

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



APP READY

TRX 100



Rev : 00

Ed : 03/17



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK	5
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT	6
ÖSSZESZERELÉS	7
FUTÓPAD FELHAJTÁSA	9
FUTÓPAD LEENGEDÉSE	10
FUTÓPAD MOZGATÁSA	11
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	12
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA	13
KONZOLFUNKCIÓK - KIJELZŐ	14
GOMBFUNKCIÓK	15
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	16
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P16)	17
FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U03)	18
BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA	19
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HR1 – HR3)	20
TRX ROUTE KEY – BLUETOOTH ADAPTER (OPCIONÁLIS) ALKALMAZÁSA	21
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ	22
FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA	23
ROBBANTOTT ÁBRA	24
ALKATRÉSZLISTA	25
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	26
HÁTLAG	27

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 felelőssége, 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 futópad használata közben. 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 edzése 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 bérbé. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
 - NE helyezze a gyaloglópadot 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 légnívósokat 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 egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

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.

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

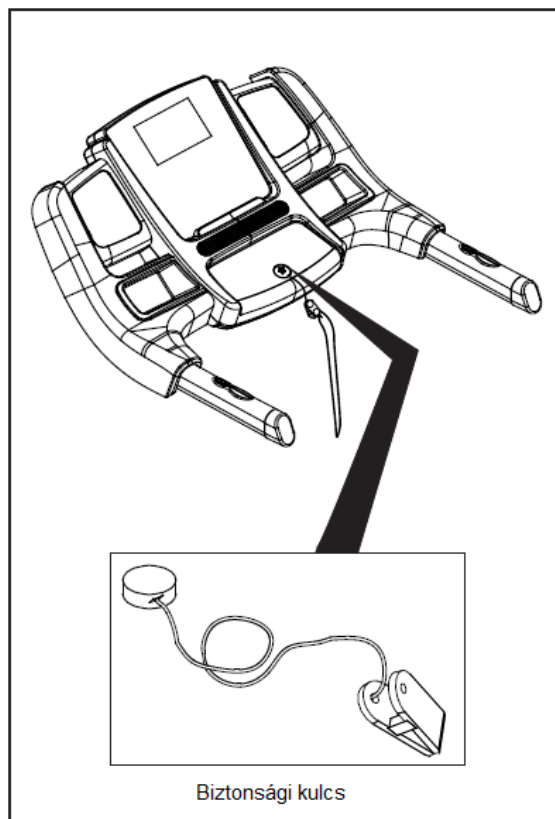
Dugja be a hálózati tápkábelt. Keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) a futópad keretén a hálózati kábel közelében és kapcsolja be azt. Ezután álljon rá a futópad lábtartóira. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptetőt, majd biztonságosan csúsztassa azt rá ruházatának övrésére. Ezt követően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

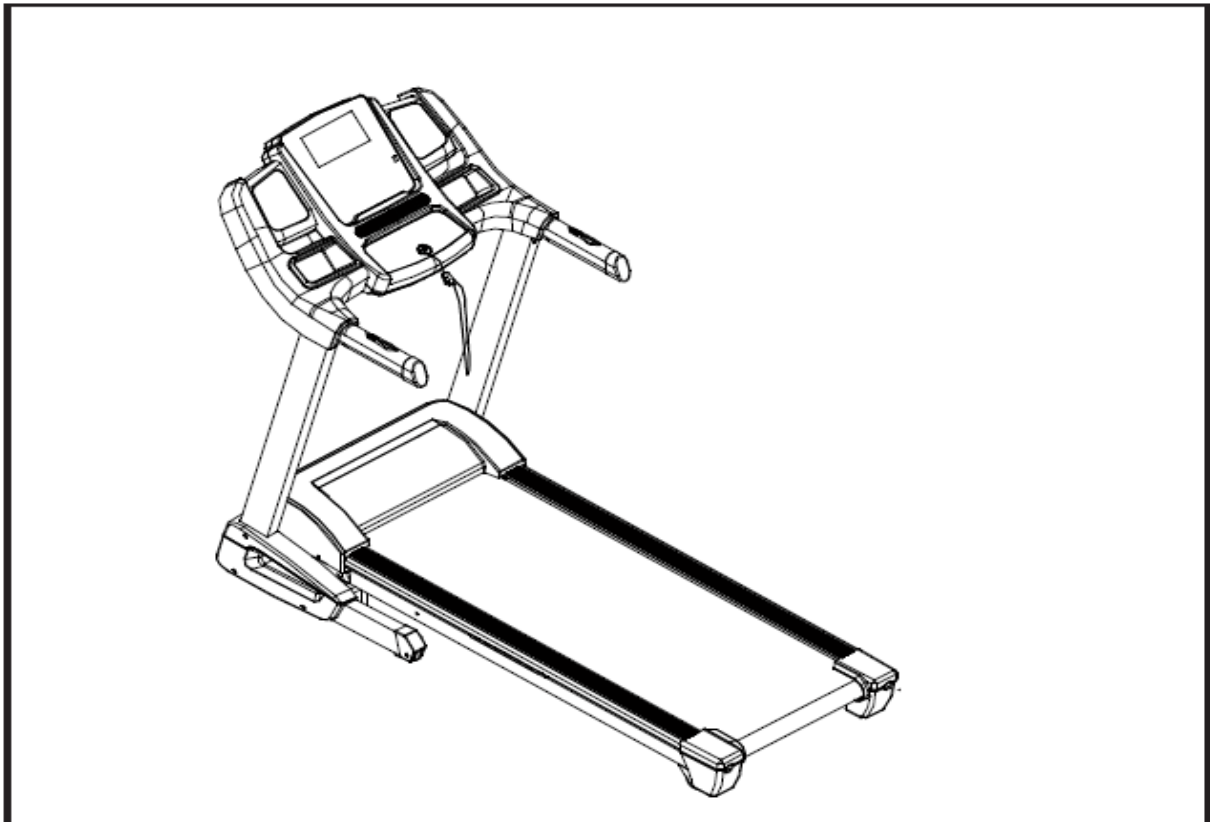
A biztonsági kulcsot helyezze egy biztonságos zárt helyre, hogy illetéktelenek ne tudják azt felügyelet nélkül használni.

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 megkezdené. 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.



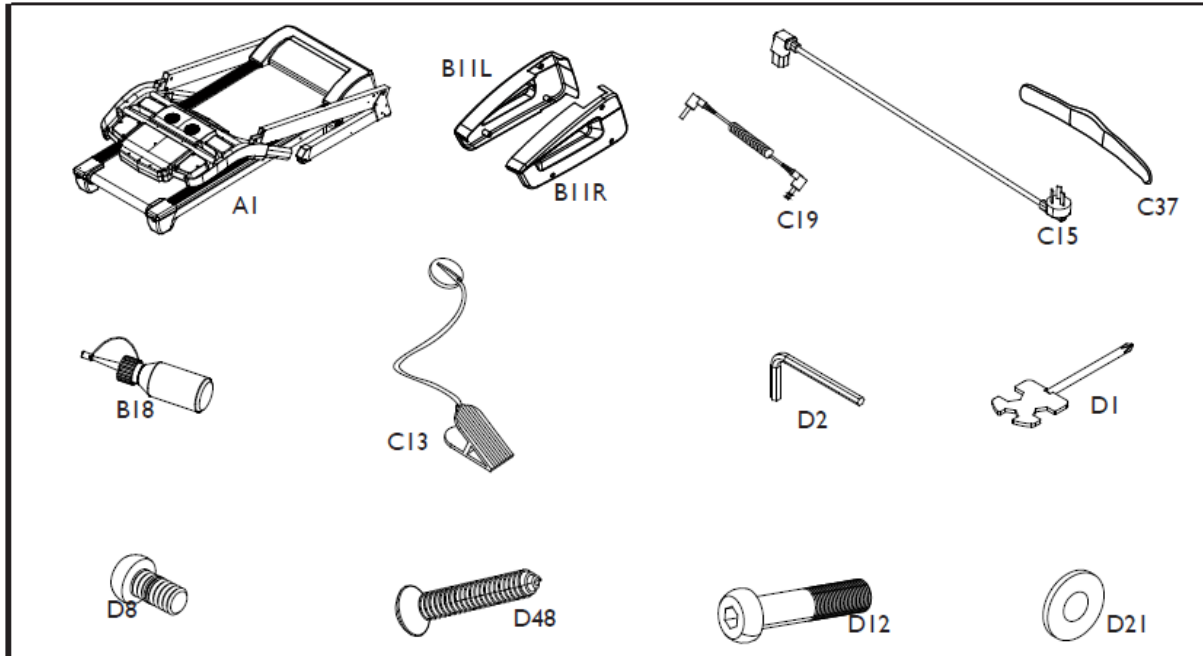
MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	1,0 km / h (min.) ÷ 22 km / h (max)
Emelkedő beállítás	13% elektronikusan állítható
Futófelület	530 x 1520 mm
Futószalag vastagság	2,5 mm
Összeszerelt méret (H x Sz x M)	1930 x 850 x 1450 mm
Zárt méret (H x Sz x M)	1100 x 850 x 1700 mm
Doboz méret	2020 x 910 x 380 mm
Motor teljesítmény	4.0 LE (folyamatos) – 7.0 LE (max. érték)
Nettó súly	105 kg
Bruttó súly	113 kg
Felhasználói testsúly	140 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Teljesítmény	2100 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 EN 957-6 (HC osztály)
Írányelvek	2001/95 / EK - 2006/95 / EK - 2004/108 / EK - 2011/65 / EU



ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az eredeti csomagolásban, a felbontást követően az alábbi termékeket találja:



A1 – futópad_1db

B11L – baloldali burkolat_1db

B11R – jobboldali burkolat_1db

C19 – audio-kábel_1db

C15 – hálózati tápkábel_1db

C37 – mellkasi szívritmus-érzékelő_1db

B18 – kenőolaj_1db

C13 – biztonsági kulcs_1db

D2 – imbuszkulcs_1db

D1 – csavarkulcs_1db

D8 – M10x15 mm csavar_4db

D48 – ST4,2x19 mm csavar_6db

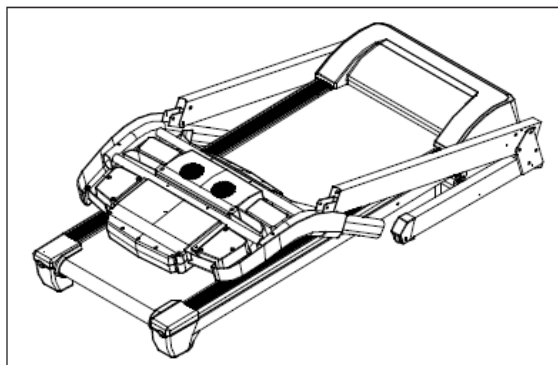
D12 – M10x55 mm csavar_4db

D21 - M10 lapos alátét_8db

ÖSSZESZERELÉS

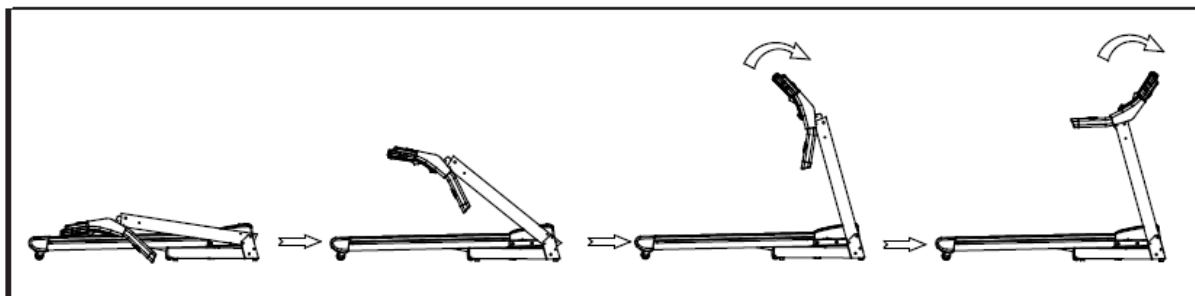
1. LÉPÉS

Egy másik személy segítségével, helyezze a futópádot sima talajra.



2. LÉPÉS

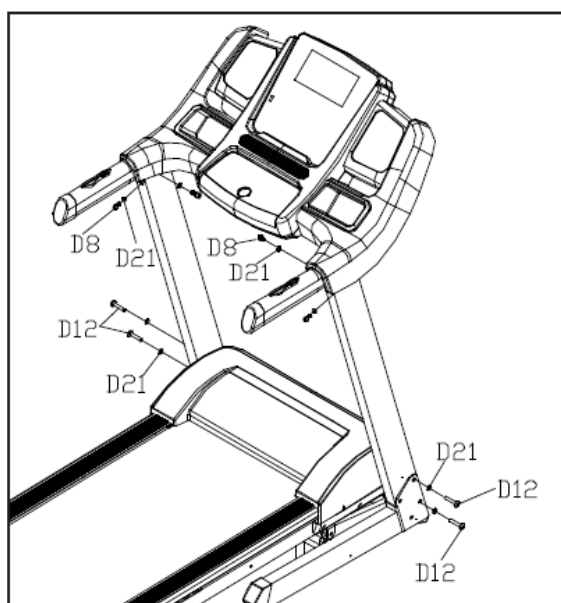
Az alábbi ábrának megfelelően, emelje és hajtsa fel a futópád konzolját a tartóoszlopokkal. Felhajtáskor, ügyeljen arra, nehogy túlfeszítse a forgótengelyt.



3. LÉPÉS

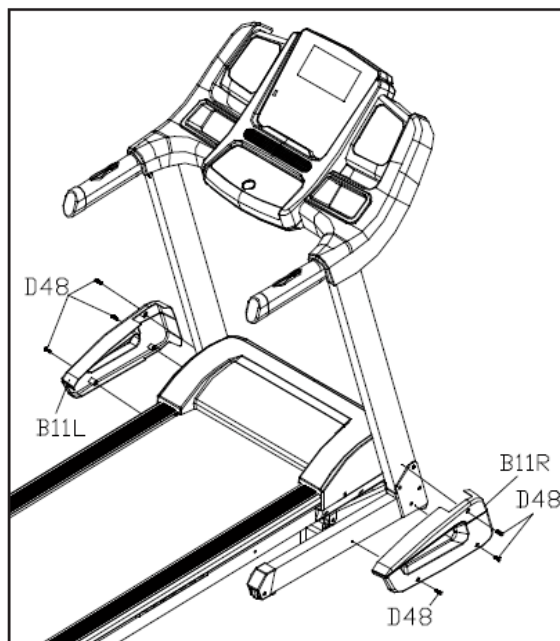
Rögzítse a tartóoszlopok alsó részét a futópád vázhoz az ábrának megfelelően oldalanként két-két D12 csavarral M10x55mm és D21 lapos alátéttekkel M10.

Rögzítse a konzolt a tartóoszlopokhoz egy-egy D8 csavarral M10x15mm és D21 lapos alátéttel M10.



4. LÉPÉS

Rögzítse a B11 R jobboldali, illetve a B11 L baloldali burkolatokat a vázhoz három-három D48 önmetsző csavarral ST4,2x19mm, ábrának megfelelő módon.



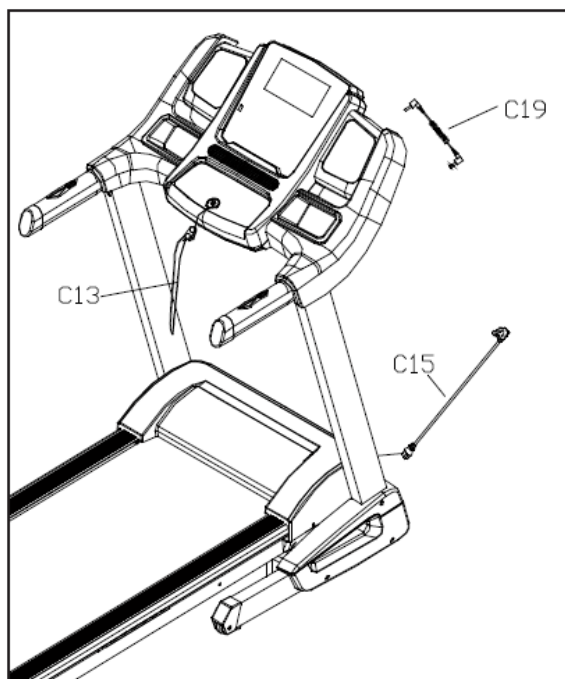
5. LÉPÉS

Helyezze be a C13 biztonsági kulcsot a műszerfalba.

Csatlakoztassa a C15 hálózati tápkábelt a motortér elején, a vázon lévő csatlakozóba.

Végül csatlakoztassa a C19 audio-kábelt a konzolhoz.

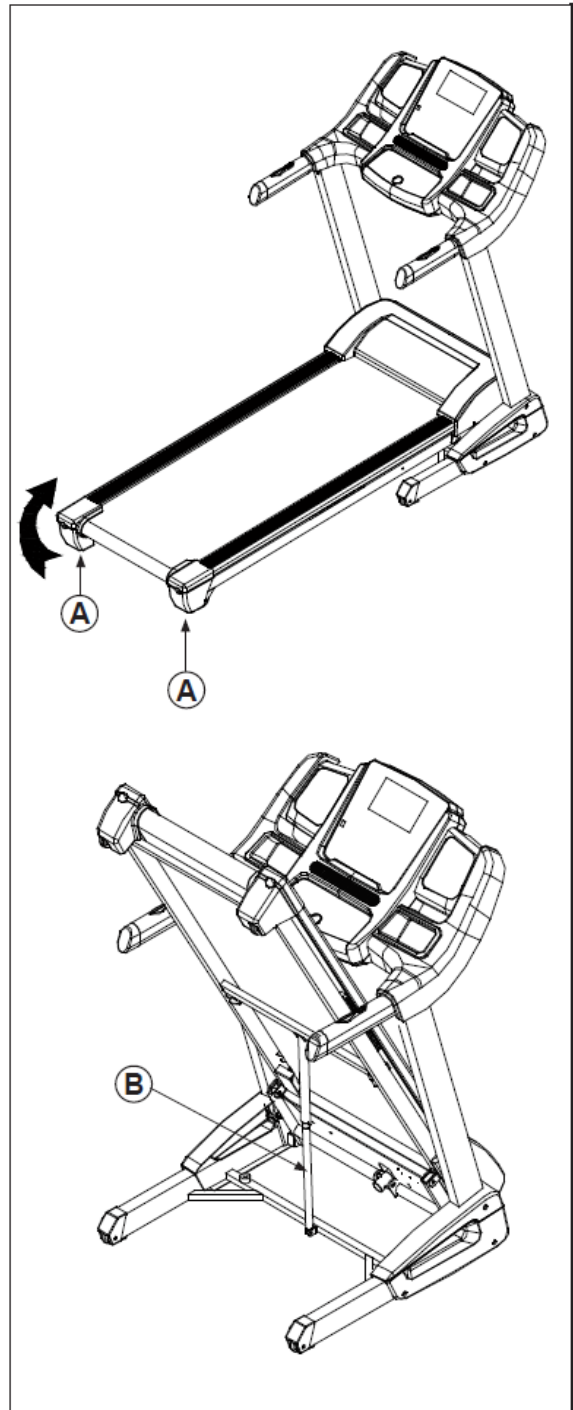
FIGYELEM! Az összeszerelést a fent leírtaknak megfelelően kell elvégeznie. Ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően lett betekerve. Olvassa el a használati útmutató további részét is mielőtt használatba venné a futópadot.



FUTÓPAD FELHAJTÁSA

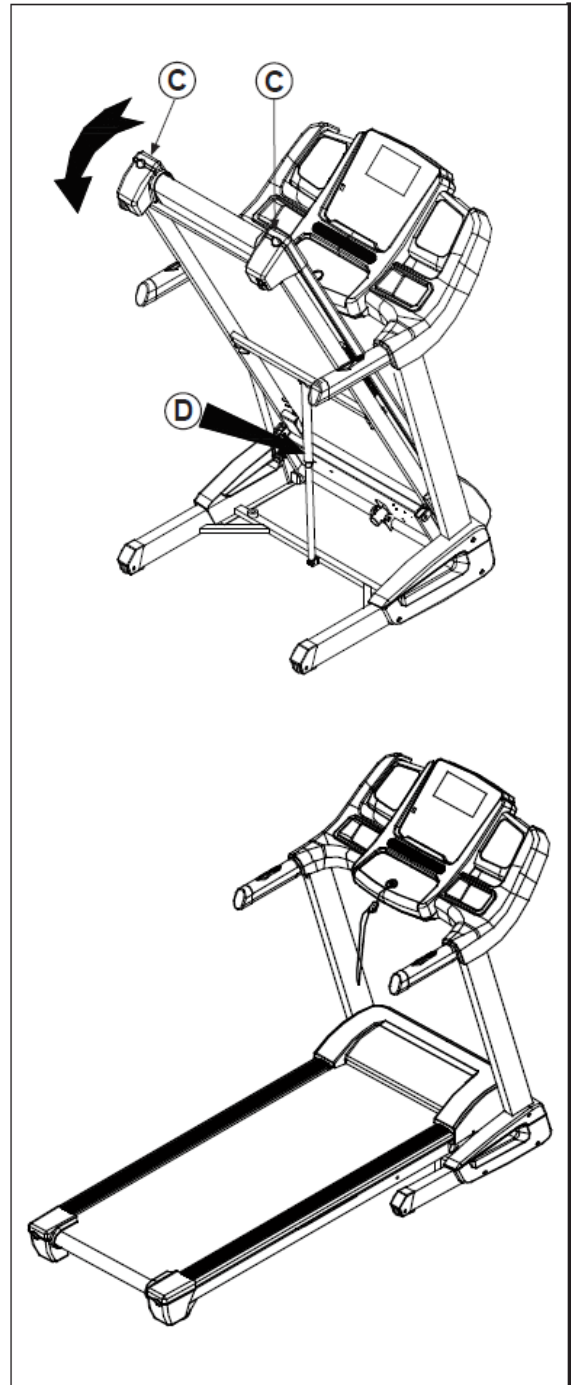
Mielőtt felhajtaná a futópadot tárolási állásba, előtte, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból és húzza ki a tápkábelt a csatlakozóból.

Fogja meg a futópad keretét a végeinél az (A) pontoknál fogva és emelje a jobb oldali ábrán jelzett nyíl irányába. Emelje fel addig a keretet, amíg oda nem rögzül a tárolási helyzetben. A kerethez rögzített teleszkóp (B) segíti a futólappal könnyebb felemelését / leengedését, illetve rögzítését tárolási helyzetben. **Ügyeljen arra, hogy a keret a tárolási helyzetben rögzüljön.**



FUTÓPAD LEENGEDÉSE

Fogja meg a futópad keretet a rajzon jelzett (C) pontoknál. Miközben a lábfejjével megnyomja a (D) pontnál a teleszkópot, engedje le a talajra a futópad keretet.



FUTÓPAD MOZGATÁSA

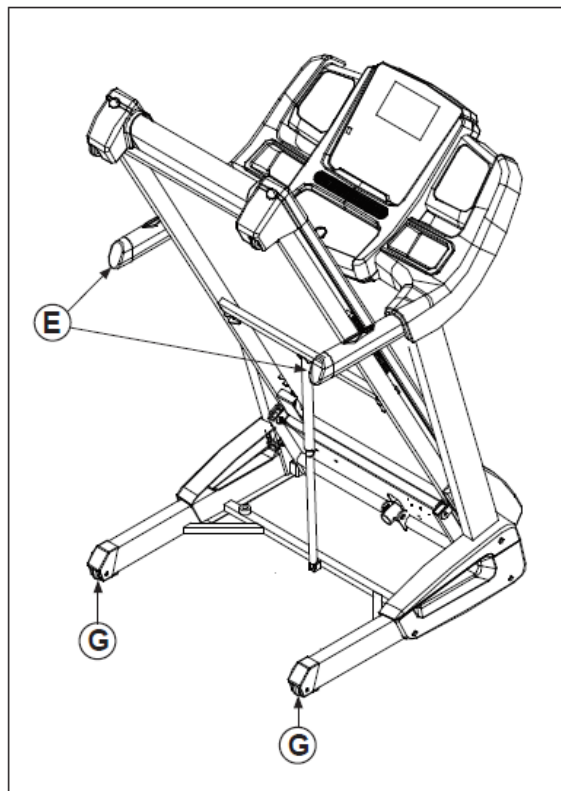
Mielőtt a futópadozt elmozdítaná a helyéről, előtte helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint.

FIGYELEM! Győződjön meg arról, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben biztonságosan rögzítve van.

1. Támassza az egyik lábát az egyik keréssel (G) szemben és fogja meg a kapaszkodókat (E).

2. Billentse a futópadozt maga felé, ameddig a kerekeire nem áll a futópadozt. Óvatosan mozgassa el a futópadozt a kívánt helyre. **FIGYELEM!** A sérülés kockázatának a csökkentése érdekében, különösen legyen óvatos, mialatt a futópadozt mozgatja. Ne mozgassa a futópadozt egyenetlen felületen.

3. Támassza az egyik lábát az egyik keréssel (G) szemben és óvatosan engedje vissza a futópadozt, amíg meg nem érkezik a tárolási állásba.



TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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 tápkábelrel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre.**

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.

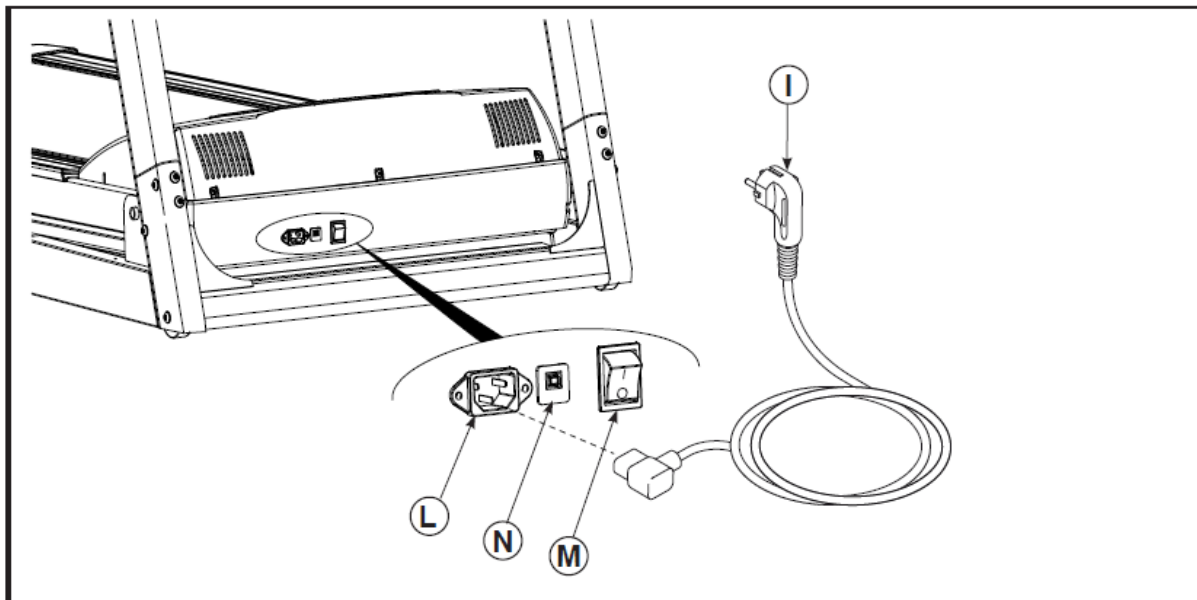
FONTOS! Ha a futópád hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati tápkábel (I) egyik végét a futópád csatlakozójába (L), majd dugja be a másik végét egy olyan hálózati aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.

Kapcsolja be a futópádot. Állítsa a futópád elején elhelyezett árammegszakítót (M) bekapcsolva állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva

Túlfeszültség esetén, ha a védelmi berendezés kikapcsolja az edzőgépet, akkor várjon legalább öt percet, majd nyomja meg futópád elején elhelyezett helyreállítási gombot (N).



MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA

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. ábra alapján. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjon. 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.

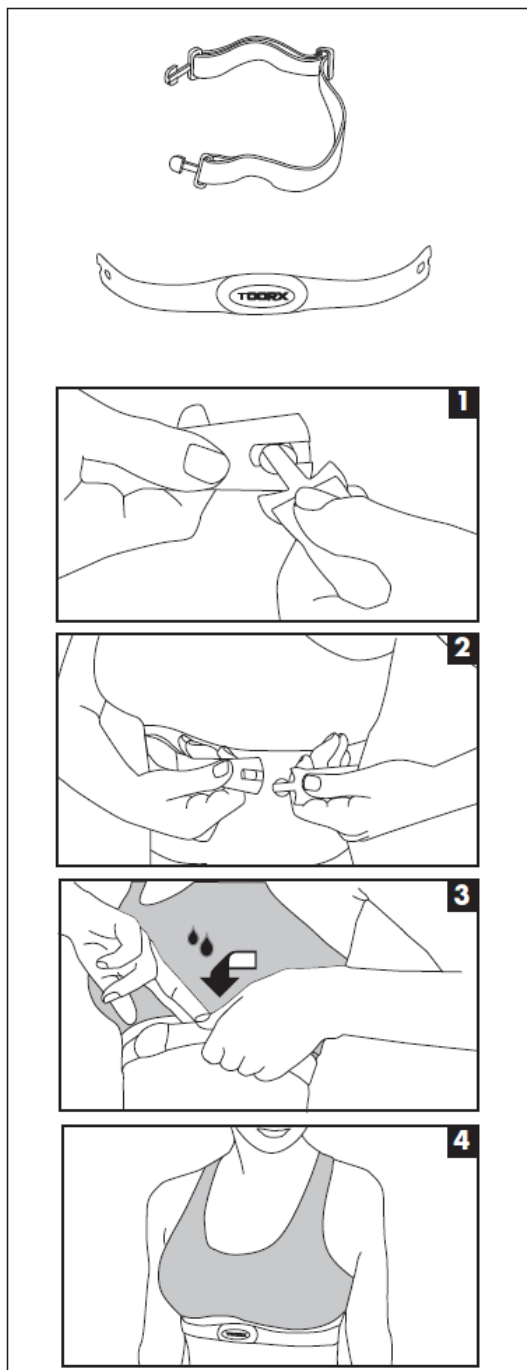
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

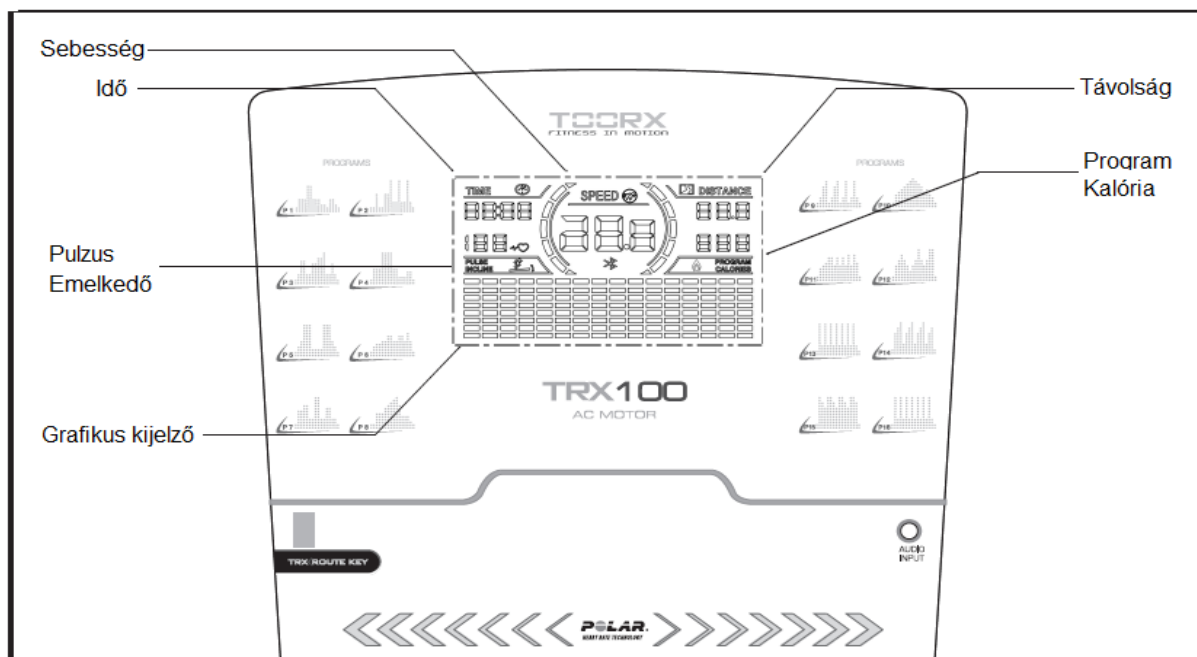
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A mellkasi szívritmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívritmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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



KONZOLFUNKCIÓK - KIJELEZŐ



Sebesség – az aktuális sebesség értékét jeleníti meg (km/h).

Idő – mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt.

Távolság – mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

Pulzus – mutatja a pulzusértéket, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőt, vagy ha viseli a mellkasi pulzusérzékelőt*

Emelkedő – mutatja az aktuális emelkedő-beállítást.

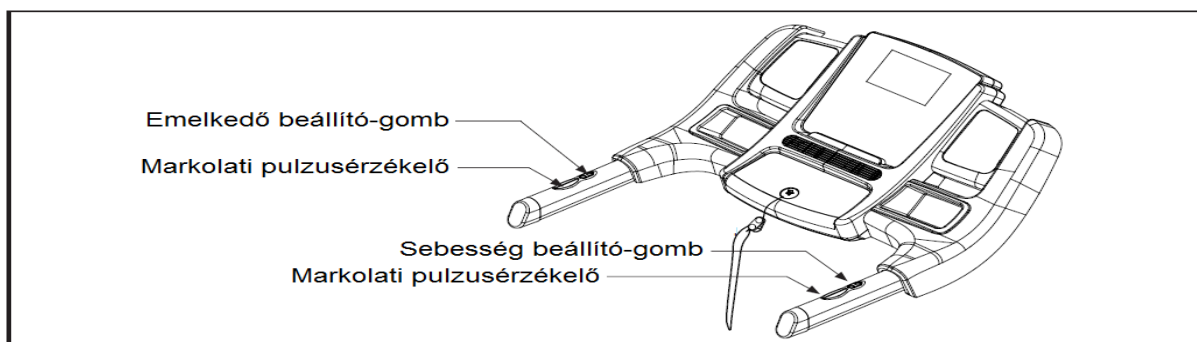
Program - a kiválasztott program számát és típusát mutatja:

- P01 ÷ P16: előre beállított fedélzeti programok
- U01 – U03: felhasználó által beállítható programok
- HR1-HR3: szívritmus program
- FAT: Body Fat Test program

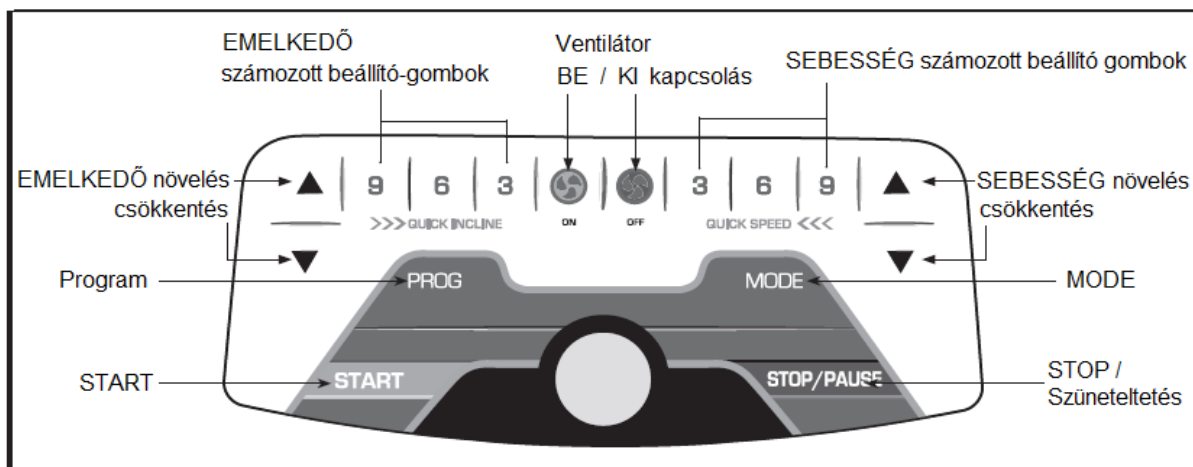
Kalória – mutatja az elégetett kalóriák számát, vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát*

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

Grafikus kijelző - Az edzésprogramok grafikusan megjelenített profilja, mely segítségével nyomon követheti edzésének alakulását.



GOMBFUNKCIÓK



START: kiválasztott edzésprogram, illetve a futószalag normál indítása.

STOP/PAUSE :

- a gomb megnyomásával 10 percig szüneteltethetjük az aktuális edzésprogramot.
- a START gomb megnyomásával újraindíthatjuk az aktuálisan szüneteltett edzésprogramot
- a STOP / PAUSE gomb ismételt kétszeri megnyomásával töröljük az aktuális megjelenített értékeket a kijelzőn

QUICK INCLINE: számozott gyors emelkedő beállító gombok

QUICK INCLINE \wedge \vee : emelkedő növelés / csökkentés beállító-gombok. A folyamatos nyomva tartásával a futófelület emelkedő-beállítása fokozatos nő vagy csökken.

QUICK SPEED: számozott gyors sebesség beállító gombok

QUICK SPEED \wedge \vee : sebesség növelés / csökkentés beállító gombok. A folyamatos nyomva tartásával a futószalag sebessége fokozatos nő vagy csökken.

PROG: gomb ismételt megnyomásával lehet kiválasztani a kívánt edzésprogramot:

- Manuális üzemmód;
- 16 fedélzeti program P01 – P16;
- 3 felhasználói program U01 – U03;
- 3 szívritmus program HR1 – HR3;
- Body Fat Test program

MODE: itt állíthatja be a kívánt célkitűzéseit, melyet az edzésprogram során szeretne elérni

- H-1. időtartam,
- H-2. távolság,
- H-3. kalóriamennyiség.

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

A Body Fat Test program esetén a MODE gomb megnyomásával tudja megadni a szükséges adatokat (nem, kor, magasság, súly)

Ventilátor – az ON gomb megnyomásával tudja a ventilátort bekapcsolni és az OFF gomb megnyomásával kikapcsolni.

Automatikus kikapcsolás – a kijelző 10 percig tárolja az aktuális megjelenített értékeket, majd automatikusan kikapcsol.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

Dugja be a hálózati kábelt, majd kapcsolja be árammegszakítót (futópad keretén a hálózati tápkábel csatlakozó közelében). Ha a futópad bekapcsolt állapotban van, akkor az integrált piros égő világít.

Álljon rá a futópad lábtartóira, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolba.

A futószőnyeg elindításához nyomja meg a Start gombot, a sebesség növelés gombot vagy a számozott sebesség (SPEED) gombok egyikét. Miután megnyomta a START vagy a sebesség növelés gombot a futószőnyeg a legkisebb sebességgel mozgásba lendül.

Fogja meg a kapaszkodókat, majd álljon rá a futószőnyegre és kezdje meg edzését a futópadon.

- Edzés közben kívánság szerint változtathat a futószőnyeg sebességén. Bármelyik sebesség beállító-gomb megnyomását követően néhány másodperc elteltével a futószőnyeg sebessége az aktuális beállításhoz igazodik. Ha a számozott sebesség (SPEED) gombok valamelyikét megnyomja, a futószőnyeg sebessége fokozatosan nő vagy csökken mindaddig, amíg a kijelölt sebesség beállítást el nem érte.
- A futópad emelkedő-beállításhoz nyomja meg az emelkedő csökkentés vagy növelés gombot, ill. a számozott emelkedő (INCLINE) gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a dőlésszög mértéke mindaddig fokozatosan nő vagy csökken, amíg a kijelölt emelkedő-beállítást el nem érte.

A futószőnyeg leállításához nyomja meg a STOP gombot.

MANUÁLIS PROGRAM – VISSZASZÁMLÁLÁS

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csipetét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot, majd válassza ki a három célkitűzése egyikét: H1= időtartam, H2 = távolság, H3 = kalóriamennyiség.
- Adja meg viszonyítási alapbeállításként az edzésprogram időtartamát, pl.: 30 perc. A SPEED gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Három másodpercet követően a futószalag minimális sebességgel mozgásba lendül. Kezdje meg edzését. Menet közben, állítsa/változtassa erőszintjének megfelelően a sebességet, illetve az emelkedő nagyságát.
- Edzése előrehaladtával az idő 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

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti 10 perc erejéig, csak nyomja meg a STOP / PAUSE gombot. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P16)

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csipetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a fedélzeti programok egyikét: P01 – P16. A program számának megfelelően a grafikus kijelzőn látható az adott edzésprogram beállítási profilja.
- Mindegyik edzésprogram 16 előre programozott intervallumra van tagolva. Minden intervallumra egy sebesség- és egy emelkedő-beállítás van programozva. Megjegyzés: Ugyan az a sebesség-, ill. emelkedő-beállítás lehet programozva két egymást követő intervallumra.
- Ha megfelelő a beállított időtartam, 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. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Miután beállította a kívánt időtartamot, indítsa el az edzésprogramot.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához és kezdje meg edzését a futópadon.
- A konzol automatikusan a beállításoknak megfelelően változtatja, vezérli az edzésprogram során a futószőnyeg sebességét, illetve a futófélület emelkedőjének a nagyságát. Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség, illetve emelkedő beállítás, akkor azt manuálisan módosíthatja.
- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó intervalluma is véget nem ér. Ezután a futószalag lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával.
- Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

MODE	TIME	SET TIME / 16 = EVERY GRADE TIME															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPD	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	INC	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P02	SPD	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P03	SPD	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	INC	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P04	SPD	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	INC	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P05	SPD	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P06	SPD	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2
	INC	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P07	SPD	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P08	SPD	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	INC	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P09	SPD	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	SPD	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	INC	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	SPD	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	INC	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	SPD	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	INC	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	SPD	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	INC	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	SPD	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	INC	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	SPD	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	INC	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	SPD	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	INC	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0

FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U03)

- 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 PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: U01 – U03.
- Miután kijelölte a kívánt programot, nyomja meg a START gombot, ha a memóriában egy korábban elmentett, testreszabott programot szeretne elindítani.
- Ha egy új programot akar létrehozni, vagy egy korábbi programot akar megváltoztatni, akkor nyomja meg a MODE gombot. Állítsa be a választott felhasználói program időtartamát. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Mindegyik felhasználói program 16 intervallum edzésprogramra van tagolva. Minden egyes intervallumra lehet egy sebesség-, és egy emelkedő-beállítást programozni.
- A sebességet a SPEED növelés/csökkentés gombokkal tudja beállítani. Az emelkedőt az INCLINE növelés/csökkentés gombokkal tudja beállítani. Minden egyes intervallumra el kell végezni a sebesség és emelkedő-beállításokat és minden beállítást a MODE gomb megnyomásával kell külön-külön elmenteni.
- Miután minden intervallumra elvégezte a beállításokat és a megerősítéshez megnyomta a MODE gombot, akkor az adott program elmentődött az edzőgép memóriájába.

Az elmentett felhasználói programot bármikor alkalmazhatja. Ha az edzésprogram során bármikor túl nagy vagy túl kicsi a sebesség-, illetve az emelkedő-beállítás, akkor a sebesség, illetve az emelkedő szabályozására szolgáló gombok megnyomásával lehet a beállítást manuálisan megváltoztatni. Megjegyzés: Az edzésprogram következő intervallumának indulásakor a futópad automatikusan a következő intervallumra érvényes sebesség-, illetve emelkedő-beállításhoz igazodik.

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.

BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA

A kapaszkodókon elhelyezett markolati pulzusérzékelők segítségével lehetséges ennek a programnak a végrehajtása. FIGYELEM: a megjelenített adatok, csak hozzávetőleges referencia adatok, kizárólag az edzés támogatására szolgálnak. *Akinek pacemakere van, annak tilos a testzsír mérést elvégezni!*

BODY FAT TEST program kizárólag akkor végezhető el, ha a futószőnyeg álló helyzetben van.

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra és helyezze be a biztonsági kulcsot.
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a PROG. gombot, amíg meg nem jelenik a kijelzőn a FAT felirat. Majd nyomja meg a MODE gombot, hogy a testzsír számításához megadja szükséges adatokat (F1: nem, F2: kor, F3: magasság, F4: testsúly).
- A SPEED növelés/csökkentés gombok segítségével tudja a beállításokat elvégezni. Minden egyes beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- A beállítások végeztével, miután megnyomta a MODE gombot, a kijelzőn megjelenik az F5 felirat, ekkor fogja meg a markolati pulzusérzékelőket a testzsír méréséhez. Néhány másodperc elteltével a kijelző megjeleníti a felhasználó testtömeg indexét.
- Amennyiben a kijelző nem jeleníti meg az értéket, akkor nyomja meg a STOP gombot, majd ismétlje meg újra a fenti lépések. Ügyeljen arra, hogy a markolati pulzusérzékelők tiszták legyenek, illetve ne szorítsa túlzottan az érzékelőket.

BODY FAT TEST (testzsír teszt) megjelenített referencia-táblázata az alábbi:

Kor	Nő				Férfi			
	Sovány	Normál testsúly	Túlsúly	Elhízás	Sovány	Normál testsúly	Túlsúly	Elhízás
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HR1 – HR3)

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

FIGYELEM! Ha rendelkezik valamilyen szív működéssel kapcsolatos problémával, ne használja ezt a programot. Amennyiben rendszeresen szed gyógyszert, konzultáljon az orvosával, hogy a szedett gyógyszer befolyásolhatja-e a szívritmusát az edzésprogram alkalmazása 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 PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: HR1, HR2 vagy HR3.
- Miután kijelölte a kívánt programot, nyomja meg a START gombot, vagy nyomja meg a MODE gombot, ha az alapértelmezett beállításokon szeretne módosítani. 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.
 - HR1 – zsírégető edzés, 60% pulzustartomány
 - HR2 – aerob edzés, 70% pulzustartomány
 - HR3 – anaerob edzés, 80% pulzustartomány
- Nyomja meg a MODE gombot, hogy megadja az életkorát. CALORIES feliratú kijelző villog. Az életkor adatok beviteléhez használja a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombokat. A maximális szívritmushoz az edzőgép a következő egyenletet alkalmazza:
 - **FC = 220 – életkor.**
- Ha módosítani szeretné az életkor alapján javasolt pulzustartományt, akkor a beállításhoz nyomja meg a MODE gombot. PULSE feliratú kijelző villogni kezd, ezután végezze el a módosítást a SPEED csökkentő és növelő gombok segítségével. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Hasonló módon, állítsa be a választott felhasználói program időtartamát. TIME feliratú kijelző villog. Az alapbeállítás 30 perc. A módosításhoz használja a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombokat. Megerősítéshez nyomja meg a MODE 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 a futópad sebesség- és emelkedő-beállítását. **Megjegyzés: a pulzusprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt.**
- A szívritmus program három fázisban fejlődik ki:
 - 3 perces bemelegítés
 - szabályozott szívritmus program
 - hűtés

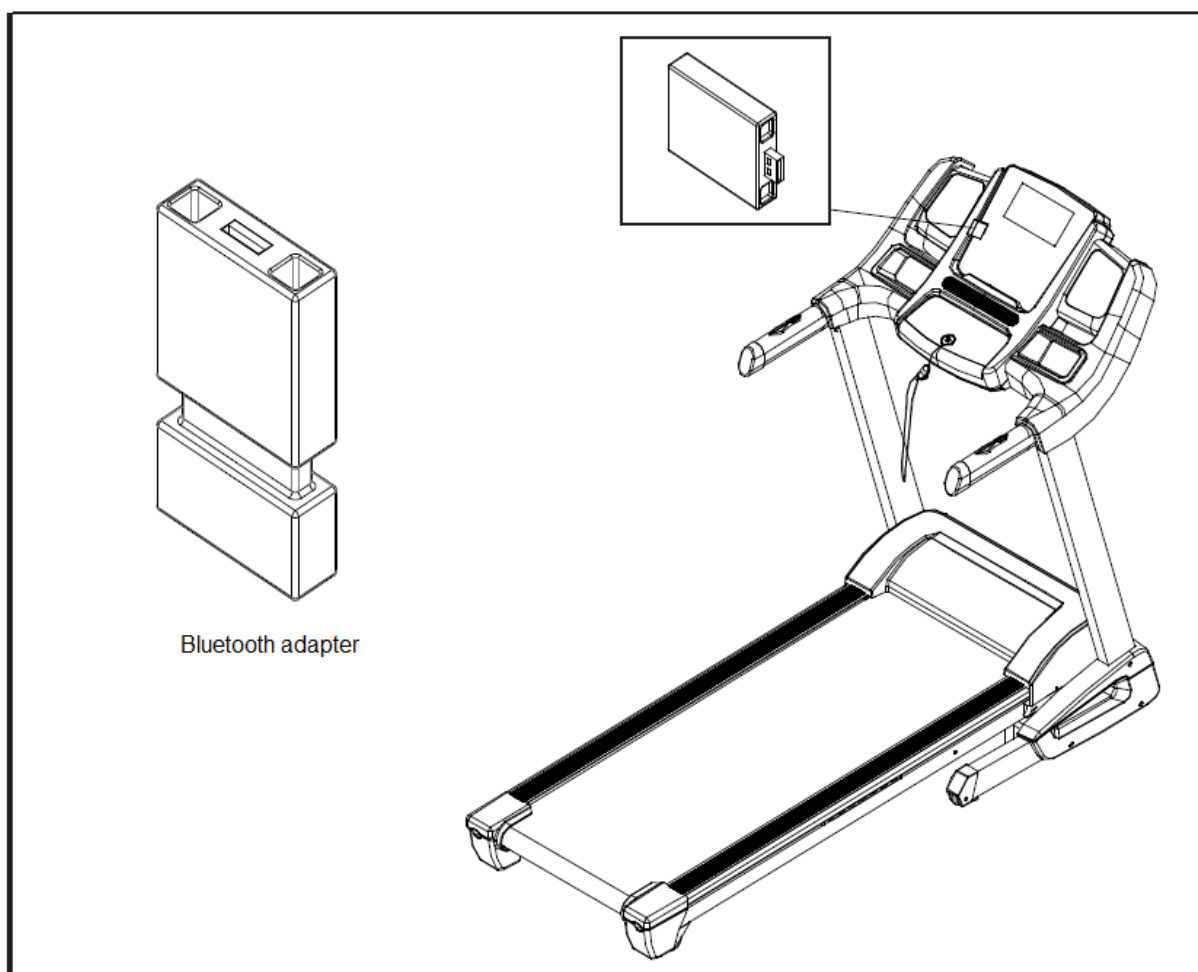
Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram beállított időtartama véget nem ér. Ezután a futószőnyeg lassan leáll. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

TRX ROUTE KEY – BLUETOOTH ADAPTER (OPCIONÁLIS) ALKALMAZÁSA

A futópad jellemzője - az interaktív edzésprogram. A bluetooth adapter segítségével a futópad képes csatlakozni az Ön okos eszközéhez, pl.: okos telefon, táblagép. Így hozzáférhet további érdekes edzésprogramokhoz, illetve nyomon követheti edzéseredményeit, melyeket akár megoszthat barátaival.

A bluetooth adaptert **TILOS** az okos telefon, táblagép vagy bármely számítógép aljzatába csatlakoztatni, mert megsérülhet.

Illessze a bluetooth adaptert a futópad konzolon, a kijelző baloldalán elhelyezett USB csatlakozóba. Helyezze az okos eszközét a konzolon lévő tárolóba, az adapterhez közel. Ha létrejött a bluetooth kapcsolat, akkor világít a jelzőfény. A felhasználó választhat, hogy a megjelenített adatok a kijelzőn jelenjenek meg vagy az okos eszköz kijelzőjén, ez utóbbi esetben a kijelzőn megjelenik a BTH felirat.



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.**

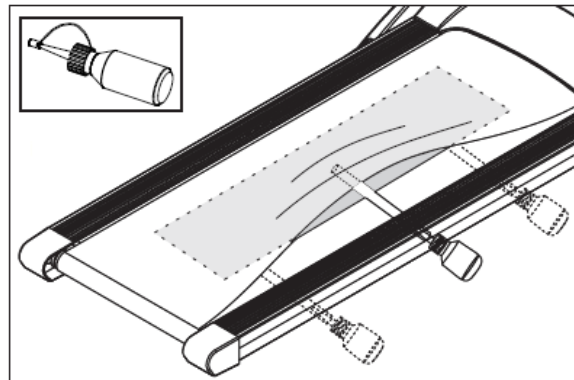
TISZTÍTÁS: Rendszeresen takarítsa le a futópadot és tartsa tisztán, szárazon a futószőnyeget. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a futópad élettartamát.

FIGYELEM: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja a futópád elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószeres, mikroszálas, puha rongyot. A konzol külső részeit szintén enyhe mosószeres, puha, nem karcoló ronggyal tisztítsa. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékon 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 futópád alatti területet és a motorház rácsos légbeeresztő részét.

A futópád 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 futópád működését és élettartamát illetően.

- Emelje fel a futószalag szélét a baloldalon.
- Próbálja meg a lehető legnagyobb területen felvinni a kenőanyagot a futólappal közepén a szalag alatt, a mellékelt ábra szerint.
- Hasonló módon vigyen fel a kenőolajból a futólappal jobboldalán.
- A kenőolaj a futólappal történő egyenletes elosztásához, indítsa el a futószalagot minimális sebességgel és sétáljon rajta néhány percig.



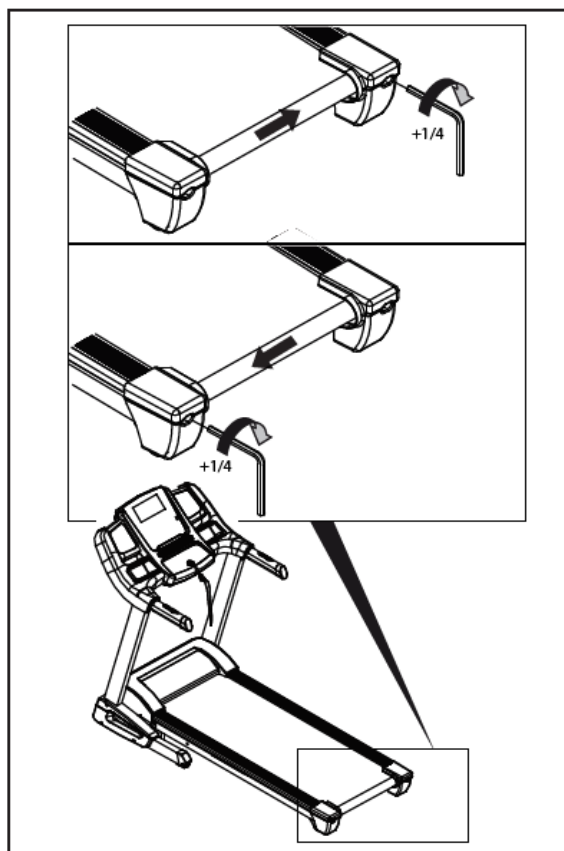
FONTOS: Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.

FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

Ha a futószőnyeg kibillen a tengelyből, először vegye ki a kulcsot a futópad konzoljából, majd HÚZZA KI A TÁPKÁBELT. Ha a futószalag jobb oldalra mozdult el, fordítsa az imbuszkulcs segítségével 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 közepén maradjon. FONTOS: A futószőnyeg károsodhat, ha a futószőnyeg működés közben súrolja a lábtartókat.

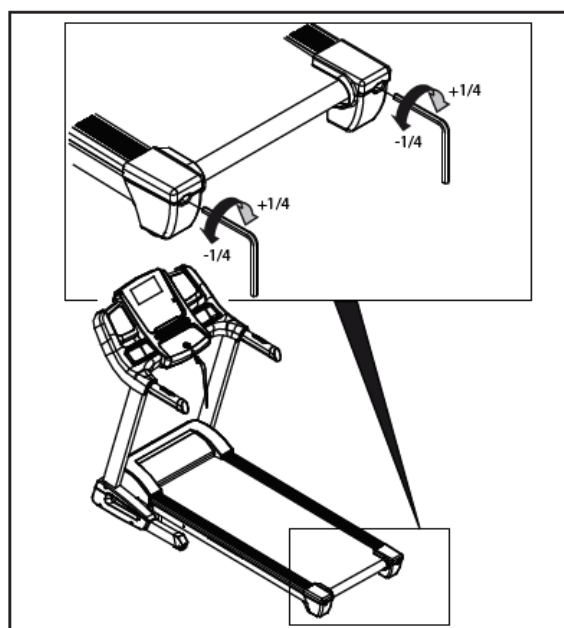
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár perctet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



Ha a futószőnyeg csúszik működés közben, vegye ki a kulcsot a konzolból és HÚZZA KI A TÁPKÁBELT. Az imbuszkulcsot használva fordítsa el a mindkét 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.

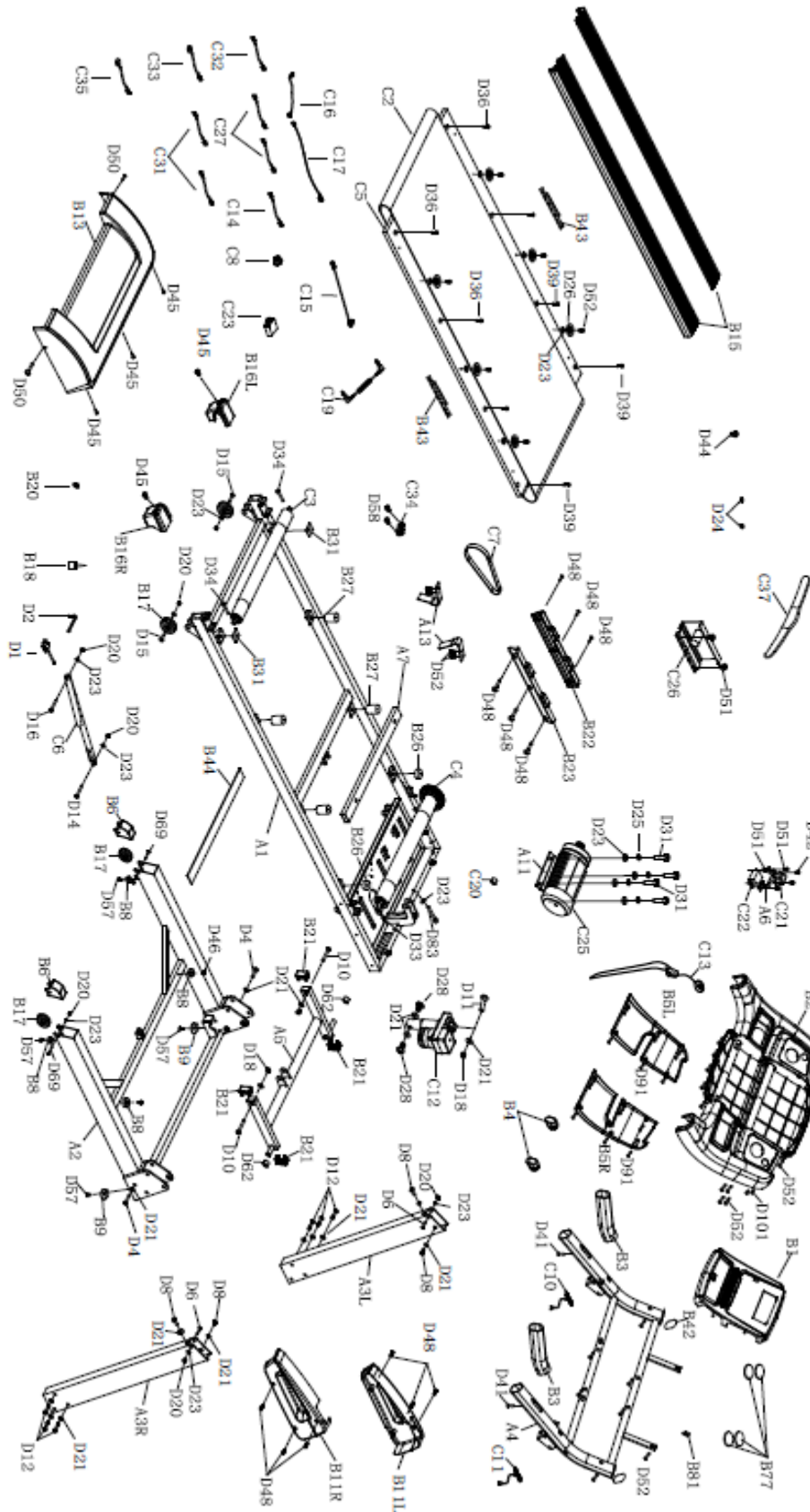
Ügyeljen arra, hogy a futószalagot nehegy túlfeszítse. A futószalag lazításához fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 részig.

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.



ROBBANTOTT ÁBRA

TRX 100



ALKATRÉSZLISTA

TRX 100

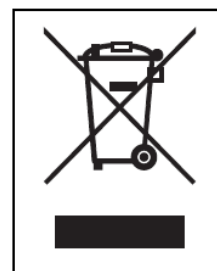
A. Welding parts						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
A1	Main frame	1		A5	Incline Frame	1
A2	Base frame	1		A6	Main filter fixing bracket	1
A3L	Left upright tube	1		A7	Stroke reinforcement bracket	1
A3R	Right upright tube	1		A11	Motor Barcket	1
A4	Handrail bracket	1		A13	Belt Guide	2
B. Plastic parts						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
B1	Computer chip	1		B17	Transport wheel	4
B1-1	Overlay	1		B18	Silicon oil	1
B1-2	Membrane key	1		B20	Protecting wire plug	1
B1-3	Computer panel	1		B21	Square plug	4
B2	Computer cover	1		B22	Left motor side cover	1
B3	Handrail foam	2		B23	Right motor side cover	1
B4	Plug	2		B26	Cushion	2
B6	Transport wheel	2		B27	New cushion	4
B8	Flat pad	4		B31	Rubber pad	2
B9	Horseshoe pads	2		B41L	Left speaker bottom cover	1
B11L	Left side cover	1		B41R	Left speaker bottom cover	1
B11R	Right side cover	1		B42	Handrail plug	2
B13	Motor cover	1		B43	PVC Buffer	2
B15	Side rails	2		B44	EVA pad	1
B16L	Left end cap	1		B77	EVA pad	4
B16R	Right end cap	1		B80	Motor decoration cover	1
C. Electric and drive parts						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
C2	Running belt	1		C19	MP3 Line	1
C3	Rear roller	1		C20	Magnetic ring	1
C4	Front roller	1		C21	Inductance	1
C5	Running board	1		C22	Filter	1
C6	Cylinder	1		C23	Overload protector	1
C7	Motor belt	1		C25	AC motor	1
C8	Power switch	1		C26	Inverter (AC controller)	1
C10	Left short keys	1		C27	Single cord (Black 300)	2
C11	Right short keys	1		C31	Single cord (Red 150)	2
C12	Incline Motor	1		C32	Single cord (Black 150)	1
C13	Safety key	1		C33	Grounding cable	1
C14	Single cord (Red 300)	1		C34	Outlet	1
C15	Power cable	1		C35	Single cord (CE set)	1
C16	Upper cable	1		C37	Chest belt	1
C17	Lower cable	1				
D. Hardware parts						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
D1	Cross head with allen wrench T6	1		D33	Hex round head bolt M8*55	1
D2	Allen wrench T6	1		D34	Hex round head bolt M8*60	2
D4	Round hex bolt M10*65	2		D36	Cross head bolt M6*25	4
D6	Round hex bolt M8*50	2		D39	Cross head bolt M6*40	4

D8	Round hex bolt M10*15	4	D41	Cross head self tapping bolt 4.2*70	2
D10	Round hex bolt M10*45	2	D42	Cross head bolt M4*10, washer	2
D11	Round hex bolt M10*50	1	D44	Cross head bolt M5*12, washer	1
D12	Round hex bolt M10*55	6	D45	Cross head bolt M5*15, washer	5
D14	Round hex bolt M8*30	1	D46	Cross head bolt M5*20, washer	2
D15	Round hex bolt M8*40	2	D48	Cross self-tapping bolt ST4.2*19, washer	12
D16	Round hex bolt M8*45	1	D50	Cross self-tapping bolt ST4.2*25, washer	2
D18	Nylon nut M10	3	D51	Cross head bolt M5*8	6
D20	Nylon nut M8	8	D52	Cross self-tapping bolt ST4.2*16	46
D21	Flat washer M10	17	D57	Cross self-tapping bolt ST4.2*25	4
D23	Flat washer M8	19	D58	Cross self-tapping bolt ST3.5*16	2
D24	Spring washer M5	2	D62	Foam for incline bracket	2
D25	Spring washer M8	4	D69	Round hex bolt M8*55	2
D26	Round washer	6	D75	Cross self-tapping bolt ST4.2*8	2
D28	Hex round head bolt M10*20	2	D83	Round head hex socket screws M8*45	1
D31	Hex round head bolt M8*20	4	D101	Hex round screw ST3.5*12	4

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejárta után, a környezet védelme érdekében.

Kérjük, használja az elektromos hulladékok gyűjtésére kijelölt újrahasznosító létesítményeket! Az ilyen létesítmények használatával segíti természeti értékeink megőrzését és a környezet védelmére vonatkozó európai szabványok javítását. Az ártalmatlanítás biztonságos és szakszerű módszereivel kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz.



TGORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com