

everfit

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



TFK650



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MŰSZAKI JELLEMZŐK	4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	5
ÖSSZESZERELÉS	6
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	8
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK	9
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA	10
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)	12
KIJELZŐ FUNKCIÓK	13
GOMB FUNKCIÓK	14
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	15
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12)	17
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HP1 – HP3)	18
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ	19
FUTÓLAP OLAJOZÁSA	20
FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA	21
ROBBANTOTT ÁBRA	22
HÁTLAG	23

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
 2. A tulajdonos felelősége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
 3. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja a futópadot.
 4. Helyezze a futópadot vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 2 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen a többi oldalánál. Helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá, hogy megóvhassa a padlót és a szőnyeget a sérülésektől.
 5. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópadon történő edzéshez. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt az edzőgép használatakor.*
 6. Tartson távol mindennemű lógó ruhadarabot, haját, valamint az ujjait a mozgásban lévő futószalagtól. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
 7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
 8. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
 9. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzés közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
 10. A futópad hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
- NE használja a futópadot edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
 - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
 - NE működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
 - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol a légnylásokat elzárhatja.
 - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
 - NE próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve.
 - NE működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy a dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik.
 - NE működtesse a futópadot huzamosabb ideig 3km/h, illetve az alatti sebességgel sétára, mivel az a motor túlmelegedéséhez vezethet.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat a futópadra vagy annak közelébe.
 - NEM használhatják a futópadot azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. kevés tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha Ön felügyeli és betartatja a futópad használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
 - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
 - NE engedjen egyenél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.

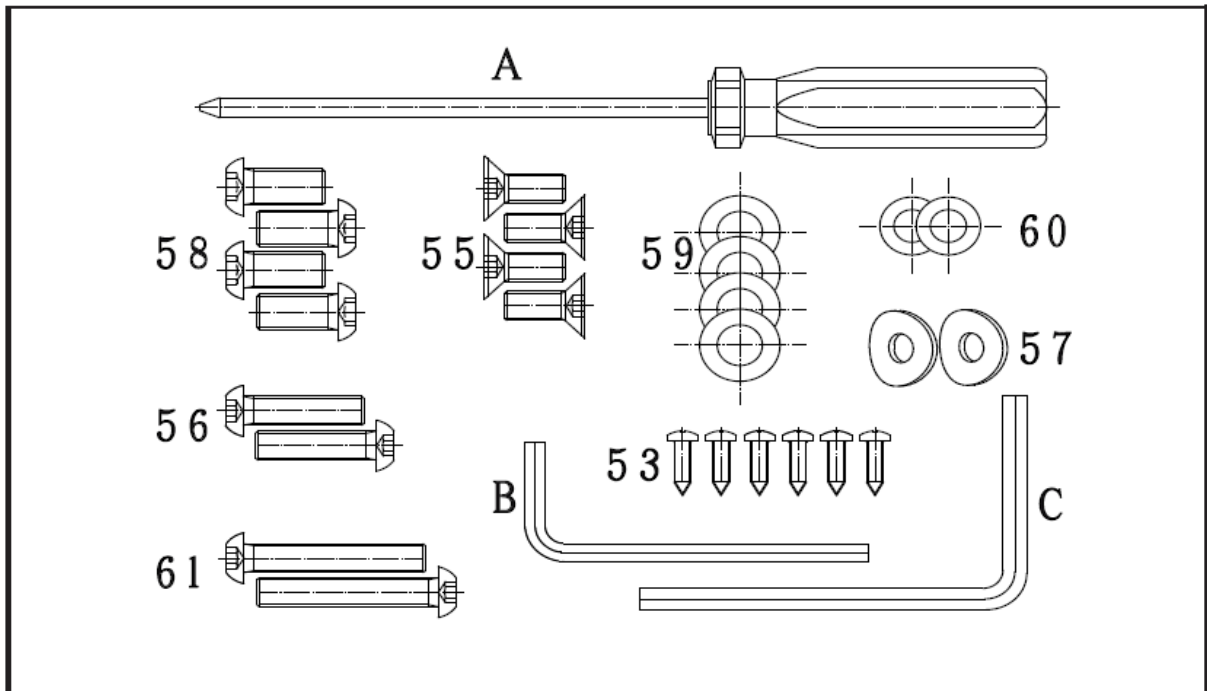
MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	1 km/h (min.) ÷ 18 km/h (max)
Emelkedő beállítás	15 szint elektronikusan állítható
Futófelület	480 x 1410 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret (H x Sz x M)	1790 x 762 x 1370 mm
Zárt méret (H x Sz x M)	980 x 762 x 1600 mm
Doboz méret	1940 x 800 x 360 mm
Motor teljesítmény	2.75 LE (folyamatos) – 3.75 LE (max. érték)
Nettó súly	62 kg
Bruttó súly	69 kg
Felhasználói testsúly	120 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Teljesítmény	1100 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE



ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az összeszereléshez az alábbi szerszámkészletre lesz szüksége, melyet a futópad csomagolásában talál:



53 - önmetsző csavar [Ø4,2x15 mm] (6 db)

55 - csavar [M8x20 mm] (4 db)

56 - csavar [M8x30 mm] (2 db)

57 - ívelt alátét Ø8 mm (2 db)

58 - csavar [M10x20 mm] (4 db)

59 - alátét Ø10 mm (4 db)

60 - alátét Ø8 mm (2 db)

61 - csavar [M8x45 mm] (2 db)

Phillips csavarhúzó (1 db)

B - M5 hatszögletű kulcs (1 db)

C - M6 hatszögletű kulcs (1 db)

ÖSSZESZERELÉS

1. LÉPÉS

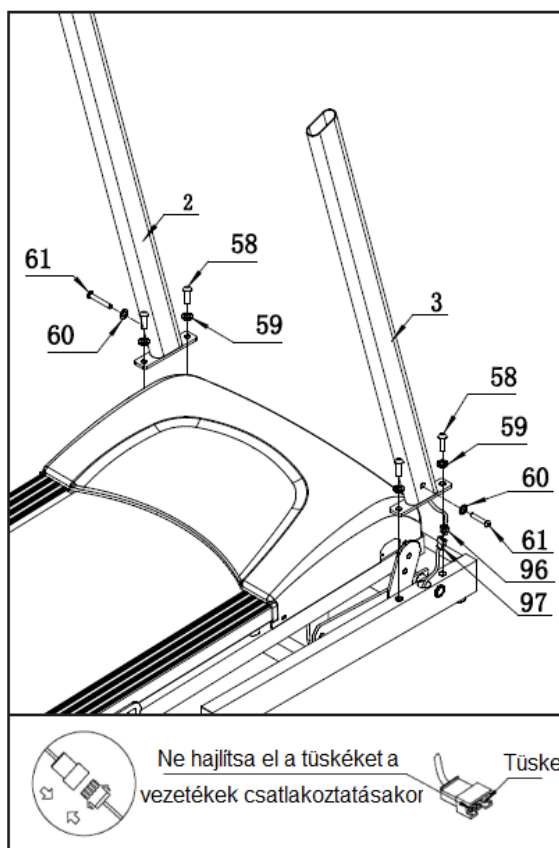
Mielőtt hozzálátna az összeszereléshez, előtte egy másik személy segítségével, helyezze a futópadvázat sima talajra, ahol a későbbiekben a futópadvázat kívánja használni, illetve tárolni. Távolítsa el a csomagolóanyagot.

2. LÉPÉS

Illessze a jobboldali tartóoszlopot (3) a futópadvázhoz az ábrán jelzett módon. Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot, amíg csatlakoztatja a futópadváz keretén lévő vezeték a jobboldali tartóoszlopban lévő vezetékhez. **FIGYELEM: A vezetékek (96, 97) csatlakoztatásakor figyeljen oda, nehogy a tűskéket elgörbítse.**

A kilógó vezeték részt tolja vissza a tartóoszlopba (3), majd rögzítse a jobboldali tartóoszlopot (3) a futópadvázhoz két [M10x20 mm] csavarral (58) és két Ø10 mm alátéttel (59), majd oldalt egy [M8x45 mm] csavarral ((61) és egy Ø8 mm alátéttel (60), a rajzon jelzett módon.

Hasonló módon szerelje fel a baloldali tartóoszlopot (2). A baloldali tartóoszlopban nincs vezeték.

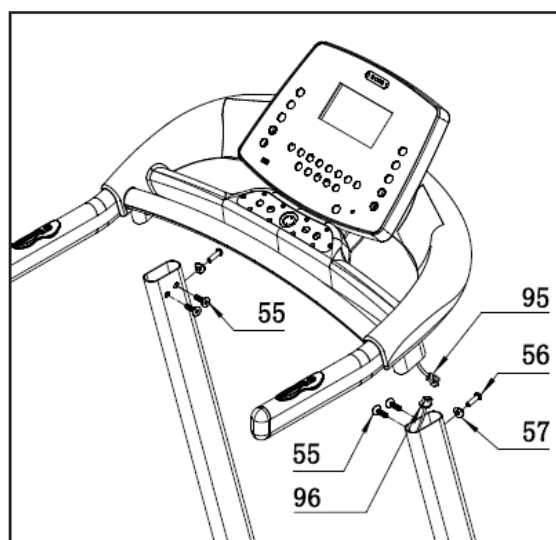


3. LÉPÉS

Illessze a konzolt a tartóoszlopokra a rajzon jelzett módon. Egy másik személy fogja meg a konzolt, amíg csatlakoztatja a jobboldali tartóoszlop vezetékét a konzol vezetékéhez.

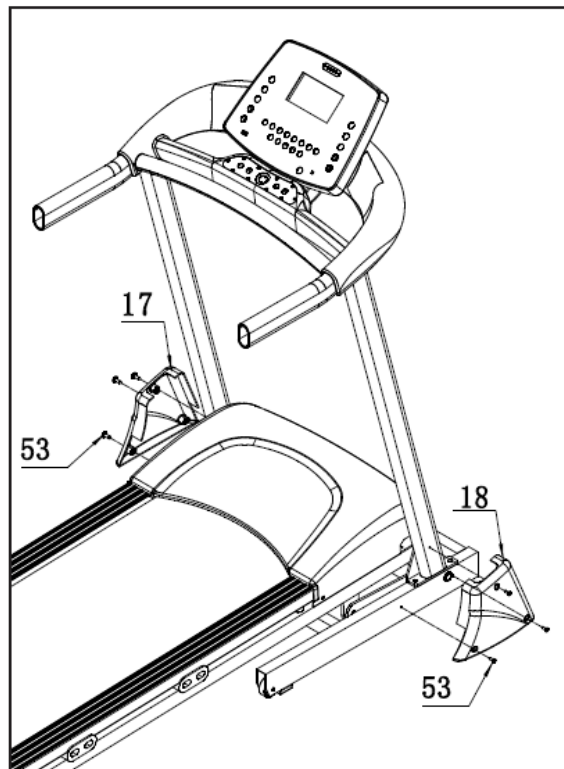
A kilógó vezeték részt tolja vissza a tartóoszlopba. **FIGYELEM: Ügyeljen arra, nehogy becsípje a vezetékeket!**

Ezután rögzítse a kijelzőt a jobboldali és a baloldali tartóoszlophoz két-két [M8x20 mm] csavarral (55), valamint egy-egy [M8x30 mm] csavarral (56) és Ø8 mm ívelt alátéttel (57) a rajzon jelzett módon.



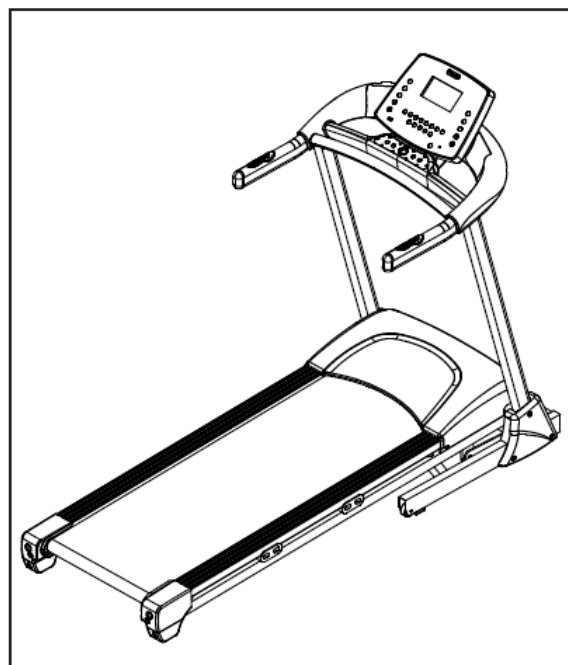
4. LÉPÉS

Rögzítse a jobboldali és a baloldali védőburkolatokat (17, 18) a vázhoz a tartóoszlop csatlakoztatásánál három – három [Ø4,2x15 mm] önmetsző csavarral (53), a rajzon jelzett módon.



5. LÉPÉS

Ellenőrizze, hogy a futópad használata előtt minden csavar megfelelően lett betekerve. Ha műanyag fóliát talál bárhol a futópadon, távolítsa el azt. A padló vagy a szőnyeg védelme érdekében helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá. Tartsa biztonságos helyen a mellékelt hatszögletű csavarkulcsot; a hatszögletű csavarkulcs a futószőnyeg beállításához használható.



TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

FONTOS! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

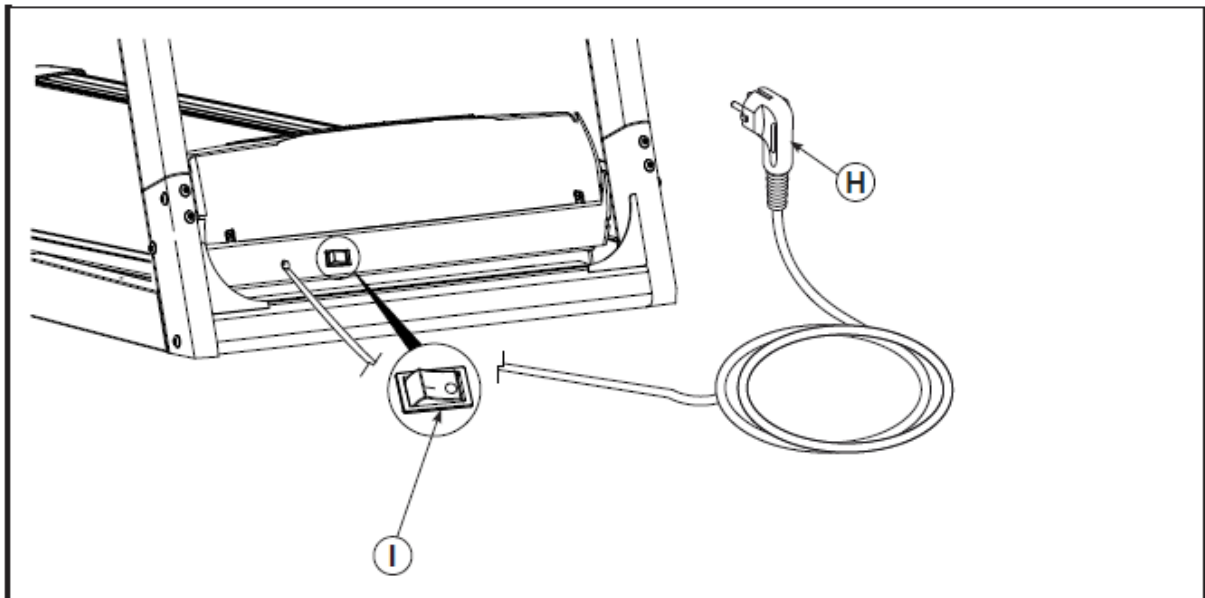
A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik.

VIGYÁZAT: A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizzel, ha nem biztos benne, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha nem illeszkedik az aljzatba, szereltesse be megfelelő aljzatot egy szakképzett villanyszerelővel.

Dugja be a hálózati tápkábelt (H) egy olyan hálózati aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.

Kapcsolja be a futópadot. Állítsa a futópad elején elhelyezett árammegszakítót (I) bekapcsolt állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva



BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

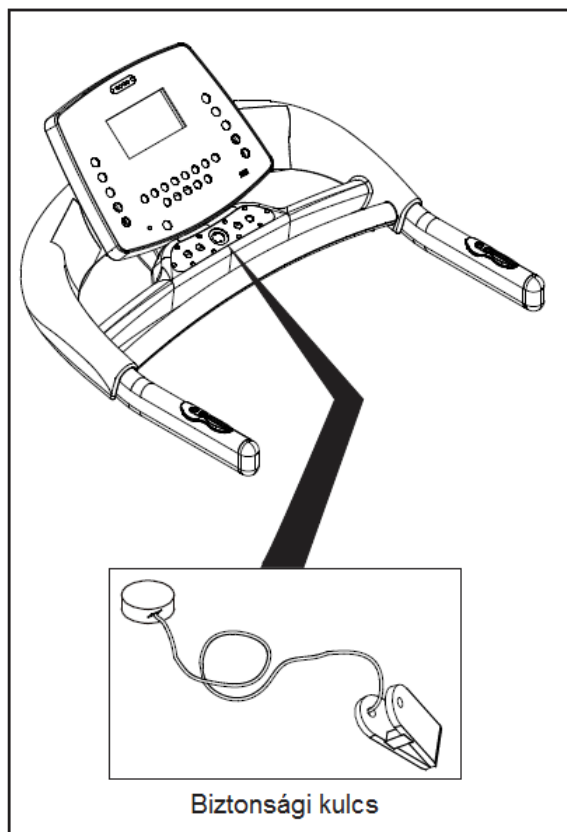
Olvassa el, értelmezze, és tesztelje az alábbi vészleállítási műveletet, mielőtt használatba venné a futópadot. Mindig viselje a csíptetőt a futópad használatakor.

Dugja be a hálózati tápkábelt. Keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) a futópad keretén a hálózati kábel közelében és kapcsolja be azt. Ezután álljon rá a futópad lábtartóira. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptetőt, majd biztonságosan csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba.

FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból (vészleállítás), ezáltal a futószalag lassan leáll. Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.

A futópad indításakor és leállításakor mindig álljon a lábtartókra, ilyenkor mindig fogja a kapaszkodókat. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként növelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.

Soha ne hagyja a működő futópadot felügyelet nélkül. Mindig vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból és húzza ki a tápkábelt a csatlakozóból, ha éppen nem használja az edzőgépet.



A biztonsági kulcsot helyezze egy biztonságos zárt helyre, hogy illetéktelenek ne tudják azt felügyelet nélkül használni.

FIGYELEM: Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést, kivéve a felhasználói kézikönyvben leírt beállításokat és karbantartást, csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.

FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

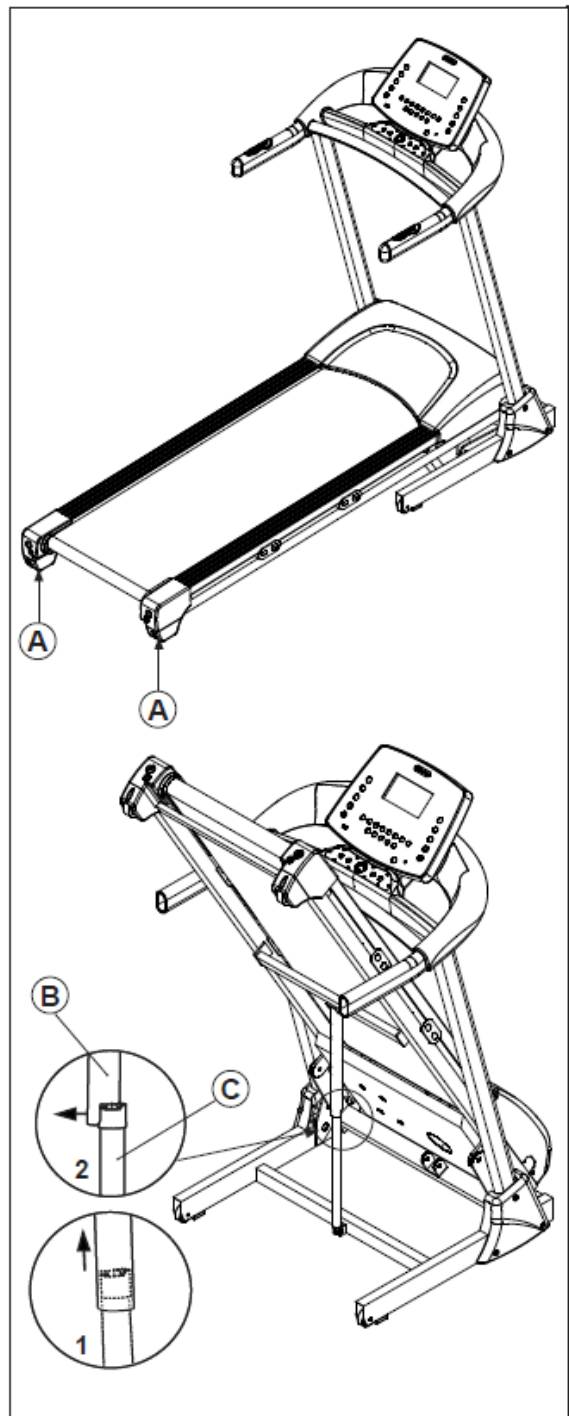
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ

A futópadot össze lehet csukni, amikor nincs használatban és így fele annyi helyet foglal el, mint más futópadok.

Mielőtt összehajtja a futópadot, a futófelület emelkedő-beállítását engedje le a legalacsonyabb állásba. Ezután vegye ki a biztonsági kulcsot és húzza ki a tápkábelt. **VIGYÁZAT!** Képesnek kell lennie 20kg -ot biztonságosan le- és felemelni, illetve a futópadot mozgatni.

Fogja meg a futópad keretét a hátsó lábainál fogva (A). Majd emelje fel addig a keretet, amíg a teleszkóp nem rögzül a tárolási helyzetben. **Ügyeljen arra, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben rögzüljön. Nézze az ábrát jobboldalt.**

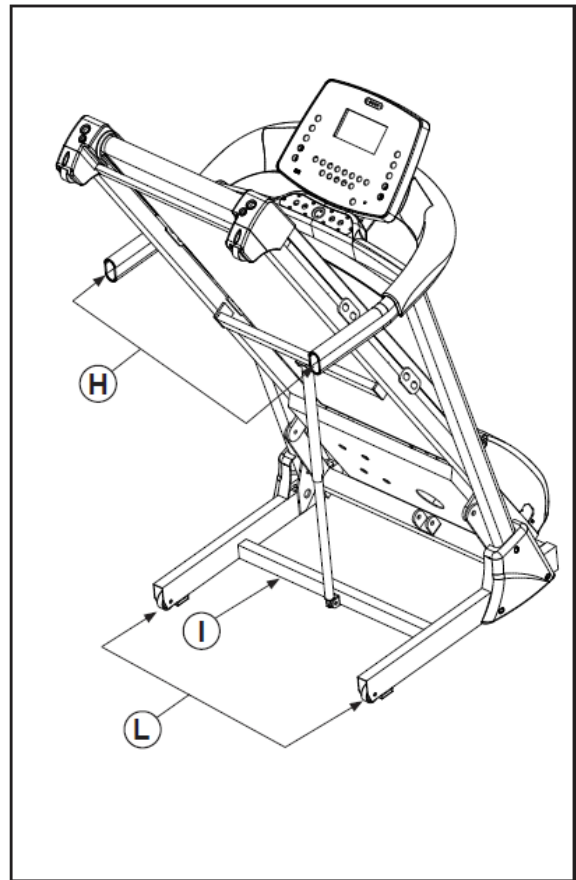
A keret emelésekor hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.



FUTÓPAD MOZGATÁSA

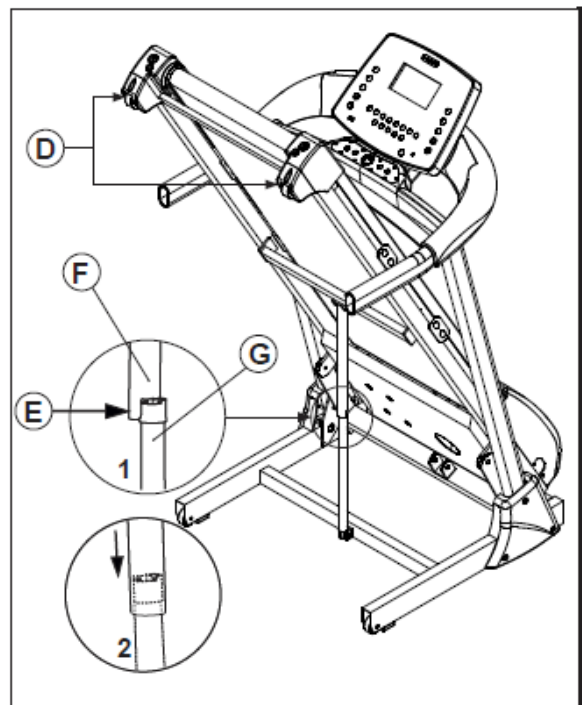
Mielőtt a futópadozt mozgatóná, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **Győződjön meg arról, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben biztonságosan rögzítve van. A futópadozt mozgatóásához két ember szükséges.**

Fogja meg mindkét kezével a kapaszkodókat (H), majd támassza az egyik lábát a keresztvasnak (I) és lassan döntse maga felé a futópadozt, amíg a kerekereire (L) nem áll. Ezután óvatosan tolja a kívánt helyre a futópadozt. **Figyelem: Ne mozgassa a futópadozt egyenetlen felületen.**



FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLATHOZ

Fogja mindkét kézzel a keretet (D) és a lábával nyomja meg a teleszkópot a rajzon nyíllal (E) jelzett helyen, majd eressze le a futópadozt a padlóra.



MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívritmus-érzékelő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelő egységből. Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység egyik végén található részbe, az 1. ábrának megfelelően. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjra. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.

Ezután helyezze a mellkasi szívritmus-érzékelőt a mellkasára, és csatlakoztassa a mellkasi szíj másik végét az érzékelő egységhez (2. ábra). Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges. A mellkasi szívritmus-érzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön, és olyan magasan kell lennie a mellkason, ahogy az kényelmes.

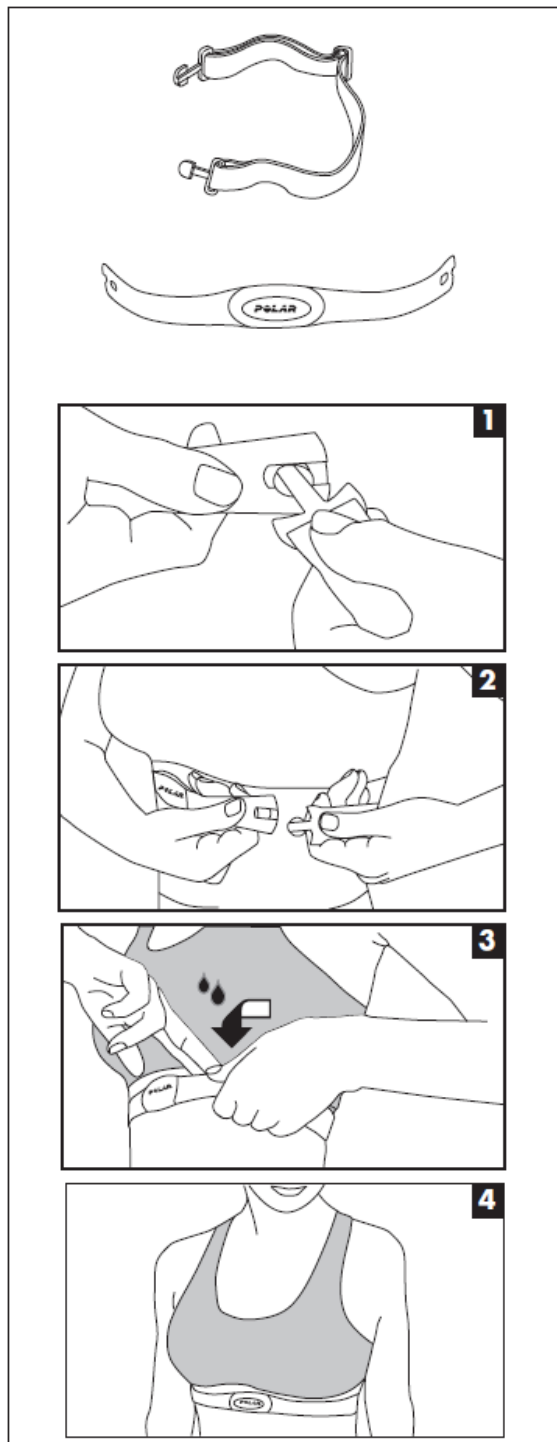
Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyálal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az érzékelő egységet a mellkasára (4. ábra).

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A mellkasi szívritmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívritmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél hosszabb ideig marad bekapcsolva, ezzel idejekorán lemerítve az akkumulátort.

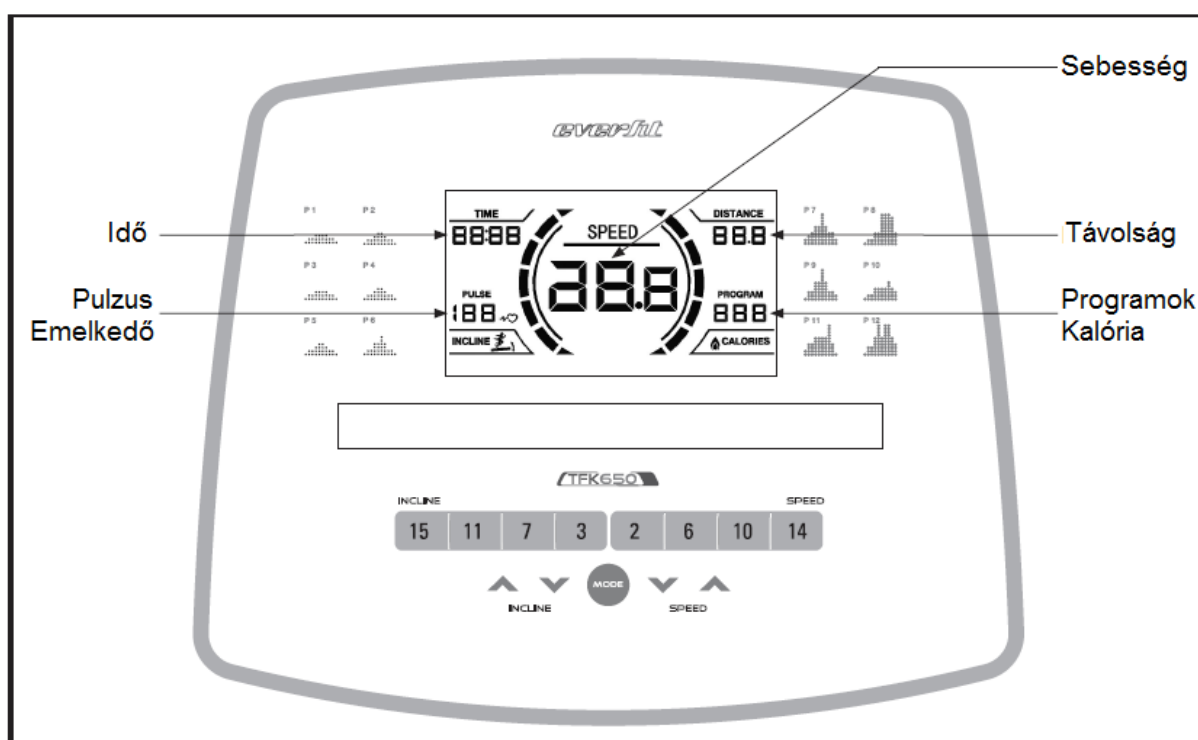
A mellkasi szívritmus-érzékelőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.

Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa — sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel mossa ki, majd teregesse ki és hagyja megszáradni.



A mellkasi szívritmus érzékelő nem tartozéka az edzőgépnek. A beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön futópad értékesítőjénél.

KIJELZŐ FUNKCIÓK



SPEED (sebesség) – az aktuális sebesség értékét jeleníti meg (km/ó).

TIME (idő) – mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt.

DISTANCE (távolság) – mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

INCLINE (emelkedő) – mutatja az aktuális emelkedő beállítást.

PULSE (pulzus) – mutatja a pulzusértéket, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (opcionális) (*).

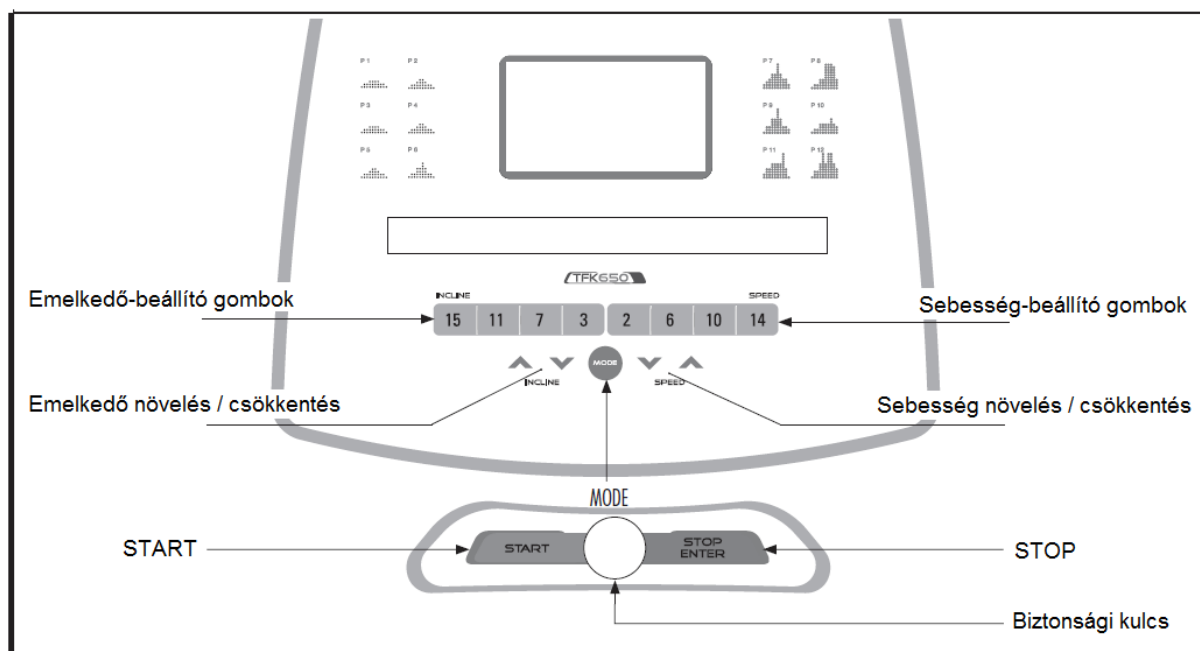
CALORIES (kalória) – mutatja az elégetett kalóriák számát, vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (*).

(*) Jelzi a kijelzőn megjelenített hozzávetőleges értékeket, melyek az edzésprogram aktuális változásaira vonatkoznak, és nem számítanak orvosi adatoknak.

PROGRAM (edzésprogramok) – mutatja a választott edzésprogram számát és típusát:

- P01 ÷ P12: előre beállított fedélzeti programok
- HP1-HP3: szívritmus alapú edzésprogram

GOMB FUNKCIÓK



START: a futószalag normál indítása.

STOP: az edzésprogram leállítása. A gomb megnyomását követően a futószalag leáll, a kijelzőn az adatok törlődnek.

ENTER: a programadatok beállítását követően nyomja meg az ENTER gombot a megadott értékek megerősítéséhez.

SPEED: számozott gyors sebesség-beállító gombok.

SPEED \wedge V : sebesség növelés / csökkentés beállító-gombok.

Az edzésprogramok célértékeinek (időtartam, távolság, kalória) beállításait is a sebesség növelés / csökkentés gombokkal lehet elvégezni.

INCLINE: számozott gyors emelkedő beállító-gombok.

INCLINE \wedge V : emelkedő növelés / csökkentés beállító-gombok.

MODE: beállíthatja a kívánt célkitűzéseit, melyet az edzésprogram során szeretne elérni

- H1 - időtartam,
- H2 - távolság,
- H3 - kalória mennyiség.

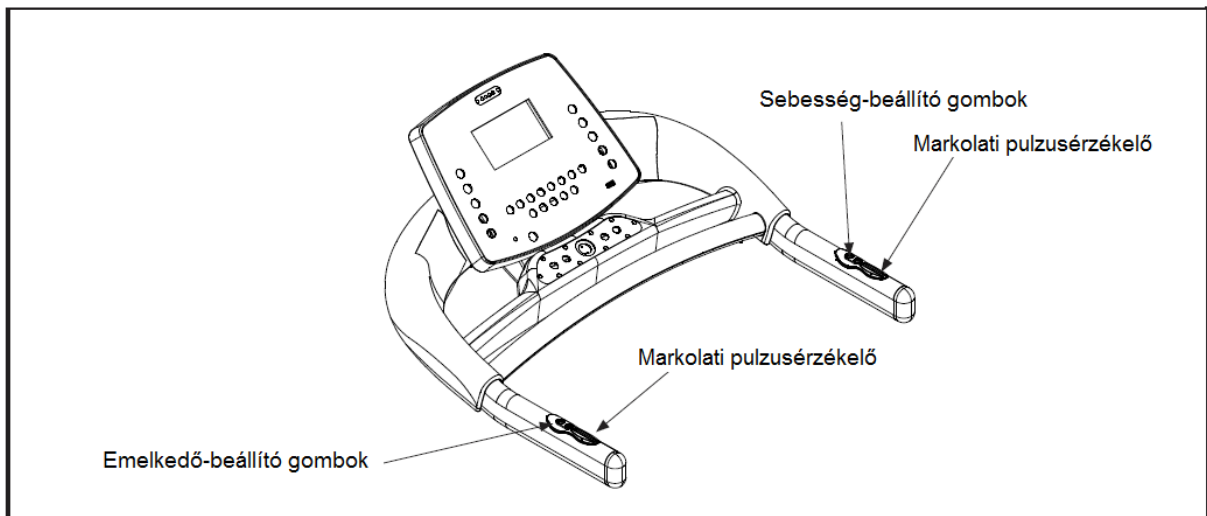
A beállított edzésprogramok során visszaszámlálás történik, a megadott idő, távolság vagy kalóriamennyiségtől a „0”-ás értékig.

Kiválaszthatja a fedélzeti edzésprogramok egyikét a MODE gomb ismételt megnyomásával:

- P01 – P12 előre beállított fedélzeti edzésprogramok
- PP1 – HP3 szívritmus alapú edzésprogramok

Futópad jellemzője az energiatakarékos üzemmód. Néhány perc inaktivitást követően a kijelző automatikusan kikapcsol. A kijelző bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot a konzolon.

Kapaszkodón elhelyezett vezérlő gombok funkció-beállításai az alábbi:



MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

QUICK START ÜZEMMÓD (gyors indítás)

A QuickStart üzemmód a legegyszerűbb és leggyorsabb módja az edzőgép használatának.

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csipetjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópád konzoljába.
- A manuális edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- A QuickStart üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást (idő, távolság, kalória).
- Miközben edz, a sebesség (SPEED) és emelkedő (INCLINE) beállítására szolgáló gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni a futószalag sebesség-, illetve a futófelület emelkedő beállítását.
- STOP gomb megnyomásával tudja leállítani az aktuális edzésprogramot.

Megjegyzés: PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket, vagy viseli a mellkasi szívritmus érzékelő övet (opcionális, nem tartozéka az edzőgépnek).



VISSZASZÁMLÁLÁS ÜZEMMÓD

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópád konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot, majd válassza ki a három célkitűzése egyikét: H1- időtartam, H2- távolság, H3- kalóriamennyiség.
- H1 felirat villog a kijelzőn - adja meg viszonyítási alapbeállításként az edzésprogram időtartamát, pl.: 30 perc. A SPEED (sebesség növelés / csökkentés) gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni. Majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
Amennyiben nem az időt, hanem a távolságot vagy a kalóriamennyiséget kívánja az edzésprogram célkitűzéseként beállítani, akkor a H1 felirat megjelenését követően ismételten nyomja meg a MODE gombot, amíg a kívánt célkitűzés felirat meg nem jelenik a kijelzőn, majd azt követően tudja a beállításokat elvégezni.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Három másodpercet követően a futószalag minimális sebességgel mozgásba lendül. Kezdje meg edzését. Menet közben, erőszintjének megfelelően módosíthatja a sebességet, illetve az emelkedő mértékét.
- Edzése előrehaladtával az idő (TIME) kijelzőn az időtartam visszafelé számlálódik, ezzel egy időben, az aktuális sebesség és emelkedő beállításoknak megfelelően a távolság és a kalória meghatározásra kerül és megjelenítődik a kijelzőn.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése (jelen esetben az időtartam) el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12)

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópád konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: P01 – P12. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Mindegyik program 30 perces 10 előre programozott intervallum edzésprogramból áll. Minden edzésprogram szegmensekre van felosztva. Minden szegmensre egy sebesség- és egy emelkedő-beállítás van programozva. *Megjegyzés:* Ugyan az a sebesség-, ill. emelkedő-beállítás lehet programozva két egymást követő szegmensre.
- Ha megfelelő a beállított időtartam (alapbeállítás 30 perc), akkor nyomja meg a START gombot a kiválasztott edzésprogram indításához. Viszont, ha módosítani kívánja a kiválasztott edzésprogram időtartamát, akkor ezt itt kell megtennie a sebesség növelés /csökkentés gombok segítségével. Miután beállította a kívánt időtartamot, indítsa el az edzésprogramot a START gomb megnyomásával.
- Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség, akkor azt manuálisan módosíthatja.
- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó szegmense is véget nem ér. Ezután a futószalag lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP megnyomásával.
- Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

SECTION PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	SPEED	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	SPEED	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	INCLINE	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	SPEED	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	INCLINE	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	SPEED	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	INCLINE	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	SPEED	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	INCLINE	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	INCLINE	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	SPEED	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	INCLINE	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HP1 – HP3)

A szívritmus edzésprogram során, a beállított szívritmusnak megfelelően automatikusan változik a futószalag sebessége és az emelkedő nagysága. **Az edzésprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt** (nem tartozéka az edzőgépnak). A markolati pulzusérzékelő nem alkalmas ehhez az edzésprogramhoz, mivel nem biztosított a folyamatos pulzusérzékelés, továbbá a felhasználó a markolati pulzuspulzusmérő folyamatos fogásával akadályoztatva van a szabad mozgásában.

FIGYELEM! Ha rendelkezik bármilyen szív működéssel kapcsolatos problémával, akkor ne használja ezt a programot. Amennyiben rendszeresen szed gyógyszert, konzultáljon az orvosával, hogy a szedett gyógyszer befolyásolhatja-e a szívritmusát az edzésprogram használata során.

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: HP1 – HP3. Majd a merősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- A három edzésprogram eltérő tulajdonságokkal rendelkezik, lehetővé téve a megfelelő intenzitással történő edzést. Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs a megfelelő intenzitással történő edzés.
- HP1 – zsírégető edzés, 60% pulzustartomány
- HP2 – aerob edzés, 70% pulzustartomány
- HP3 – anaerob edzés, 80% pulzustartomány
- Adja meg az életkorát (a kijelzőn az alapbeállítás látható: 25 életév), módosítható tartomány: 15 ÷ 80 év. Az életkor adatok beviteléhez használja a SPEED csökkentő és növelő gombokat. A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. A maximális szívritmushoz az edzőgép a következő egyenletet alkalmazza: **FC = 220 – életkor**.
- A kijelzőn megjelenik a pulzus küszöbértékének automatikus számítása a megadott életkor szerint (**HRmax = 220-életkor x 60%** a HP1 esetében, **x70%** a HP2 esetében, **x80%** a HP3 esetében). Amennyiben módosítani szeretné az életkor alapján javasolt pulzustartományt, akkor végezze el a módosítást a SPEED csökkentő és növelő gombok segítségével. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Hasonló módon, állítsa be a választott felhasználói program időtartamát. Az alapbeállítás 30 perc. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Miután elvégezte a szükséges beállításokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához.
- A pulzusprogram figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza, illetve módosítja a futópad sebességét 0,8 km/ó-val és az emelkedő-beállítását 1%-al. **Megjegyzés: a pulzusprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt.**

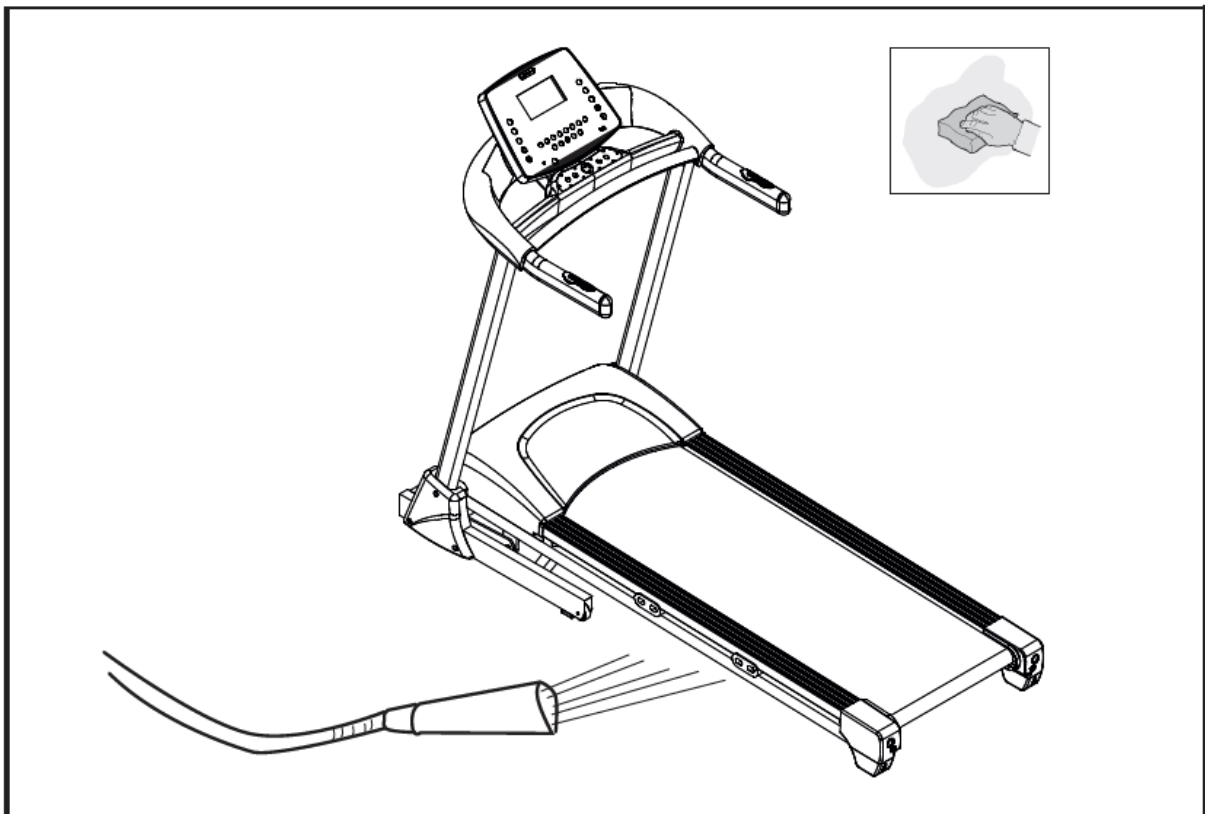
Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram beállított időtartama véget nem ér. Ezután a futószőnyeg lassan leáll. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM: Tisztítás előtt, mindig **kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a tápkábelt a konnektorból. Ügyeljen arra, hogy a futópadon történő edzéshez mindig tiszta cipőt viseljen.**

TISZTÍTÁS: Rendszeresen takarítsa le a futópadot és tartsa tisztán, szárazon a futószőnyeget. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a futópad élettartamát. A futópad külső részeit enyhe mosószeres, puha, nem karcoló ronggyal tisztítsa. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül a futópadra. A konzol károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a konzoltól.** Végül, törölje szárazra a futópadot puha törlővel.

Rendszeresen porszívózza ki a futópad alatti területet és a motorház rácsos légbeeresztő részét.

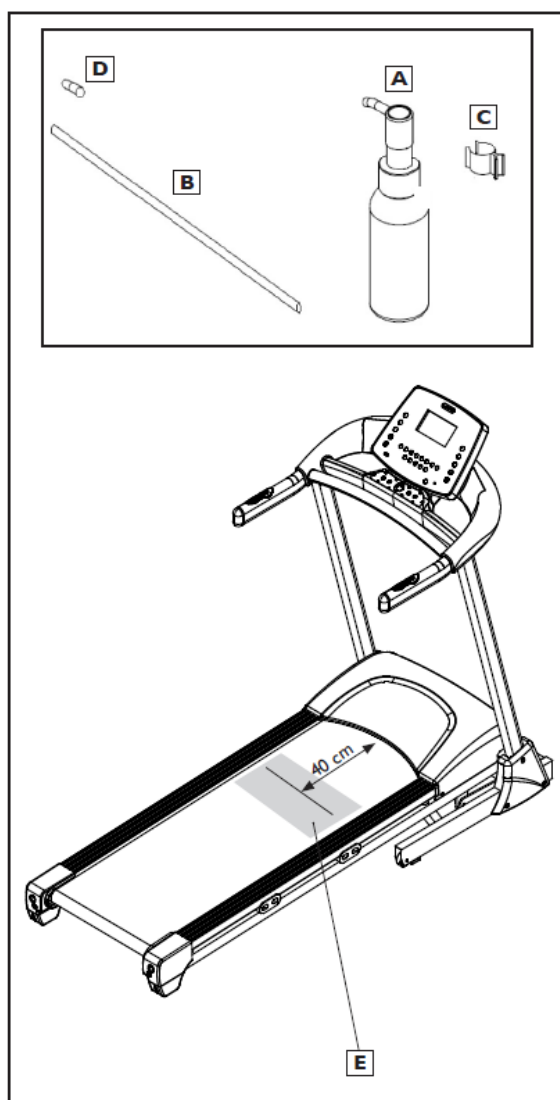


FUTÓLAP OLAJOZÁSA

A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. Az edzőgép első használatbavételekor nincs szükség a futólappal olajozására. A futószőnyeg a futólaphoz történő súrlódása fontos szerepet játszik a futópad működését és élettartamát illetően. A futólappal rendszeres olajozására legalább 350km –ént van szükség.

Mielőtt hozzáfogna a futólappal olajozásához, előtte vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból, majd húzza ki a tápkábelt a konnektorból.

- Készítse elő a kenőanyag palackját **(A)**. Helyezze be a kanült **(B)**. Vegye ki a záró kupakot **(D)**. Távolítsa el a biztonsági zárat **(C)**. Majd végezze el az olajozási műveletet.
- Emelje fel a futószalag szélét a jobboldalon.
- Próbálja meg a lehető legnagyobb területen felvinni a kenőanyagot a futólappal közepén **(E)** a szalag alatt, a mellékelt ábra szerint.
- Hasonló módon vigyen fel a kenőolajból a futólappal másik oldalán.
- A kenőolaj a futólappal történő egyenletes elosztásához, indítsa el a futószalagot minimális sebességgel és sétáljon rajta néhány percig.

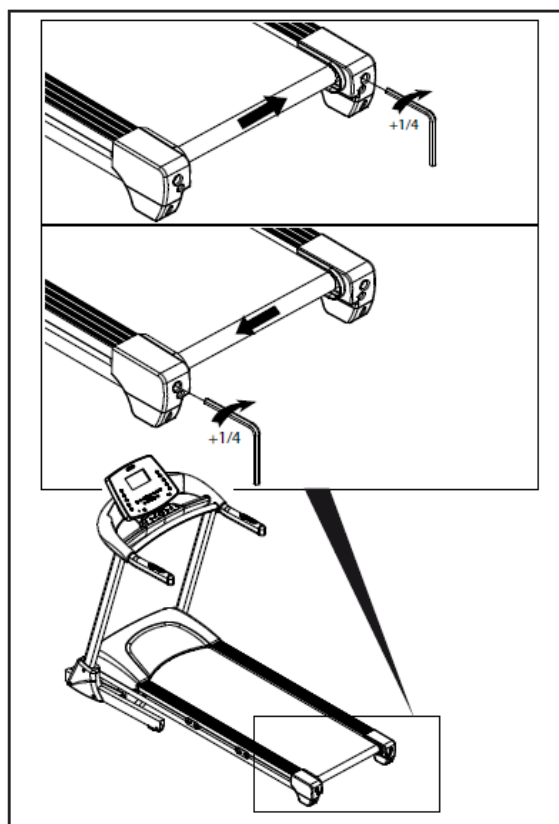


FONTOS: Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.

FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

Ha a futószőnyeg kibillen a tengelyből, először vegye ki a biztonsági kulcsot a futópad konzoljából, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** **Ha a futószalag jobb oldalra mozdult el,** az imbuszkulcs segítségével forgassa el a jobboldali szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal; **ha a futószalag balra mozdult,** az imbuszkulcs segítségével fordítsa a baloldali szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal; **Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. FONTOS: A futószőnyeg károsodhat, ha a futószőnyeg működés közben súrolja a lábtartókat.**

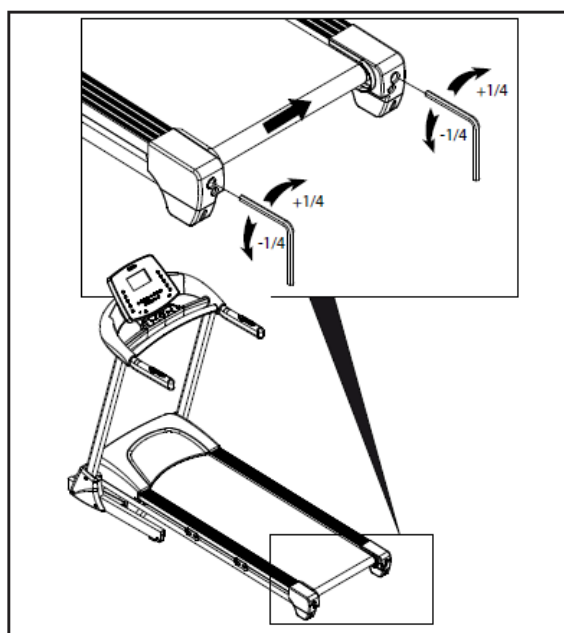
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.

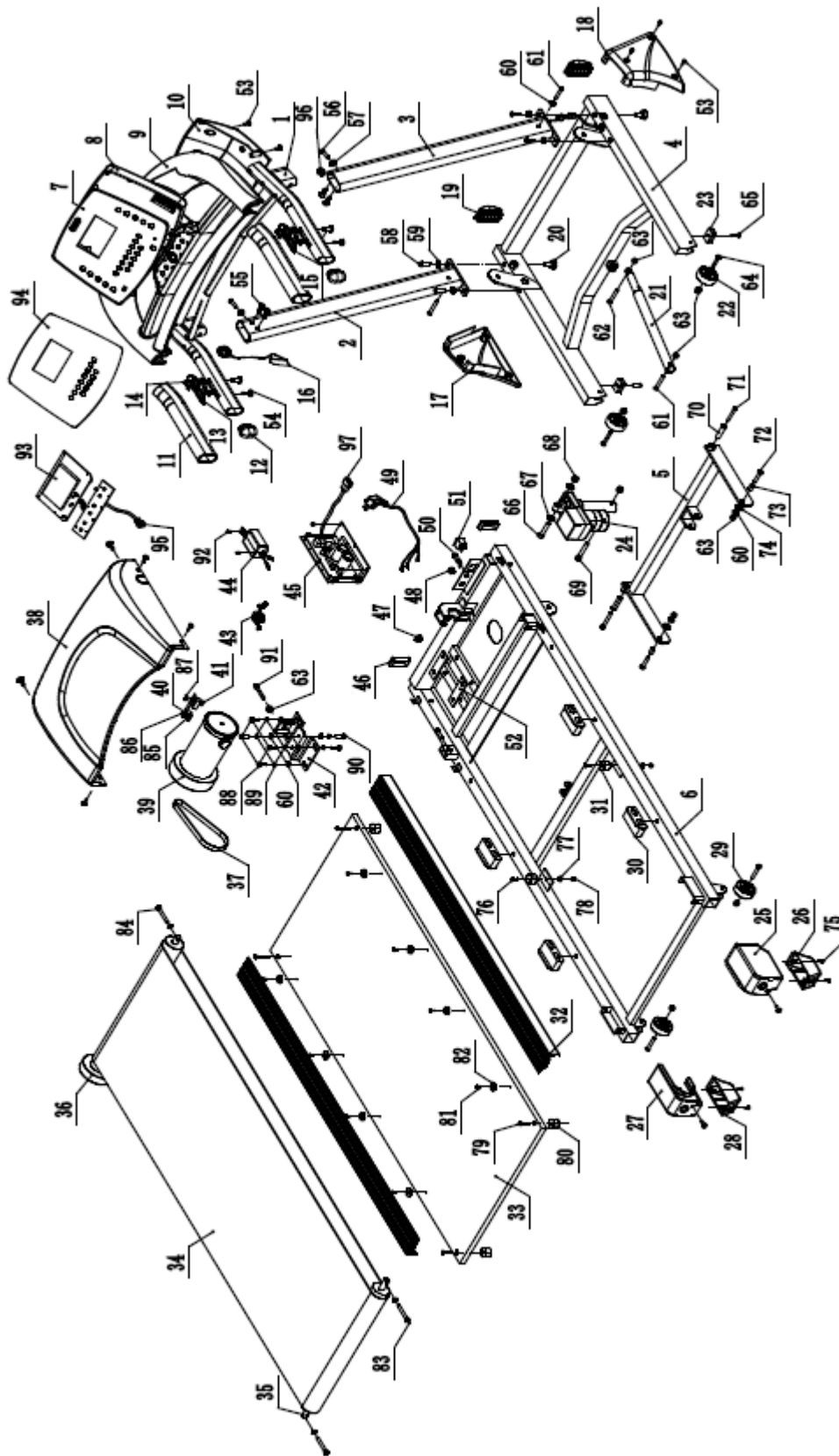


Ha a futófelület csúszik működés közben, vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból és **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 részig. Ha a futószalag rendesen a helyén van, akkor azt a szélén 5-7 cm-re meg lehet emelni.

Ügyeljen arra, hogy a futószalagot ne hagyja túlfeszítse. A futószalag lazításához fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 részig.

Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futószalagot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.





everfit

Forgalmazó:



www.fittsport.com