

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



APP READY 3.0

MIRAGE S40



Cod: GRLDTCORXTRXMS4

Rev : 00

Ed : 04/22



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK	4
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK	5
MŰSZAKI JELLEMZŐK	6
ÖSSZESZERELÉS	7
FUTÓPAD SZINTEZÉSE	10
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ	11
FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLATHOZ	12
FUTÓPAD MOZGATÁSA	13
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	14
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA	15
TRX APP GATE 3.0 (OPCIONÁLIS) ALKALMAZÁSA	16
KIJELZŐ FUNKCIÓK	17
GOMBFUNKCIÓK	18
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	21
CÉLKITŰZÉS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	22
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P24)	23
FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U04)	24
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (HP1 – HP4)	25
BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA	26
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ - FUTÓLAP OLAJOZÁSA	27
FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA	28
EDZŐGÉP TISZTÍTÁSA	29
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	29
ROBBANTOTT ÁBRA	30
HÁTLAP, FORGALMAZÓ	31

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

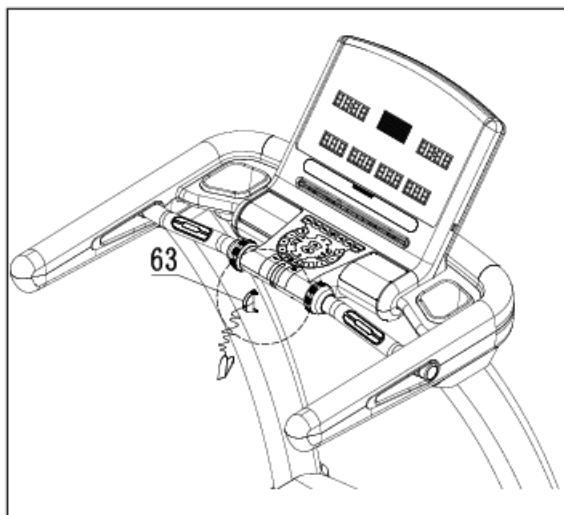
1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
 2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
 3. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja a futópadot.
 4. Helyezze a futópadot vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 2,4 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 használatakor. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt a futópadon történő edzéshez.*
 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 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 helyezze a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárhatja.
 - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
 - NE viseljen keményített talpú és sarkú lábbelit a futópadon történő edzéshez.
 - 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 a futópadra vagy annak közelébe. Kizárólag zárt vizes palackokat szabad elhelyezni a futópad speciális rekeszeiben.
 - 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 helyezze fel a ruházatának öv részére a biztonsági kulcs (63) csíptetőjét 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 biztonsági kulcshoz (63) tartozó csíptetőt, majd csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. 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.



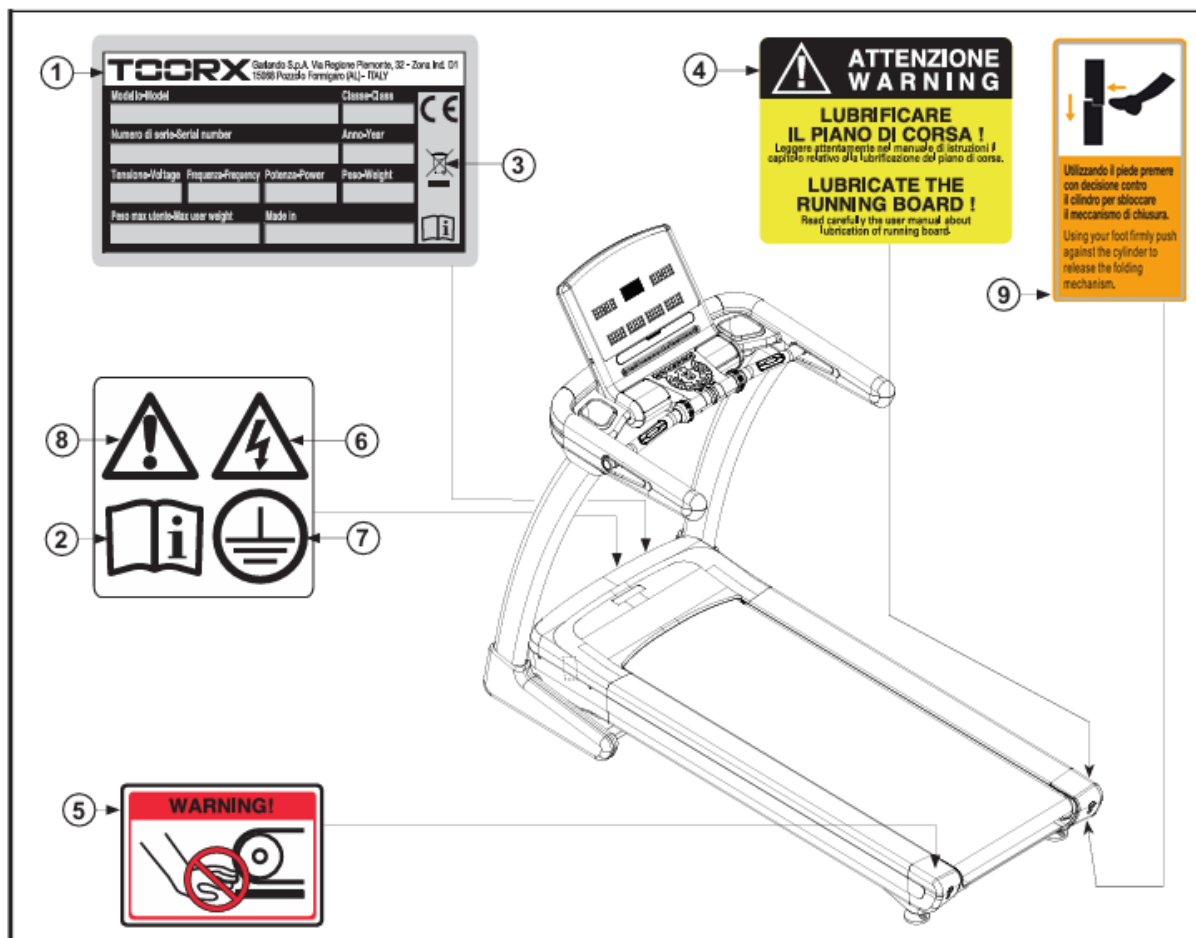
A futópad indításakor és leállításakor mindig álljon a lábtartókra, ilyenkor mindig fogja a kapaszkodókat. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként növelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.

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 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.

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK



- 1) A termék azonosító táblája, mely tartalmazza a sorozatszámot és műszaki adatokat.
- 2) Használati útmutató elolvasásának a kötelezettsége mielőtt használatba venné a berendezést.
- 3) A termék, mint elektromos berendezés ártalmatlanítására vonatkozó közösségi irányelveknek való megfelelését jelző szimbólum.
- 4) Figyelmeztető jelzés, hogy a futólapot olajozni kell a használati utasításban megadott módon és időközönként.
- 5) Biztonsági jelzés: jelzi az ujjak komoly sérülésének veszélyét a hátsó henger és a futófelület között, amikor a futószalag mozgásban van.
- 6) Biztonsági jel: áramütés veszélye. Tilos a terméket szétszerelni, illetve a motortérbe nyúlni.
- 7) Biztonsági jel: a termék földeléssel ellátott elektromos aljzathoz történő csatlakoztatásának kötelezettsége.
- 8) Figyelmeztető jelzés a berendezésben rejlő veszélyekre. A termék összeszerelésének és karbantartásának elvégzése előtt olvassa el a használati utasítást.
- 9) Figyelmeztető jelzés: ha a futófelület függőleges állásban van, akkor látható a tároláshoz használandó biztonsági rögzítő teleszkóp és annak kioldásához nyújt információt.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	1 km/h (min.) ÷ 22 km/h (max)
Emelkedő beállítás	15 szint elektronikusan vezérelt
Futófelület	510 x 1480 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret	1940 x 910 x 1480 mm
Zárt méret	1095 x 910 x 1680 mm
Doboz méret	2020 x 980 x 450 mm
Motor teljesítmény	4.0 LE (folyamatos) – 6.0 LE (max. érték)
Nettó súly	95 kg
Bruttó súly (csomagolt)	110 kg
Felhasználói testsúly	130 kg (max)
Pulzusmérés	Markolati pulzus-érzékelő a kapaszkodókon és vezeték nélküli mellkasi pulzusmérés (*)
USB csatlakozó	APP READY 3.0 (**)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Hálózati frekvencia	50/60 Hz
Max.teljesítmény	2100 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HB osztály)
Irányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 /EU - 2014/35 /EU - 2011/65 / EU

(*) A termék kompatibilis a TOORX mellkasi szívritmus érzékelőkkel, valamint a nem kódolt adókkal 5,3 kHz frekvencián. A mellkasi szívritmus érzékelő szíj tartozéka az edzőgépnek.

(**) APP READY 3.0 – Frissített Bluetooth intelligens rendszer, amely lehetővé teszi a csatlakozást a futópad konzolja és okos elektronikus eszközök (pl.: okos telefon, tablet stb.) között, hogy hozzáférhessen további motiváló alkalmazásokhoz, amelyek kifejezetten futópados edzésekhez alkalmasak.

MIRAGE S40

COD. MIRAGE-S40



ÖSSZESZERELÉS

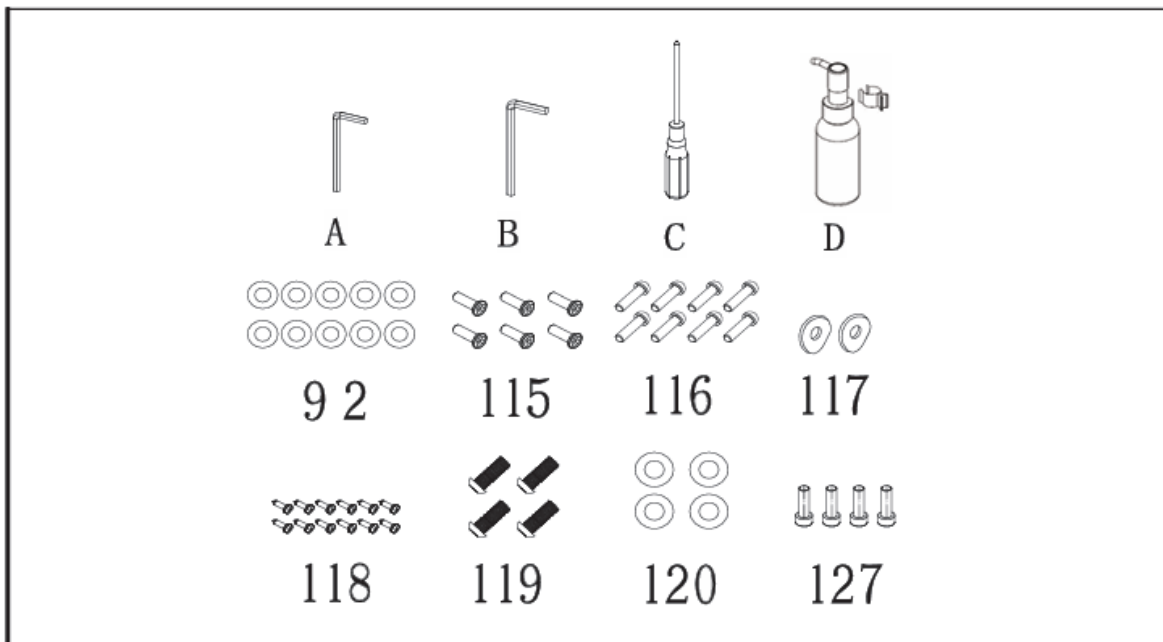
A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett „Felső oldal” jelzést.

Helyezze az edzőgépet arra a helyre, ahol a későbbiekben használni, illetve, tárolni kívánja.

Ollóval vágja el a szalagokat és fogóval a kapcsokat. Célszerű az eredeti csomagolást nem sérteni, lehetőleg az épségét megőrizni, arra az esetre, ha a termék hibás lenne, és garanciális javításra lenne szükség. A csomagolás újrahasznosítható anyagból készült. A csomagolóanyag ártalmatlanításánál tartsa be az újrahasznosításra vonatkozó helyi előírásokat.

Miután kivette a terméket a dobozból, ellenőrizze, hogy a szállítás során nem keletkezett-e sérülés, és ellenőrizze az alkatrészek meglétét.

Az összeszereléshez szükséges alkatrészkészlet egy csomagban van. Néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.



A - M5 hatszögletű kulcs (1 db)

B - M6 hatszögletű kulcs (1 db)

C - Phillips csavarhúzó (1 db)

D - Szilikon kenőanyag (1 db)

92 - Lapos alátét Ø8 mm (10 db)

115 - Csavar [M8x25 mm] (6 db)

116 - Csavar [M8x25 mm] (8 db)

117 - Íves alátét Ø8 mm (2 db)

118 - Önmetsző csavar [ST4,2x15 mm] (14 db)

119 - Csavar [M10x30 mm] (4 db)

120 - Lapos alátét Ø10 mm (4 db)

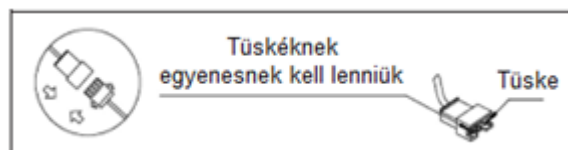
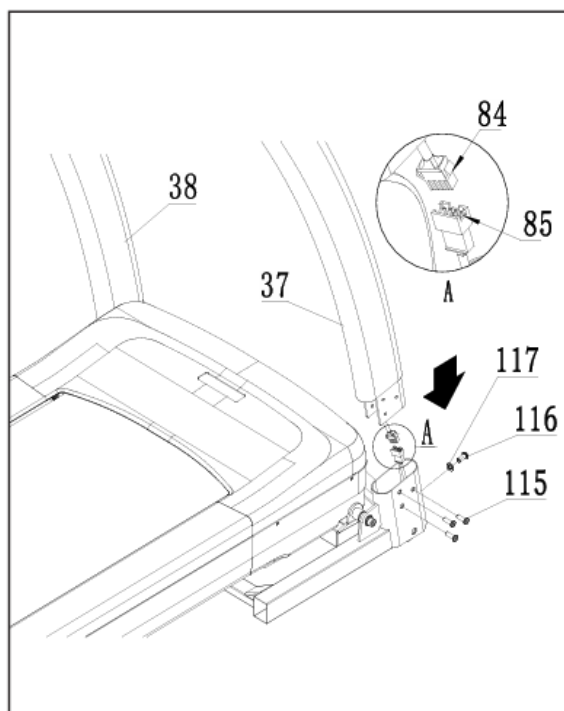
127 - Csavar [M8x55 mm] (4 db)

Egy másik személy fogja a jobboldali tartóoszlopot (37) a vázhoz közel, amíg csatlakoztatja a tartóoszlop alsó végén lévő vezetékét (84) a főváz vezetékéhez (85). Tolja vissza a kilógó vezetékrészt a tartóoszlopba és rögzítse a jobboldali tartóoszlopot (37) a fővázhoz elől egy (M8x25 mm) csavarral (116) és egy (Ø8 mm) íves alátéttel (117), valamint oldalt három (M8x25 mm) csavarral (115), az ábrán jelzett módon.

Figyelem: kerülje a vezetékek becsípődését!

A vezetékek csatlakoztatásakor ügyeljen a tűskékre, nehogy elgörbítse azokat.

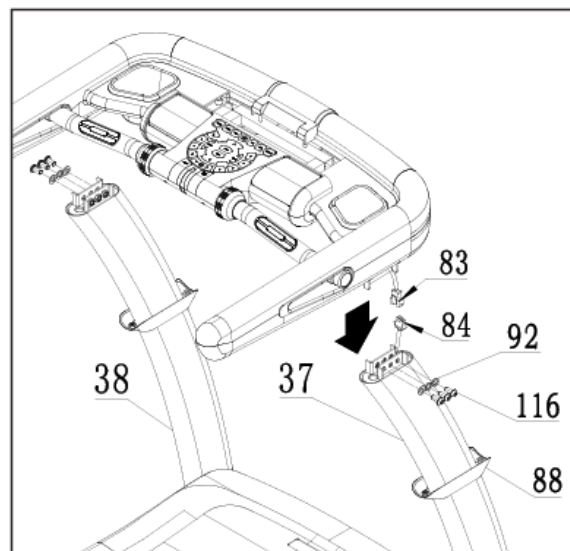
Hasonló módon rögzítse a baloldali tartóoszlopot (38). A baloldali tartóoszlop nem tartalmaz vezetékét.



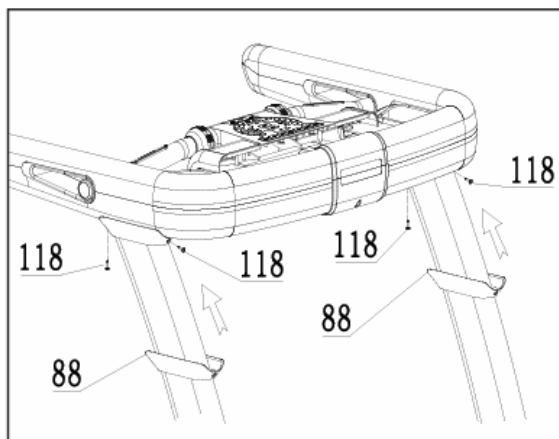
A tartóoszlopok (38,37) felső végére csúsztassa rá a védőburkolatokat (88), ügyelve az összeszerelési irányra az ábrán jelzett módon.

Egy másik személy fogja meg a műszerfalat a tartóoszlopok felső végeihez közel, amíg csatlakoztatja a műszerfal vezetékét (83) a jobboldali tartóoszlop vezetékéhez (84).

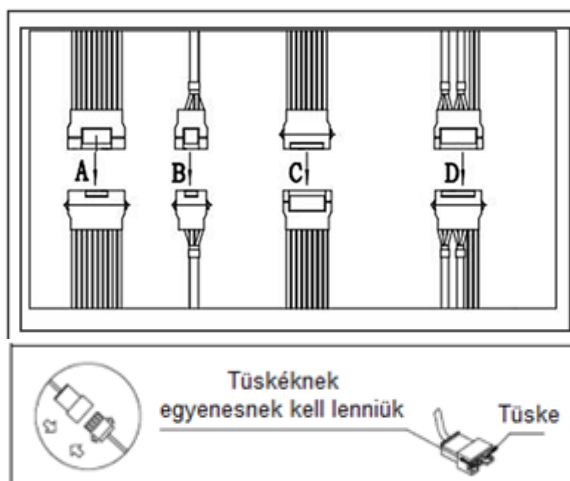
Tolja a kilógó vezetékrészt a tartóoszlopba, majd rögzítse a műszerfalat a tartóoszlopokra (38, 37) három-három (M8x25mm) csavarral (116) és három-három (Ø8 mm) lapos alátéttel (92), az ábrán jelzett módon.



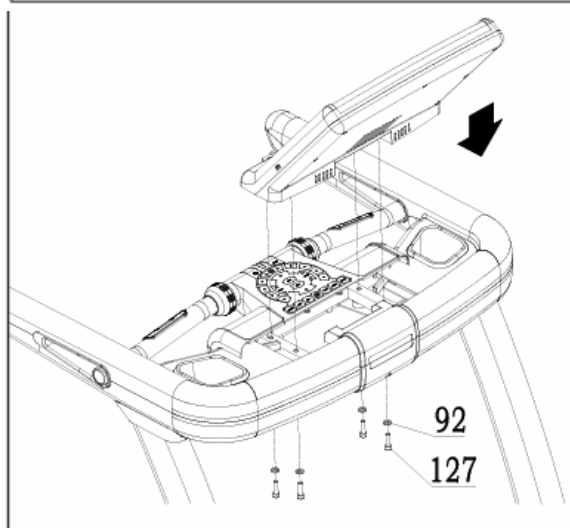
Tolja fel a védőburkolatokat (88) a műszerfal csatlakoztatásáig, majd rögzítse két-két [ST4,2x15 mm] önmetsző csavarral (118), a rajzon jelzett módon.

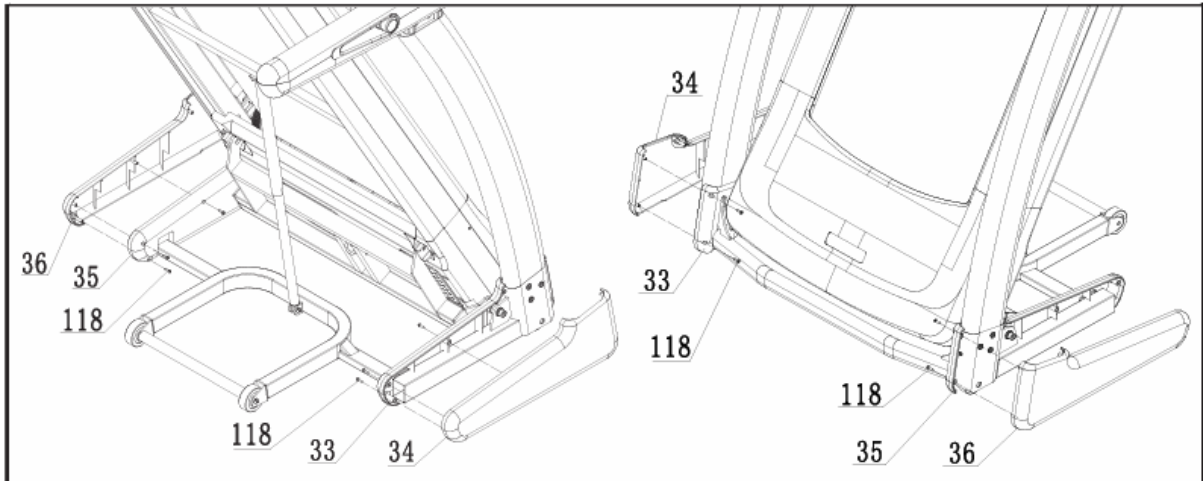


Egy másik személy fogja meg a kijelző-konzolt a műszerfalhoz közel, amíg csatlakoztatja a kijelző vezetékait a műszerfal vezetékéhez, nézze a rajzot (A-B-C-D).



Rögzítse a kijelző-konzolt a műszerfalhoz négy (M8x35mm) csavarral (127) és négy (Ø8 mm) lapos alátéttel (92), az ábrán jelzett módon.



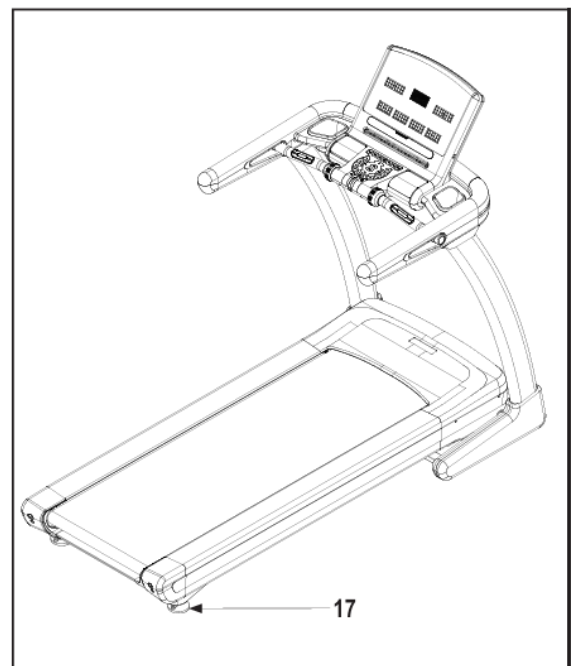


Helyezze fel jobboldali takaró burkolatokat (33,34) a tartóváz és a jobboldali tartóoszlop csatlakoztatásához, majd rögzítse öt [ST4,2x15 mm] önmetsző csavarral (118), a rajzon jelzett módon.

Helyezze fel baloldali takaró burkolatokat (35,36) a tartóváz és a baloldali tartóoszlop csatlakoztatásához, majd rögzítse öt [ST4,2x15 mm] önmetsző csavarral (118), a rajzon jelzett módon.

FUTÓPAD SZINTEZÉSE

A padló egyenetlenségének az ellensúlyozására használja a futópád végén elhelyezett két szintező lábat (17). Addig forgassa el a szintező lábak egyikét vagy mindkettőt, amíg a billegés meg nem szűnik. A szintezés befejezése után ellenőrizze az edzőgép stabilitását.



FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ

A futópad futófelületét fel lehet hajtani, amikor nincs használatban és így fele annyi helyet foglal el, mint más futópadok.

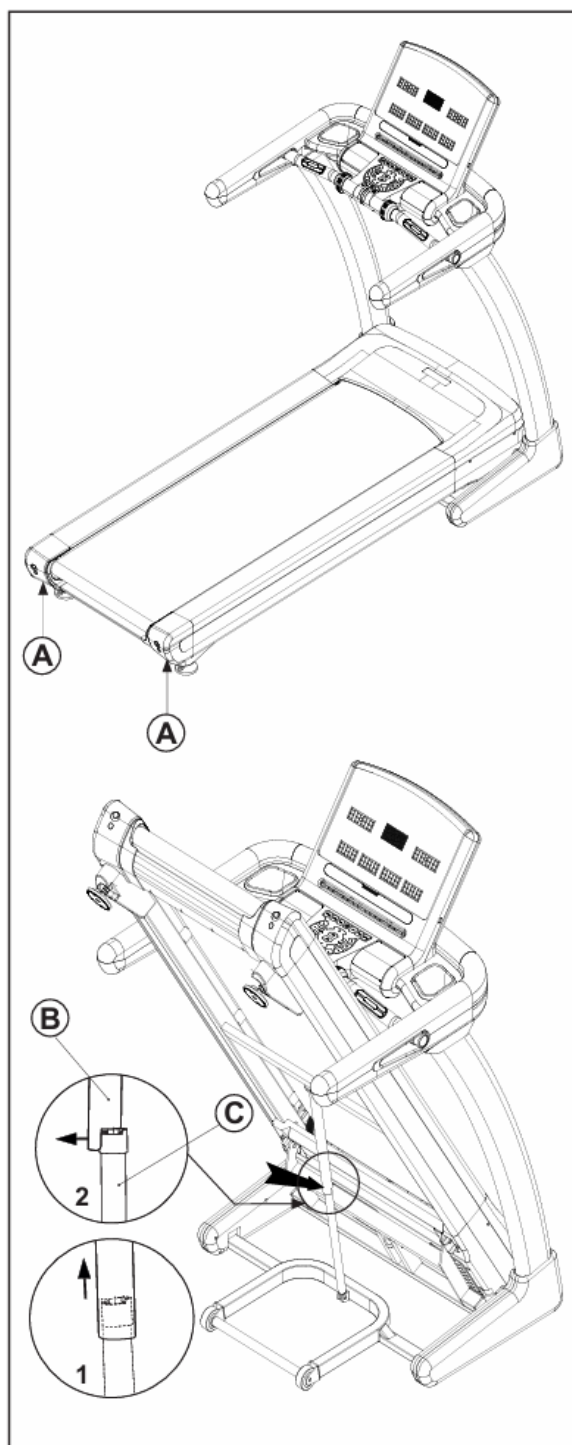
A futófelület emelkedő beállítását engedje le teljesen vízszintesre (0% dőlésszög).

Kapcsolja ki az árammegszakítót és húzza ki a hálózati tápkábelt a csatlakozóból.

Fogja meg a futópad keretet a hátsó lábainál fogva (A). Majd emelje fel addig a keretet, amíg a teleszkóp nem rögzül a tárolási helyzetben.

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

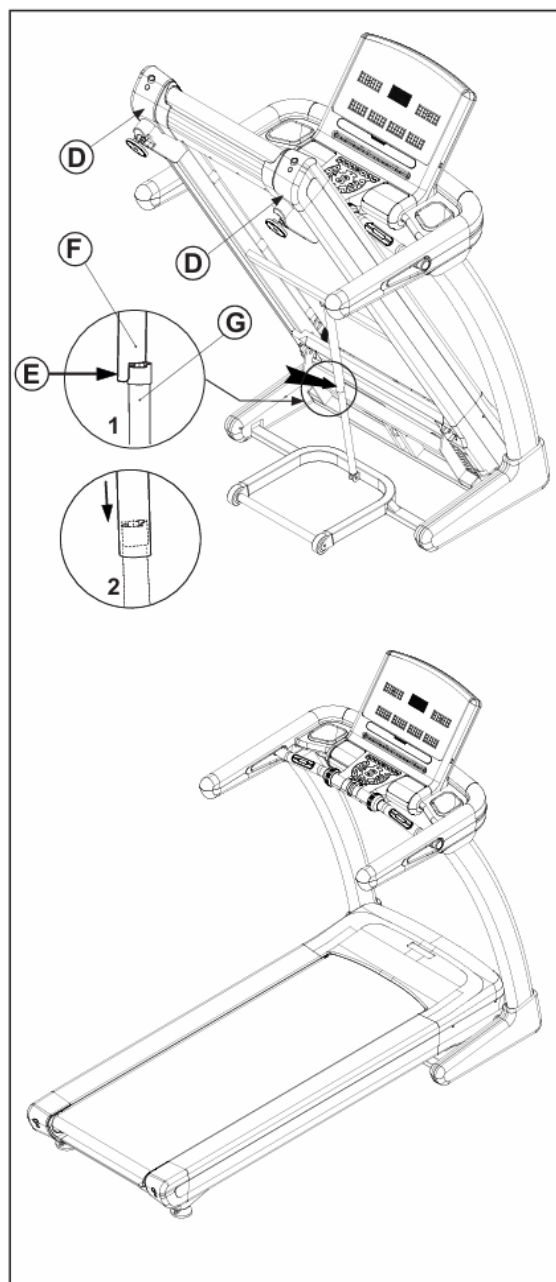
Ügyeljen arra, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben rögzüljön (B, C). Nézze az ábrát jobboldalt.



FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLATHOZ

Fogja mindkét kézzel a keretet (D). Egy kissé tolja előre a keret és ezzel egy időben egyik lábával nyomja meg a teleszkópot a rajzon nyíllal (E) jelzett helyen, hogy a teleszkóp felső támasztórúdja (F) kioldódjon az alsó támasztórúdból (G).

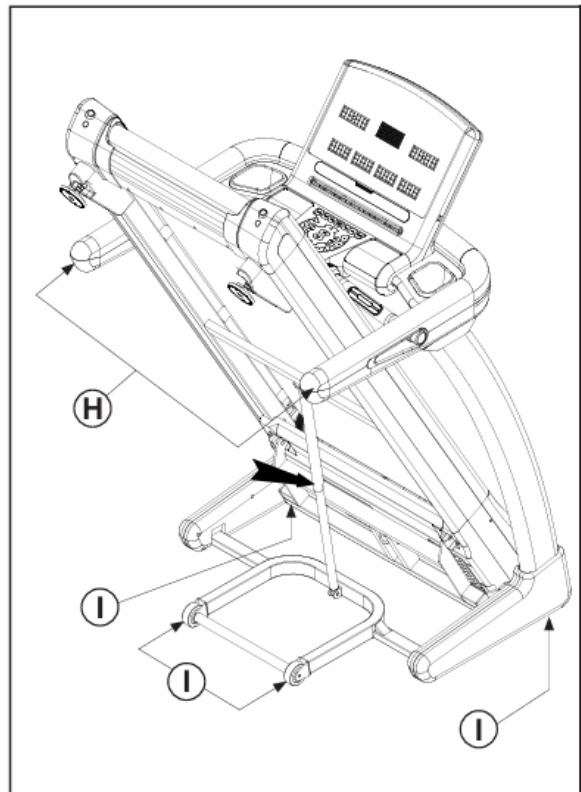
Ezután eressze le a futópadot a padlóra. Két kézzel kísérelje a futófelület leeresztését, nehogy a talajra csapódjon a futólappal. A teleszkóp gázpalackja lassítja a futólappal leeresztését, ezzel megkönnyítve a felhasználó terhelését.



FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadot elmozdítaná a helyéről, előtte helyezze tárolási állásba a korábbiakban leírtak szerint (lásd a 11. old.). **FIGYELEM!** Győződjön meg arról, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben biztonságosan rögzítve van.

A futópad tárolási helyzetben négy kereken (I) áll. Fogja meg mindkét kezével a kapaszkodókat (H), ezután óvatosan tolja a kívánt helyre a futópadot. **Figyelem: Ne mozgassa a futópadot egyenetlen felületen.**



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 tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik.

VIGYÁZAT: A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha nem illeszkedik az aljzatba, szereltesse be megfelelő aljzatot egy szakképzett villanszerelővel.

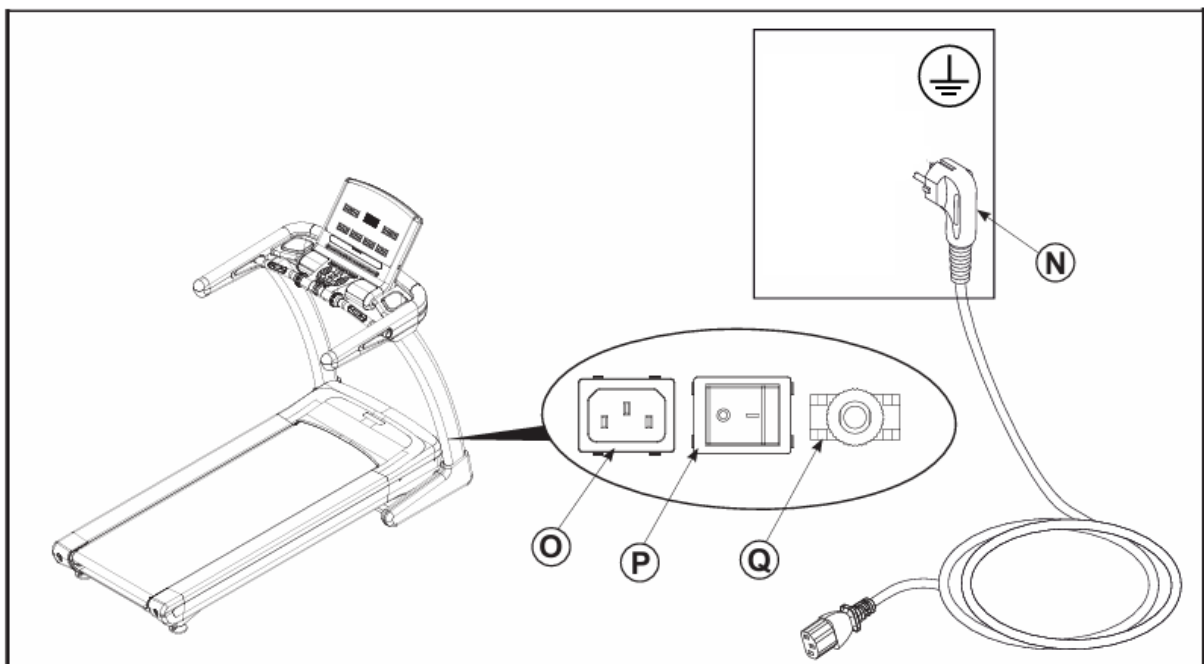
FONTOS! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a kijelző vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Csatlakoztassa a tápkábel egyik végét az edzőgép vázán lévő aljzatba (O), majd dugja be a hálózati tápkábel másik végét (N) 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 (P) bekapcsolt állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva

Tűlfeszültség esetén, ha a védelmi berendezés kikapcsolja az edzőgépet, akkor várjon 5 percet, majd nyomja meg a futópad elején elhelyezett helyreállítási gombot (Q).



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. ábrának megfelelően. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjra. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egységgel.

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.

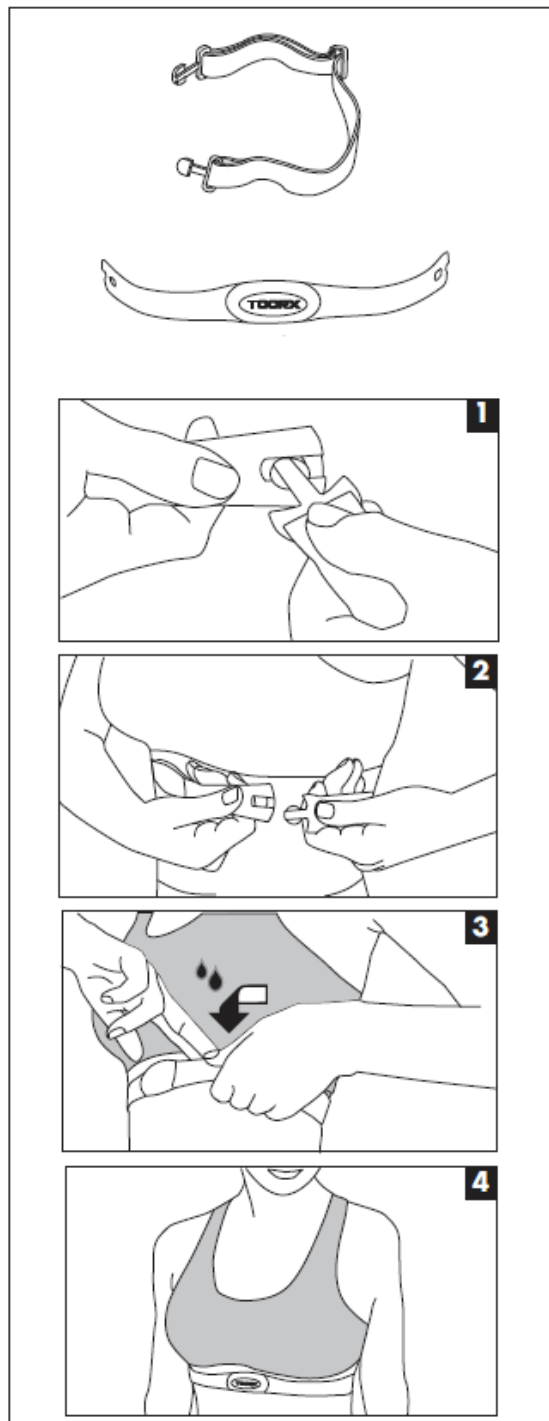
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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



TRX APP GATE 3.0 (opcionális) ALKALMAZÁSA

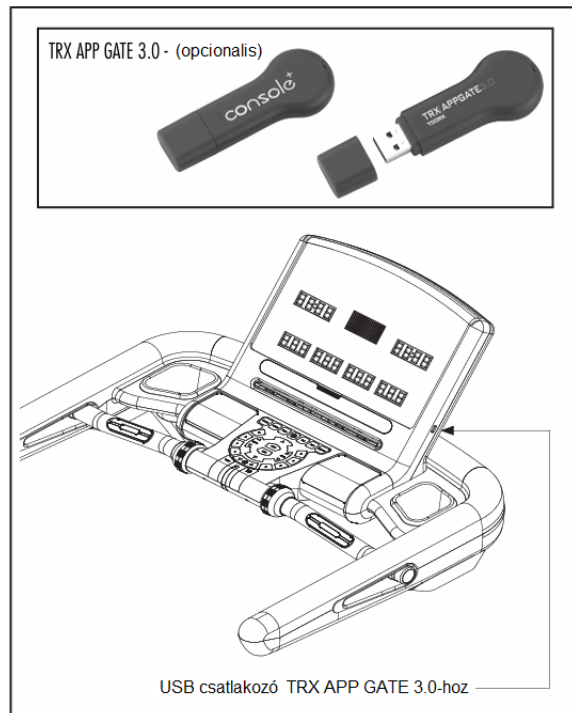
A futópad jellemzője - az interaktív edzésprogram. A BLUETOOTH adapter segítségével a futópad képes csatlakozni az Ön okos eszközéhez, pl.: okos telefon, táblagép. Így hozzáférhet a futópaddal kompatibilis érdekes motiváló és szórakoztató edzésprogramokhoz, illetve nyomon követheti edzéseredményeit,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

Tartalmazza az iConsole + Training alkalmazást térképekkel, útvonalakkal, fitnesztervvel és edzési adatokkal. Kompatibilis a Kinomap Fitness App alkalmazással (az előfizetést nem tartalmazza), világszerte 120 000 km geo-lokált videóival. Kompatibilis a Zwift App-al (az előfizetést nem tartalmazza), hogy a szórakoztató videojátékokat összekapcsolja a motiváló és hatékony edzés intenzitásával.

FIGYELEM: TRX APP GATE 3.0-t TILOS az okos telefon, táblagép vagy bármely számítógép aljzatába csatlakoztatni, mert károsodhat. Továbbá a konzolon elhelyezett USB csatlakozó kizárólag a TRX APP GATE 3.0 töltésére szolgál, mely 3,3 Vdc feszültséget igényel és NEM használható más eszközök töltésére.

Illessze a TRX APP GATE 3.0 a futópad konzolján elhelyezett USB csatlakozóba. Helyezze az okos eszközét a konzolon lévő tárolóba, az adapterhez közel. A konzol és az eszköz (táblagép vagy okos telefon) sikeres párosítása után a konzol kijelzői kikapcsolnak, csak a sebesség és az emelkedő gyorsbillentyűi világítanak, valamint a BLUETOOTH kapcsolat jelzőfénye.

A TRX APP GATE kettős funkcióval rendelkezik, azonkívül, hogy a BLUETOOTH-modullal képes csatlakozni a futópaddal kompatibilis alkalmazásokhoz, továbbá Bluetooth-pulzussávok vevőjeként is funkcionál.



Megjegyzés: A TRX APP GATE 3.0 nem tartozéka az edzőgépnek. A beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön a futópad értékesítőjénél.

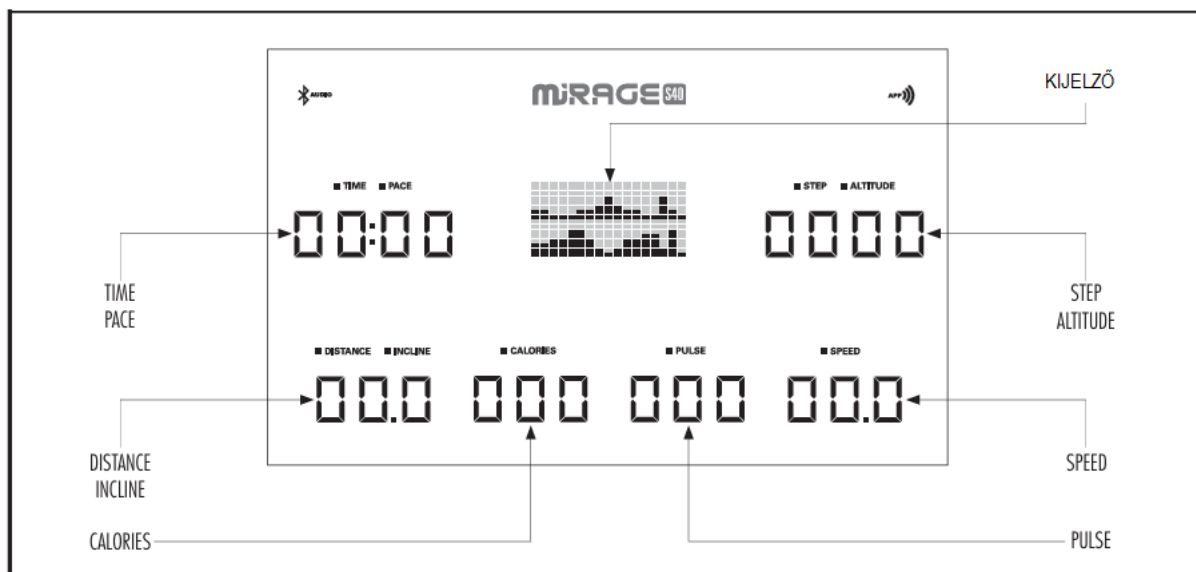
INTEGRÁLT HANGRENDSZER

A műszerfal alapkivitelben beépített hangszórórendszerrel van felszerelve, amely Bluetooth interfésszel ellátott erősítőhöz csatlakozik.

Ahhoz, hogy a felhasználó a zenelejátszó eszközéről zenét tudjon hallgatni a futópad hangszóróin, előtte aktiválni kell a Bluetooth-t az eszközön (táblagép / okos telefon / zenelejátszó), majd párosítania kell a konzol hangrendszerének a hálózatával.

A hangerő szabályozása a zenelejátszó eszköz (táblagép / okos telefon) hangerő szabályozó gombjain keresztül történik.

KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

PACE (tempó) – mutatja, hogy mennyi időre van szüksége, hogy teljesítse az 1km távot az aktuális alkalmazott sebességérték alapján (perc/km).

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

INCLINE (emelkedő) – mutatja az aktuális emelkedő beállítást

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

STEP (lépésszám) – mutatja az edzés során megtett lépések hozzávetőleges számát. (*).

ALTITUDE (magasságmérés) – az alkalmazott emelkedő-beállítások alapján mutatja az elért magassági edzés értéket (m).

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

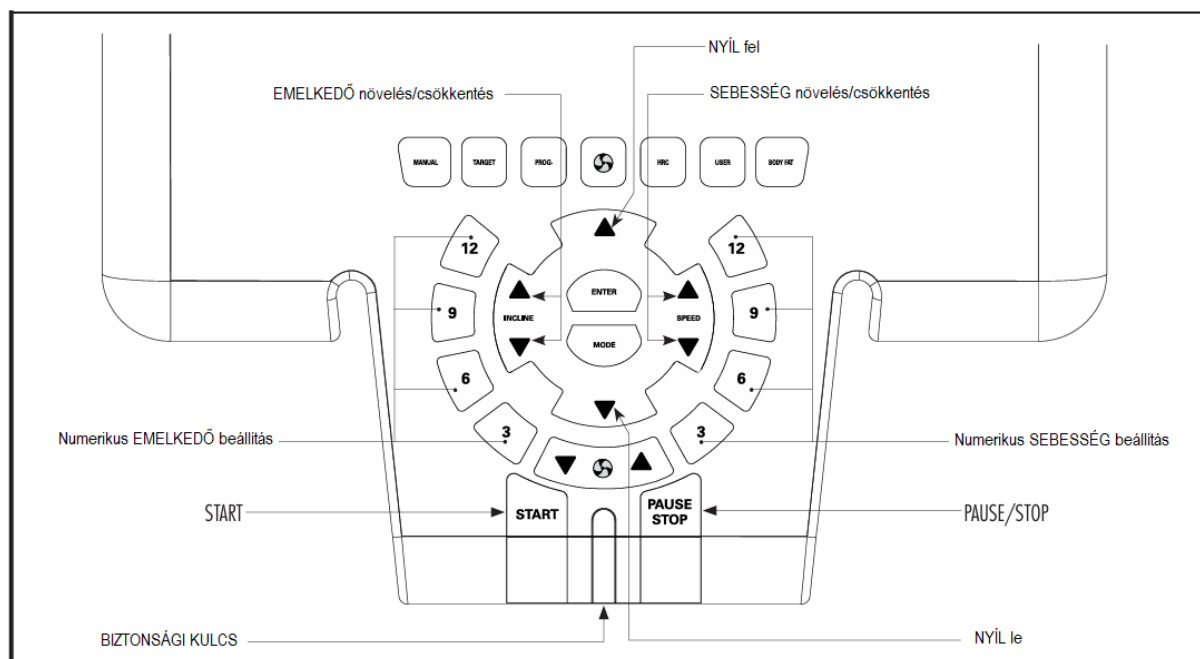
PULSE (pulzus) – mutatja a pulzusértéket ütem/perc (bpm) mérve, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőket, vagy ha viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (*).

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

Grafikus KIJELZŐ – A konzol közepén elhelyezett mátrix kijelzőn követheti nyomon edzése alakulását. A megjelenített profil mutatja az aktuális emelkedő és sebesség-beállításokat. Edzésprogram profil: az előre beállított fedélzeti edzésprogramok grafikusán megjelenített profilja. Körjelző: manuális üzemmódban, a fénykör egy 400m atlétikai futópályát jelenít meg.

MEGJEGYZÉS: Néhány perces inaktivitás után a kijelző automatikusan kikapcsol.

GOMB FUNKCIÓK



START (indítás) - a futószalag normál indítása, vagy a kiválasztott fedélzeti edzésprogram indítása.

PAUSE / STOP (szüneteltetés / leállítás) - A folyamatban lévő edzésprogram leállítása és szüneteltetése. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Tartsa legalább 3 másodpercig folyamatosan lenyomva a STOP gombot az aktuális edzésprogram teljes leállításához és a kijelzőn megjelenített adatok törléséhez.

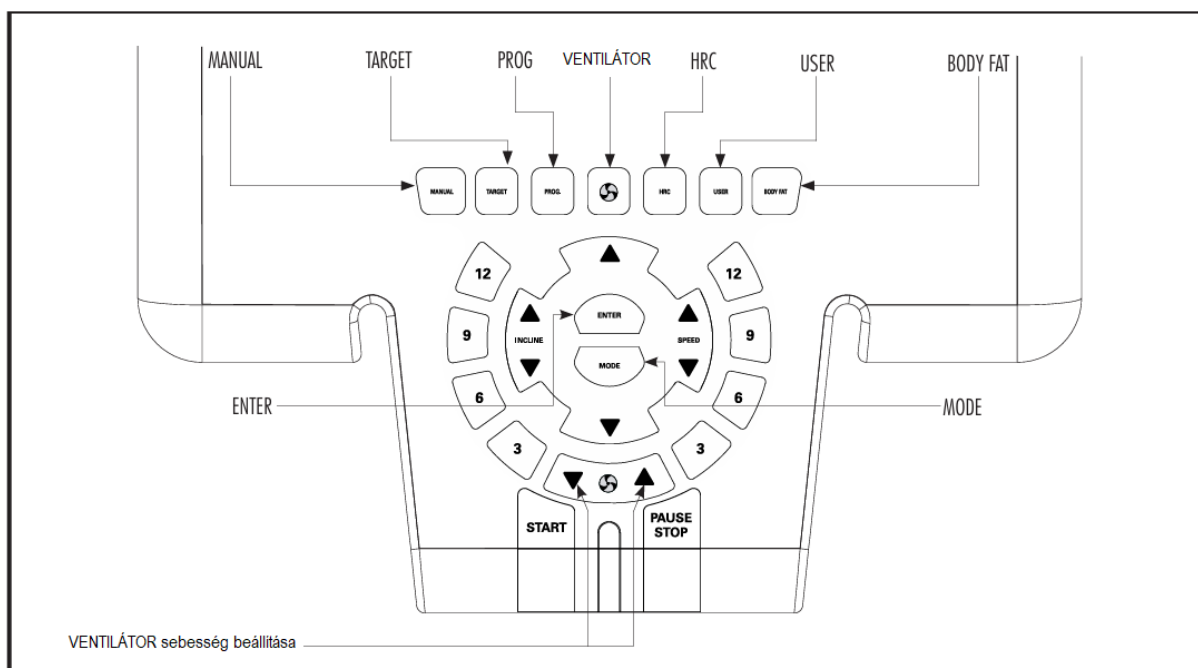
INCLINE Δ V - emelkedő növelés / csökkentés beállító gombok (a gomb nyomva tartásával az értékek gyorsan nőnek vagy csökkennek). Az edzés megkezdése előtt a programok listájának görgetéséhez nyomja meg az INCLINE le / fel gombokat.

INCLINE 3, 6, 9, 12, 15 - numerikus gyors emelkedő-beállító gombok.

SPEED Δ V - sebesség növelés / csökkentés beállító gombok (a gomb nyomva tartásával az értékek gyorsan nőnek vagy csökkennek). Az edzésprogramok célértékeinek (időtartam, távolság, kalória) beállításait is a sebesség le / fel gombokkal lehet elvégezni.

SPEED 3, 6, 9, 12, 15 - numerikus gyors sebesség-beállító gombok.

BIZTONSÁGI KULCS - nagyon fontos biztonsági eszköz. Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot az edzőgépen történő edzéshez; ha a kulcs nincs behelyezve, a konzol kikapcsolva marad. A biztonsági kulcsban van egy zsinór és egy kapocs, amelyet az edzőruházatának derékrészére kell rögzíteni. Szükség esetén a biztonsági kulcs kihúzásával a futószalag leáll. (lásd.4.old BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK) Az edzőgép minden egyes használata után távolítsa el a biztonsági kulcsot és helyezze biztos helyre.



MANUAL – edzőgép bekapcsolását követően, a START gomb megnyomásával tudja a manuális (**kézi vezérlésű**) edzésprogramot elindítani. Amennyiben már választott edzésprogramot, akkor a MANUAL gomb megnyomásával tud visszatérni és elindítani a kézi vezérlésű edzésprogramot.

TARGET - a gomb megnyomásával tudja kiválasztani a célkitűzése egyikét (időtartam, távolság, kalória vagy lépések száma), melyet az edzésprogram során szeretne elérni. A beállított edzésprogramok során visszaszámlálás történik, a megadott idő, távolság, kalóriaérték vagy lépések számától a „0”-ás értékig.

PROG - a gomb ismételt megnyomásával tud választani az előre beépített fedélzeti edzésprogramok közül: P01 ÷ P24 (vagy a PROG gomb megnyomását követően használja a NYÍL le / fel gombokat a programlista görgetéséhez), majd nyomja meg az ENTER gombot az edzésprogram rögzítéséhez.

HRC – a gomb ismételt megnyomásával tud választani az előre beépített szívritmus alapú edzésprogramok közül: H01 ÷ H04 (vagy a HRC gomb megnyomását követően használja a NYÍL le / fel gombokat a programlista görgetéséhez), majd nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.

USER – a gomb ismételt megnyomásával tud választani a felhasználói programok közül: U01 ÷ U04 (vagy a USER gomb megnyomását követően használja a NYÍL le / fel gombokat a programlista görgetéséhez), majd nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.

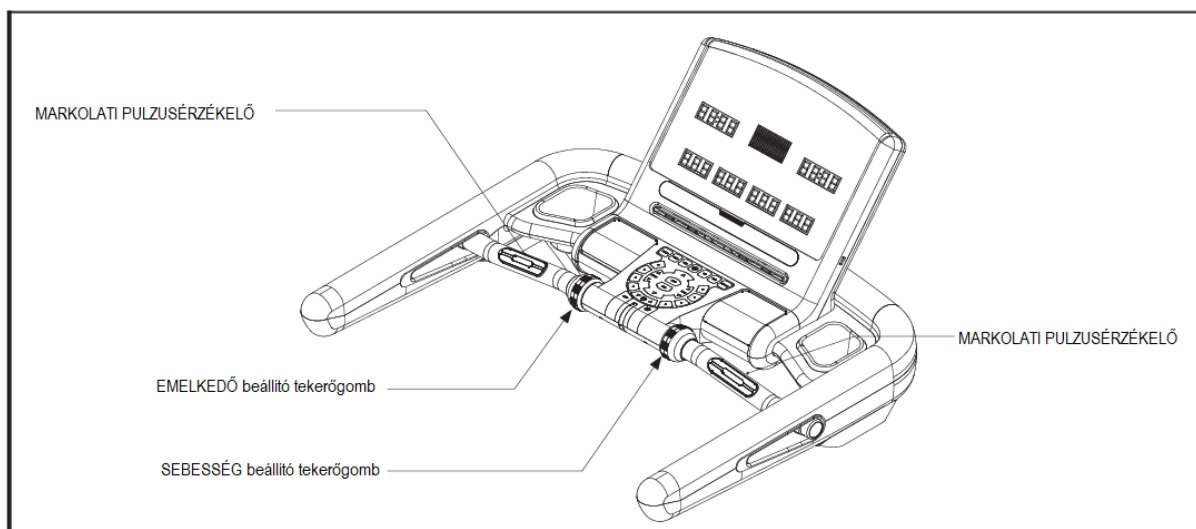
BODY FAT - a test zsírtömeg százalékos mérése.

ENTER – a kiválasztott edzésprogram indítása előtt, illetve a programadatok beállítását követően kell megnyomni az ENTER gombot a megadott értékek rögzítéséhez.

MODE – a célkitűzés edzésprogram beállításaihoz a gomb megnyomásával tudja a bevitt adatokat rögzíteni, miután a TARGET gomb segítségével kiválasztotta a célkitűzése egyikét (időtartam, távolság, kalória vagy lépések száma). A beállított edzésprogramok során a megfelelő kijelzőn visszaszámlálás történik, a megadott idő, távolság, kalória vagy lépések számától a „0”-ás értékig, majd az edzésprogram véget ér.

VENTILÁTOR - nyomja meg a gombot a ventilátor be- vagy kikapcsolásához (ON/OFF).

VENTILÁTOR sebesség beállítása – a le /fel gombok megnyomásával tudja a ventilátor sebességét (erősségét) növelni vagy csökkenteni szükség szerint.



EMELKEDŐ beállító tekerőgomb – a futófelület emelkedőjének a szabályozására szolgál.

SEBESSÉG beállító tekerőgomb – a futószalag sebesség szabályozására szolgál.

Mielőtt használatba venné a futópado, először ismerkedjen meg a vezérlőkonzollal, és ellenőrizze a futópád működését.

a.) Tápkábel csatlakoztatását követően kapcsolja be az árammegszakítót. A kapcsoló lámpája világít, helyezze be a biztonsági kulcsot a megfelelő nyílásba. A konzolon az összes kijelző felvillan, majd a tesztprogram futtatását követően készenléti hangot ad.

b.) Lépjen fel az edzőgépre és álljon az oldalsó lábtartókra.

c.) Nyomja meg a START gombot, hogy megkezdje az edzést minimális sebességgel, fogja a kapaszkodókat, miközben rááll a futószőnyegre és normál tempóban kezdjen laza léptekkel járni. Tartsa egy ideig az alacsony sebességet, hogy megismerje a futópádon történő edzés érzését.

d.) Ha komfortosan érzi magát, fokozatosan növelje a futópád sebességét a sebesség szabályozó gombok segítségével. Engedje el a kapaszkodókat és folytassa a futómozgást az edzőgépen.

e.) Edzés közben fontos a megfelelő koncentráció fenntartása a balesetek elkerülése érdekében.

f.) Edzéskor célszerű megtartani a helyes futási testtartást és a helyes fejtartást - tekintetével nézzen előre és ne változtassa a pozícióját, különösen nagyobb sebességnél.

g.) Az edzése során gyakran mérje meg a pulzusát úgy, hogy megfogja a MARKOLATI PULZUSÉRZÉKELŐKET vagy viselje a mellkasi övet. Az érzékelt adat a „PULSE” kijelzőn látható.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD

A kézi vezérlésű (MANUAL) 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 csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Bekapcsolást követően az edzőgép kézi vezérlésű (MANUAL) üzemmódban van. Az edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot. A gomb megnyomását követően 3 másodperccel a futószőnyeg mozgásba lendül. Fogja meg a futópad kapaszkodóit, majd óvatosan lépjen rá a futószőnyegre és kezdje meg edzését a futópadon.
- Manuális 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 sebességét, és/vagy a futófelület emelkedő nagyságát.
- Az edzésprogram befejezéséhez, illetve a futószőnyeg leállításához nyomja meg a STOP gombot vagy húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

Megjegyzés: PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt.

CÉLKITŰZÉS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

- 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.
- Bekapcsolást követően nyomja meg a TARGET gombot a célkitűzés üzemmód kiválasztásához.
- MODE gomb ismételt megnyomásával tudja kiválasztani a célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalóriamennyiség vagy lépések száma. A választott funkciónak megfelelő kijelző villog. A NYÍL fel / le gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni:
 - IDŐ – alapbeállítás 30 perc, beállítható időtartomány: 5 ÷ 99 perc;
 - TÁVOLSÁG – alapbeállítása 1km, beállítható távolság tartomány: 1 ÷ 99 km;
 - KALÓRIA – alapbeállítás 50 Cal, beállítható kalóriatartomány: 10 ÷ 990 Cal;
 - LÉPÉSEK SZÁMA – alapbeállítás 4000 lépés, beállítható lépéstartomány: 1000 ÷ 9900 lépés
- A programadatok beállítását követően nyomja meg az ENTER gombot a megadott értékek rögzítéséhez.
- Miután végzett az edzésadatok beállításával nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A START gomb megnyomását követően 3 másodperccel a futószőnyeg mozgásba lendül. Fogja meg a futópad kapaszkodóit, majd óvatosan lépjen rá a futószőnyegre és kezdje meg edzését a futópadon.
- Miközben edz, a sebesség (SPEED) és emelkedő (INCLINE) beállítására szolgáló gombok segítségével tudja az erőszintjén megfelelően módosítani a futószalag sebesség-, illetve a futófelület emelkedő beállítását.
- Edzése előrehaladtával a beállított célkitűzés értéke visszafelé számlálódik. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése 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.

Megjegyzés: PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 ÷ P24)

Az edzőgép 24 előre programozott fedélzeti edzésprogrammal rendelkezik, melyet egy teljes értékű kardió edzés céljából terveztek. A programok az alábbi tulajdonságokkal rendelkeznek:

- programok: 01-től 06-ig, a konzol kezeli a futószőnyeg sebesség változását az előre meghatározott profilnak megfelelően;
- programok: 07-től 18-ig, a konzol kezeli a futószőnyeg sebességének és a futófelület dőlésszögének változtatását az előre meghatározott profilnak megfelelően;
- programok: 19-től 24-ig, a konzol kezeli a futófelület dőlésszögének változtatását az előre meghatározott profil szerint.

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csipetétjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Bekapcsolást követően nyomja meg a PROG gombot, majd a NYÍL le / fel gombok segítségével válassza ki a fedélzeti edzésprogramok egyikét: 01÷24. A választott edzésprogram száma PLUSE kijelzőn látható.
- TIME (idő) kijelző villog – alapértelmezett beállítás 30 perc. Amennyiben megfelelő az alapbeállítás, akkor nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Viszont, ha módosítani szeretne, akkor ezt itt kell megtennie a NYÍL le / fel gombok segítségével. Az időtartam beállítását követően nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez, majd nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Három másodperces visszazámlálás után a futószőnyeg a kiválasztott programprofilnak megfelelően elindul. Fogja meg a futópad kapaszkodóit, majd óvatosan lépjen rá a futószőnyegre és kezdje meg edzését a futópadon.
- A konzol automatikusan a beállításoknak megfelelően változtatja és vezérli az edzésprogram során a futószőnyeg sebességét, illetve a futófelület emelkedőjének a mértékét. Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség, illetve az emelkedő beállítás, akkor azt manuálisan módosíthatja. A manuális módosítás csak az adott szegmensen belül történik. A következő szegmensen indulásakor a sebesség és az emelkedő beállítás az edzésprogramnak megfelelően változik.

- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram 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.

TIME MODE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
P-01 SPD	1	3	3	4	5	5	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4	4	3	3	1	
P-02 SPD	2	4	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	6	5	4	4	4	3	2	
P-03 SPD	2	4	6	7	7	6	6	5	4	4	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2	
P-04 SPD	2	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2		
P-05 SPD	3	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	5	5	3	2	
P-06 SPD	3	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	4	6	8	10	12	10	8	6	5	5	3	2
P-07 spd	1	3	3	4	5	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	3	4	5	5	4	4	4	3	3	1	
P-07 inc	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0		
P-08 spd	2	4	6	6	6	5	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	6	5	4	4	4	3	2		
P-08 inc	0	3	3	5	5	6	6	5	5	3	1	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0		
P-09 spd	2	4	6	6	6	5	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	4	6	6	6	6	5	4	4	4	3	2		
P-09 inc	3	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	10	5	5	5	4	4	6	7	8	7	4	4	4	4	5	7	7	6	4	0	
P-10 spd	2	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	3	4	6	7	7	6	6	5	4	4	3	2			
P-10 inc	5	4	4	3	3	4	4	3	3	10	8	6	6	4	3	4	5	6	10	8	6	3	3	5	5	3	3	5	4	0		
P-11 spd	2	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2			
P-11 inc	7	5	4	3	4	5	5	4	4	8	7	9	9	5	5	4	6	6	8	7	6	6	3	3	4	6	6	6	4	0		
P-12 spd	2	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2		
P-12 inc	6	4	4	3	4	4	5	6	7	7	10	8	6	5	6	7	9	7	8	10	10	8	6	5	4	4	6	8	6	5	0	
P-13 spd	2	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	6	6	5	5	3	2		
P-13 inc	5	7	7	5	7	4	6	6	7	8	10	10	3	3	5	5	7	7	8	8	10	8	6	4	6	6	6	6	5	3	2	
P-14 spd	3	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	5	5	3	2	
P-14 inc	5	4	4	3	3	4	5	5	8	10	8	8	6	4	3	4	6	6	8	8	10	10	8	4	3	4	4	6	8	10	0	
P-15 spd	3	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	5	5	3	2	
P-15 inc	6	5	6	5	4	6	8	8	9	9	10	10	6	5	4	5	6	6	8	8	10	10	6	5	4	6	8	8	10	0		
P-16 spd	3	4	6	7	8	10	8	6	5	3	4	6	7	7	6	6	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2			
P-16 inc	8	8	6	5	6	5	6	8	8	10	10	8	6	4	6	6	8	8	10	8	6	5	5	8	6	8	10	10	12	0		
P-17 spd	3	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	5	3	2	
P-17 inc	8	8	6	5	4	3	4	5	6	6	10	6	6	4	3	4	6	8	10	12	10	8	4	3	4	6	8	10	12	0		
P-18 spd	3	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	4	6	8	10	12	10	8	6	5	5	3	2	
P-18 inc	10	9	8	7	6	5	6	7	8	10	12	8	7	6	5	6	7	8	10	12	10	8	6	5	6	7	8	10	12	0		
P-19 INC	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0	3	3	4	4	6	6	4	4	0	3	3	4	4	6	6	4	4	3	0		
P-20 INC	3	5	3	5	9	4	2	4	6	8	10	10	5	5	4	4	6	7	8	7	4	4	4	4	4	5	7	7	6	4	0	
P-21 INC	5	4	4	3	3	4	4	3	3	10	8	6	6	4	3	4	5	6	10	8	6	3	3	5	5	3	3	5	4	0		
P-22 INC	6	5	6	5	4	6	8	8	9	9	10	10	6	5	4	5	6	6	8	8	10	10	6	5	4	6	8	8	10	0		
P-23 INC	8	8	6	5	4	6	6	8	6	10	10	8	6	4	6	6	8	8	10	8	6	5	5	8	6	8	10	10	12	0		
P-24 INC	10	9	8	7	6	5	6	7	8	10	12	8	7	6	5	6	7	8	10	12	10	8	6	5	6	7	8	10	12	0		

FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 ÷ U04)

A felhasználói edzésprogram lehetővé teszi, hogy létrehozzon négy eltérő egyénileg testreszabott edzésprogramot: U01+U04, ami elmentődik a konzol memóriájában, amit később bármikor alkalmazhat.

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a futópad lábtartóira, majd helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére és dugja be a biztonsági kulcsot a konzolba.
- Bekapcsolást követően nyomja meg a PROG. gombot, majd a NYÍL le /fel gombok segítségével válassza ki a testre szabható edzésprogramok egyikét: U01 – U04. PULSE kijelzőn megjelenik a választott edzésprogram száma, valamint a Grafikus KIJELZŐN az edzésprogram profilja. Ezután nyomja meg az ENTER gombot az új felhasználói program beállításához vagy a memóriában már meglévő program módosításához.
- Mindegyik felhasználói program 30 szegmensre van tagolva. Minden egyes szegmensre lehet egy sebesség-, és egy emelkedő-beállítást programozni.
 01. szegmens – a sebesség-szabályozó gombbal állítsa be az első szegmense érvényes sebességbeállítást; a SPEED kijelzőn látható a sebességbeállítás. Az INCLINE (emelkedő) gombok segítségével állítsa be az első szegmensre érvényes emelkedő beállítást; az INCLINE kijelzőn látható az emelkedő beállítás. Majd a bevitt adatok megerősítéséhez és a következő szegmens beállításához való továbblépéshez nyomja meg az ENTER gombot.
 02. szegmens – a sebesség-szabályozó gombbal állítsa be a második szegmense érvényes sebességbeállítást; az INCLINE (emelkedő) gombok segítségével állítsa be a második szegmensre érvényes emelkedő beállítást. Majd a bevitt adatok megerősítéséhez és a következő szegmens beállításához való továbblépéshez nyomja meg az ENTER gombot
 03. Hasonló módon végezze el a 3. szegmensre érvényes beállítást és így tovább mind a 30 szegmens esetében.
- Miután végzett a 30 szegmens sebesség és emelkedő beállításával a TIME (idő) kijelző villog a konzolon. Alapértelmezett beállítás: 30 perc. Amennyiben szeretné, módosíthatja az adott program időtartamát a NYÍL le /fel gombok segítségével, majd a program időtartamának a megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot. Az adott program elmentődött az edzőgép memóriájába.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A konzol automatikusan a beállításoknak megfelelően változtatja és vezérli az edzésprogram során a futószőnyeg sebességét, illetve a futófelület emelkedőjének a mértékét. Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség, illetve az emelkedő beállítás, akkor azt manuálisan módosíthatja. A manuális módosítás csak az adott szegmensen belül történik. A következő szegmens indulásakor a sebesség és az emelkedő beállítás az edzésprogramnak megfelelően változik
- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram utolsó szegmense is véget nem ér a beállított időtartamnak megfelelően. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával. Amennyiben szünetelteti az edzésprogramot, a kijelző néhány perc inaktivitást követően automatikusan kikapcsol.

Megjegyzés: PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt.

Az elmentett felhasználói programot a későbbiekben bármikor alkalmazhatja. **Megjegyzés:** *Miután mind a négy felhasználói edzésprogramot beállította, újabb program létrehozása csak egy korábbi felhasználói edzésprogram módosításával lehetséges.*

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (HP1 ÷ HP4)

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 pulzusmérő folyamatos fogásával akadályoztatva van a szabad mozgásában.

FIGYELEM! Ha rendelkezik bármilyen 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 csipetét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába

Bekapcsolást követően nyomja meg a HRC gombot, majd a NYÍL le / fel gombok segítségével válassza ki a szívritmus edzésprogramok egyikét: HP1 ÷ HP4. A választott program megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

A négy 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
- HP4 – anaerob edzés, 90% pulzustartomány

A négy szívritmus edzésprogram beállításai módosíthatóak, de nem lépheti át az életkorhoz kötött javasolt értéket, melynek számítása a következő egyenletnek megfelelően kerül kiszámításra:

$$FC = 220 - \text{életkor}$$

TIME kijelző villog - alapértelmezett beállítás 30 perc. Amennyiben módosítani szeretne az edzésprogram időtartamát, akkor azt a NYÍL le / fel gombok segítségével tudja elvégezni (05:00 ÷ 99:00 perc), végül nyomja meg az ENTER gombot a módosított adatok megerősítéséhez.

Adja meg az életkorát (AGE). Az életkor adatok beviteléhez használja a NYÍL le / fel gombokat (16 ÷ 65 év). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

Adja meg a súlyát (WEIGHT). Az adatbevitelhez használja a NYÍL le / fel gombokat (40 ÷ 130 kg). A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.

A kijelzőn megjelenik a HRC konzol által javasolt pulzusszám, amelyet egy olyan algoritmus alapján számítanak ki, amely figyelembe veszi az életkort, a súlyt és a programszintet. A javasolt adatok az egészségi állapotának és a fizikai felkészültségnek megfelelően módosíthatók a NYÍL le / fel gombok segítségével. Az érték beállításának a rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

Miután elvégezte a szükséges beállításokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A START gomb megnyomását követően 3 másodperccel a futószőnyeg mozgásba lendül. Fogja meg a futópad kapaszkodóit, majd óvatosan lépjen rá a futószőnyegre és kezdje meg edzését a futópadon.

A pulzusprogram figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a futópad sebesség- és emelkedő-beállítását. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívritmusát, akkor az edzésprogram leáll.

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

Megjegyzés: Ha megbízhatatlan vagy túl változó pulzusértékek jelennek meg a pulzus kijelzőn, akkor NE használja a szívritmus edzésprogramot, ellenőrizze, hogy a termék közelében vannak-e olyan elektromágneses források, amelyek rádiózavarokat válthatnak ki. Abban az esetben, ha a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a szakszervizzel

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, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Bekapcsolást követően nyomja meg a BODY FAT gombot. TIME kijelzőn az S1 felirat látható. A NYÍL le / fel gombok segítségével adja meg a felhasználó nemét: S1 – férfi; S2 – nő. Az adat rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- CALORIES kijelzőn a 25 felirat látható. A NYÍL le / fel gombok segítségével adja meg a felhasználó életkorát, majd a bevitt adat rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- INCLINE kijelzőn a 170 felirat látható. A NYÍL le / fel gombok segítségével adja meg a felhasználó magasságát (az alapértelmezett magasság mértéke: cm). A bevitt adat rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- STEP kijelzőn a 70 felirat látható. A NYÍL le / fel gombok segítségével adja meg a felhasználó súlyát (alapértelmezett súly érték: kg). A bevitt adat rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- A beállítások végeztével nyomja meg az ENTER gombot a testzsír méréshez. A grafikus kijelzőn a 0,0 felirat látható, ekkor fogja meg a markolati pulzusérzékelőket. Néhány másodperc elteltével a kijelző megjeleníti a felhasználó testtömeg indexét.

Amennyiben a kijelző nem jeleníti meg az értéket, akkor húzza ki, majd helyezze vissza a biztonsági kulcsot, ezután 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

KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ - FUTÓLAP OLAJOZÁSA

A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű oljjal bevont futószőnyeget. Az edzőgép első használatbavételekor nincs szükség a futólap olajozására. A futószőnyeg a futólaphoz történő súrlódása fontos szerepet játszik a futópad működését és élettartamát illetően. A futólapot először az első 50km megtétele, majd a rendszeres olajozására 350km-ént van szükség, illetve hosszabb időtartamú inaktivitást követően.

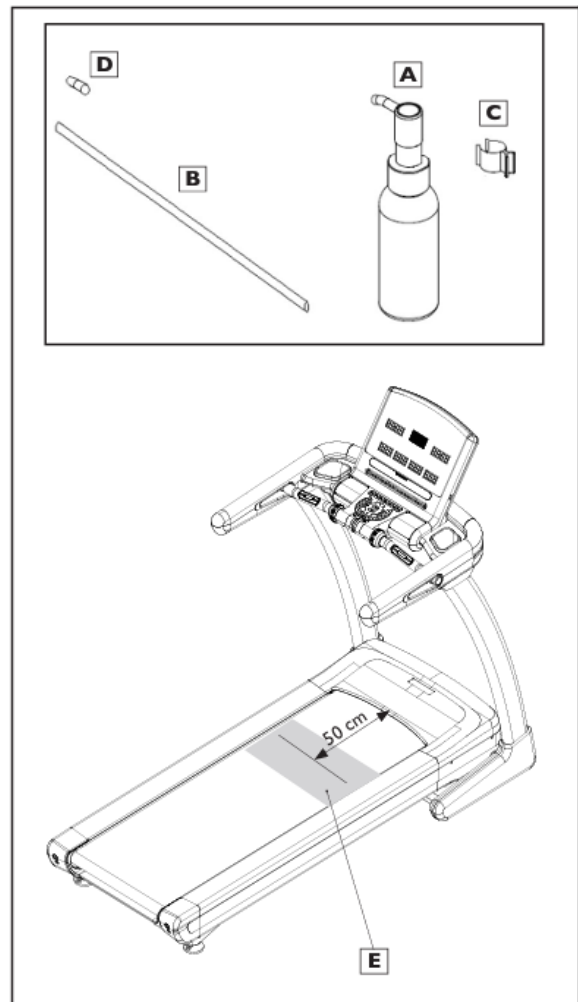
A karbantartási időközök betartása érdekében a konzol két számlálóval rendelkezik: az egyik a használati időt, a másik a megtett távolságot jeleníti meg.

- A használati idő és a teljes megtett távolság megtekintéséhez vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból és nyomja meg egymás után a következő gombokat: ENTER, MODE, ENTER. A kijelző információs funkcióból való kilépéséhez nyomja meg a STOP gombot vagy csatlakoztassa a biztonsági kulcsot.

Mielőtt hozzáfogna a futólap 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 futólap közepén **(E)** a szalag alatt, a mellékelt ábra szerint.
- Hasonló módon vigyen fel a kenőolajból a futólap másik oldalán.
- A kenőolaj a futólapon történő egyenletes elosztásához, indítsa el a futószalagot minimális sebességgel és sétáljon rajta néhány percig.

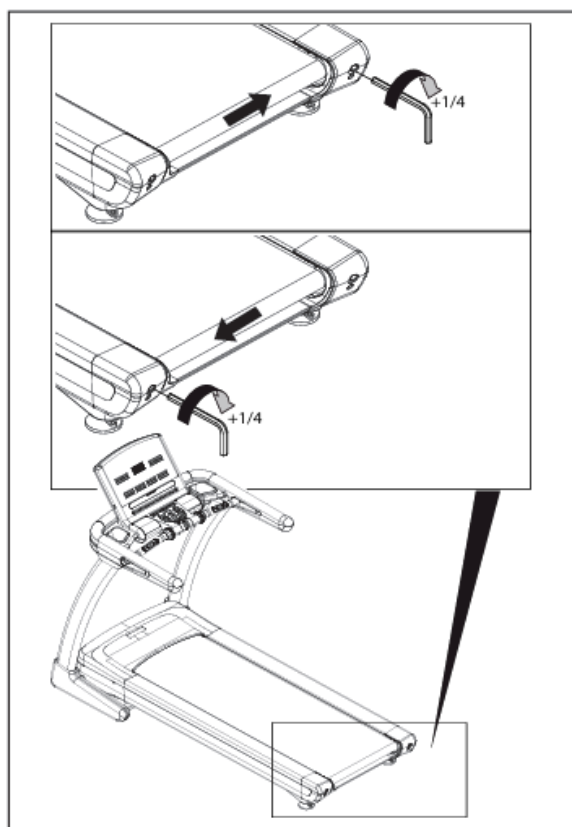
FONTOS: Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólap olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön az értékesítőnél, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.



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,** 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 közepén maradjon. FONTOS: A futószőnyeg károsodhat, ha a futószőnyeg működés közben súrolja a lábtartókat.

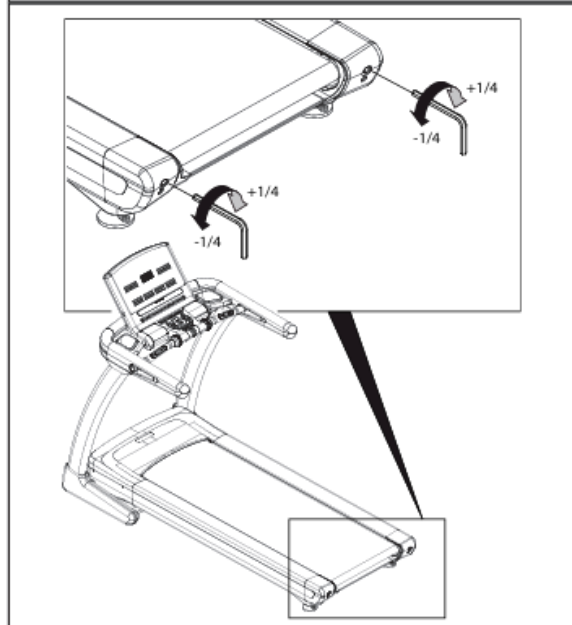
Dugja be a tápkábel a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismétlje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



Ha a futófelület csúszik működés közben, vegye ki a 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 tápkábel a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futószalagot. Ezt addig ismétlje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.



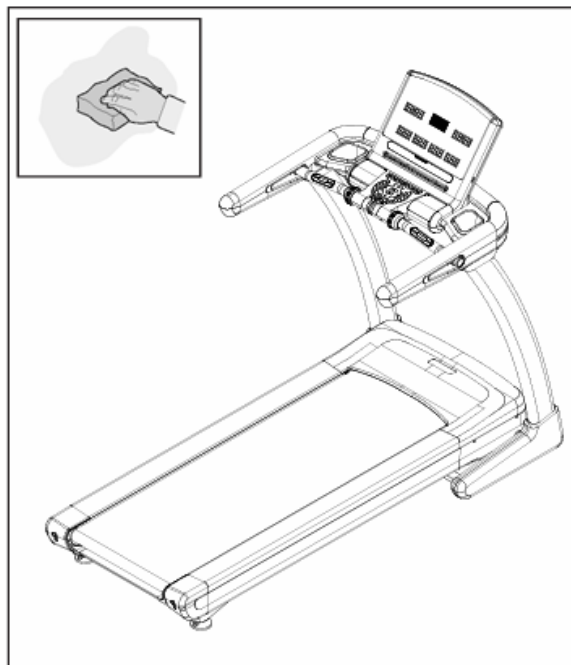
EDZŐGÉP TISZTÍTÁSA

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.

Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja a futópad elektromos és fém részeit. 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, majd törölje szárazra a futópadot puha törlővel.

FONTOS: NE használjon kőolajszármazékokat, például acetont, benzolt, klórt, szén-tetrakloridot vagy ammóniát tartalmazó olajokat, amelyek károsíthatják és korrodálhatják a műanyag alkatrészeket. NE permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül a futópadra. A konzol károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a konzoltól. Ügyeljen arra, hogy a berendezés tisztításakor ne dörzsölje túl erősen a konzol kijelzőjét.

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



ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

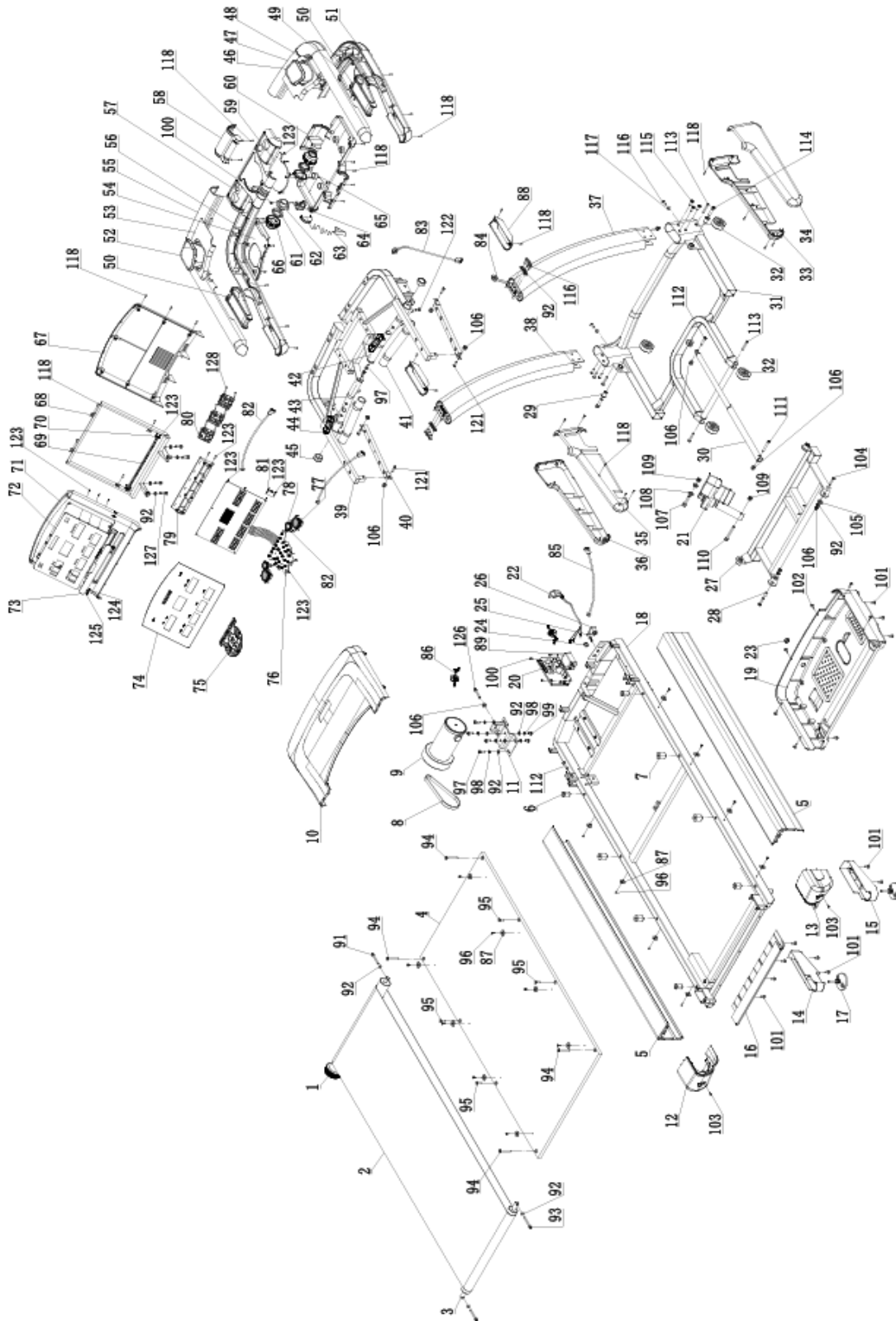
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.

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.



ROBBANTOTT ÁBRA

MIRAGE S40



TCORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com