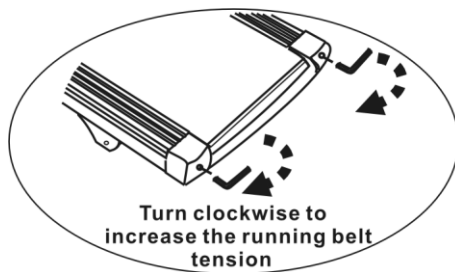
### HA A SZŐNYEG A JOBB OLDALON VAN:

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  $\frac{1}{4}$  fordulathoz képest nagyobb mértékben.



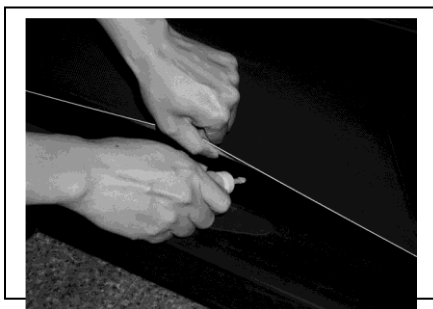
## A FUTÓFELÜLET KENÉSE

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

A megfelelő kenéssel rendelkező futópad jobb teljesítménnyel üzemelhet és élettartama is jelentősen meghosszabbodhat, illetve a normál elhasználódás és kopás jelentősen csökkenhet. Az Ön futópadját a gyártás során ellátták kenőanyaggal. Ugyanakkor az optimális teljesítmény érdekében a futófelület kenése időről időre szükségessé válik. Átlagos használat mellett (hetente 3-4 alkalommal 2 felhasználó) elég 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését. Gyakoribb használatnál 25 munkaórát követően kell kenni a padot. A kenés gyakoriságának szükségessége az edzések intenzitásával, illetve gyakoriságával változik. A futópad kenése szükségességének megállapításához emelje meg a futószőnyeget és nyúljon be olyan mélyen a futófelület közepe felé, ahogyan csak tud. Amennyiben a kezén a kenőanyag nyomait találja, akkor nem szükséges a futófelület kenése. Amennyiben a futólap száraz és a kenőanyagnak csupán nyomait találja azon, akkor a kenés művelete időszerűvé vált.

### A FUTÓFELÜLET KENÉSE:

1. Állítsa le a futópadot úgy, hogy az összeillesztés felül és középen legyen.
2. Helyezze a fűvókát a kenőanyagot tartalmazó flakon fejegységébe.
3. Emelje meg a futószőnyeget.
4. Irányítsa a fűvókát a szőnyeg és futólap közé kb. 20 cm-re a futópad elejétől.
5. A kenőanyagot a megadott pozíciótól a futópad közepéig vigye fel a meghatározott felületre mind a bal, illetve a jobb oldalon. Próbáljon meg minél beljebb, a futópad közepe felé felvinni a kenőanyagot. A kenőanyag felvitele körülbelül 3-4 másodperc mindkét oldalon.
6. Egyenletesen oszlassa el a kenőanyagot a futópad 2 Km/h-val történő, néhány percen át tartó használatával.



**Figyelem: A futópadot csak speciálisan erre a célra gyártott olajjal kenje és ne adjon hozzá más összetevőt, mert az a futópad meghibásodásához vezethet!  
Ne kenje túl a felületet, mert akkor a futószalag megcsúszhat.**

**Nagyon fontos, hogy a futópad kenését rendszeresen elvégezze, mert különben a futópad meghibásodásához vezethet!**

**A kenés elmaradása nyomán keletkező hibákért a gyártó és forgalmazó felelősséget nem vállal!**

# ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁS

## A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy a felhasználók testi épsége és biztonság első helyen álljon. Elektromos hiba esetén a futópad automatikusan lekapcsol annak érdekében, hogy megelőzze az esetleges baleseteket és sérüléseket, illetve a drágább alkatrészek, mint például a motor vagy komputer károsodását.

Amennyiben a futópad működését szokatlannak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtén kapcsolja be a futópadot. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtén használhatóvá válik normál körülmények között.

Amennyiben a futópad fent részletezett újraindítása után sem működik megfelelően, akkor haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

## ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

<b>Probléma</b>	<b>Potenciális ok</b>	<b>Kijavítás</b>
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 biztosítóka lekapcsolt</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> </ol>
Futószőnyeg csúszás	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nem elég feszes a futószőnyeg</li> <li>2. Nem elég feszes az ékszíj, vagy kenőanyag került rá.</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 sérülés nyomot a kábelen, haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

### ***Hibakódok***

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

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

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