

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



**APP** READY 3.0

**MIRAGE C60**



Cod : GRLDTOORXTRXMC6

Rev : 00

Ed : 03/21



---

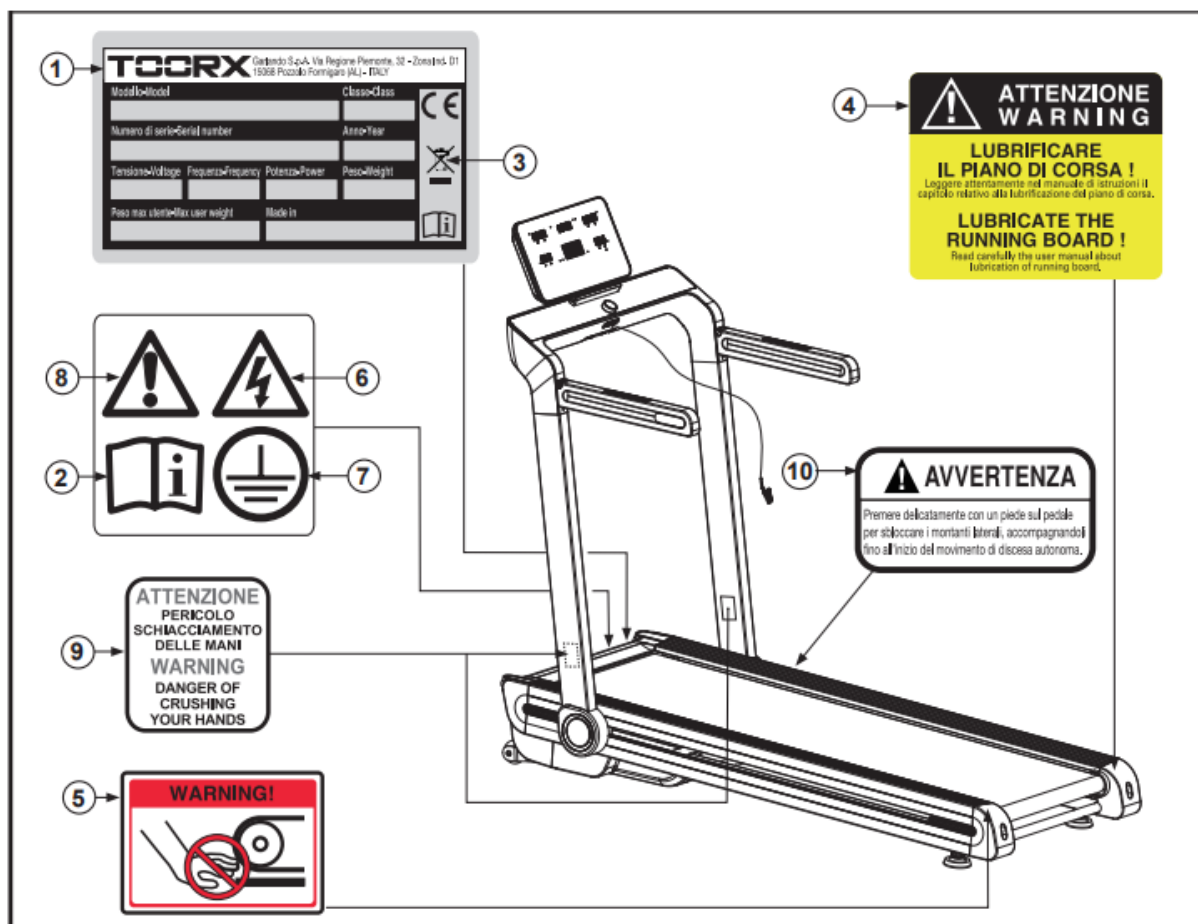
## TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK .....	4
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	5
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	6
KICSOMAGOLÁS – A DOBOZ TARTALMA .....	7
ÜZEMBE HELYEZÉS .....	8
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ .....	10
FUTÓPAD MOZGATÁSA .....	12
FUTÓPAD SZINTEZÉSE .....	13
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA .....	14
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA (opcionális).....	15
TRX APP GATE 3.0 (opcionális) ALKALMAZÁSA .....	16
KIJELZŐ FUNKCIÓK .....	17
GOMB FUNKCIÓK .....	18
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA .....	19
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 ÷ P24) .....	21
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 ÷ U04).....	22
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (HP1 ÷ HP4) .....	23
BODY FAT TEST - PROGRAM ALKALMAZÁSA .....	24
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ .....	25
FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA .....	26
FUTÓLAP OLAJOZÁSA .....	27
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	27
ROBBANTOTT ÁBRA .....	28
HÁTLAG .....	30

## 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 futópadon történő edzéshez. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt az edzőgép használatakor.*
  6. Tartson távol mindennemű lógó ruhadarabot, haját, valamint az ujjait a mozgásban lévő futószalagtól. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
  7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  8. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
  9. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez 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 futópadot olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
  - NE működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
  - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárhatja.
  - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
  - 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. 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.

## 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: a futólapot olajozni kell a használati utasításban megadott módon és időközönként.
- 5) Figyelmeztető jelzés: az ujjak komoly sérülésének veszélye a hátsó henger és a futófelület között, amikor a futószalag mozgásban van.
- 6) Figyelmeztető jelzés: áramütés veszélye. Tilos a terméket szétszerelni, illetve a motortérbe nyúlni.
- 7) Figyelmeztető jelzés: 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: legyen körültekintő és óvatos, amikor a berendezést összehajtja tároláshoz és mozgatáshoz. A figyelmetlenség balesetet okozhat.
- 10) Figyelmeztető jelzés: a berendezés károsodhat, ha erőt fejtenek ki a tartóoszlopok összehajtasakor tároláshoz.

## 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 biztonsági kulcs 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. A biztonsági kulcshoz (C39) tartozó csíptetőt biztonságosan csúsztassa rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a biztonsági kulcsot (C39) a konzolba.

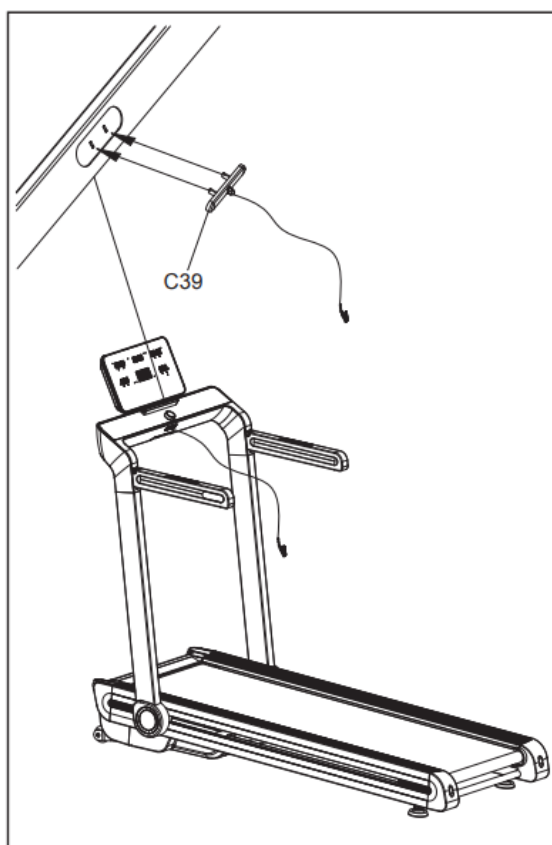
**FONTOS!** Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a futószalag lassan leáll. Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.

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, amikor nem használja az edzőgépet.

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

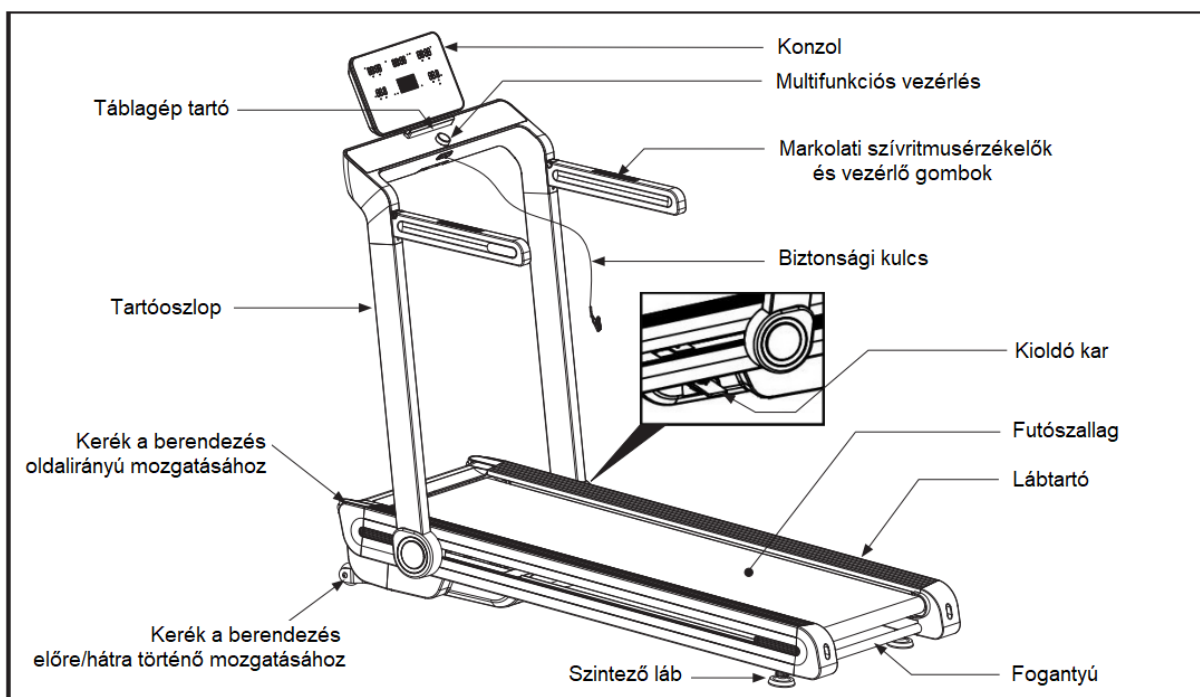
**FIGYELEM:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja.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



## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	1 km/h (min.) ÷ 18 km/h (max)
Emelkedő beállítás	12 szint elektronikusan állítható
Futófelület	480 x 1420 mm
Összeszerelt méret	1690 x 770 x 1410 mm
Zárt méret	1630 x 770 x 290 mm
Motor teljesítmény	3.0 LE (folyamatos) – 4.0 LE (max. érték)
Nettó súly	69 kg
Bruttó súly	82 kg
Felhasználói testsúly	120 kg (max)
Pulzusmérés	Markolati pulzus-érzékelő a kapaszkodókon és vezeték nélküli mellkasi pulzusmérés (*)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Teljesítmény	1250 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HB osztály)
Írányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 / UE - 2014/35 / UE - 2011/65 / UE

(\*) A termék kompatibilis a TOORX mellkasi szívritmus érzékelőkkel, valamint a nem kódolt adókkal 5 kHz frekvencián. Mellkasi pulzusérzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél (nem tartozéka a berendezésnek).



## KICSOMAGOLÁS - A DOBOZ TARTALMA

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” nyíllal mutatott jelzést.

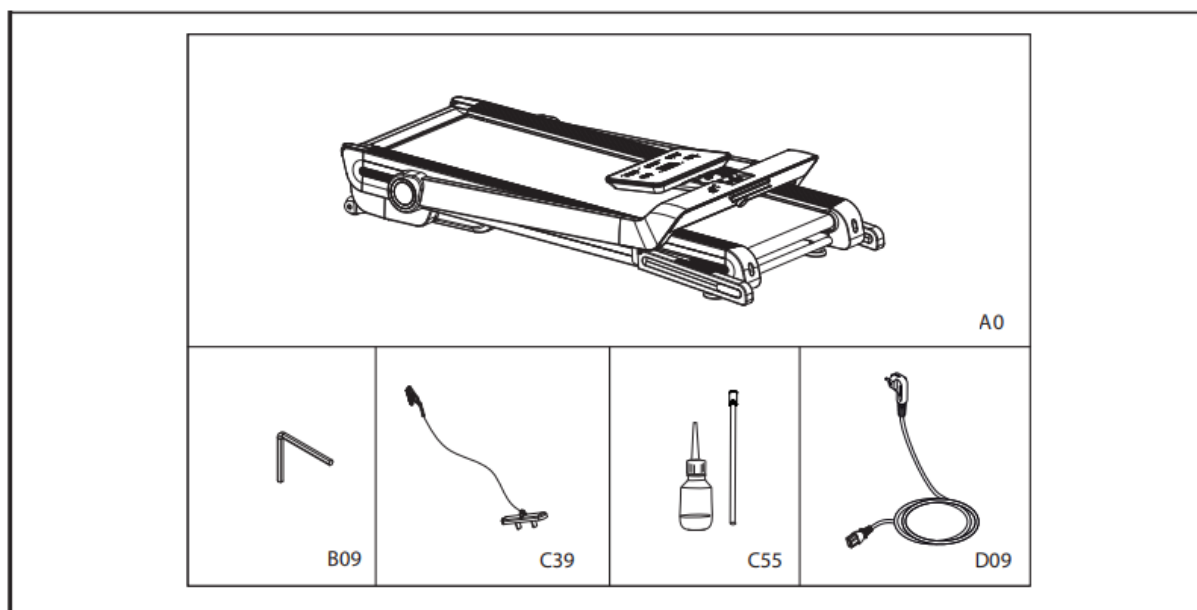
Helyezze az edzőgépet arra a helyre, ahol a későbbiekben használni, illetve, tárolni kívánja.

Ollóval vágja el a szalagokat és fogóval a kapcsokat. Legyen elővigyázatos, az eredeti csomagolás ne sérüljön, őrizze meg a termék épségét, arra az esetre, ha garanciális javításra lenne szükség. A csomagolás újrahasznosítható anyagból készült. A csomagolóanyag ártalmatlanításakor tartsa be az újrahasznosítására vonatkozó helyi előírásokat.

Miután kivette a terméket a dobozból, ellenőrizze, hogy a szállítás során nem keletkezett-e sérülés, és ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

Az összeszereléskor vegye figyelembe az ábrákat a műveleti fázisokkal.

A doboz tartalma:



A0 – edzőgép összezárt állapotban

B09 – imbuszkulcs

C39 – biztonsági kulcs

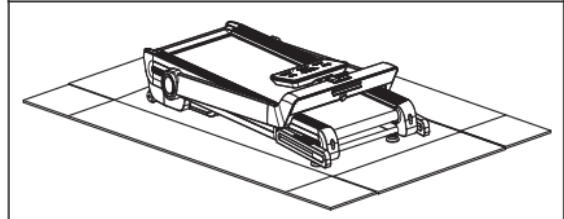
C55 – kenőolaj

D09 - tápkábel

## ÜZEMBE HELYEZÉS

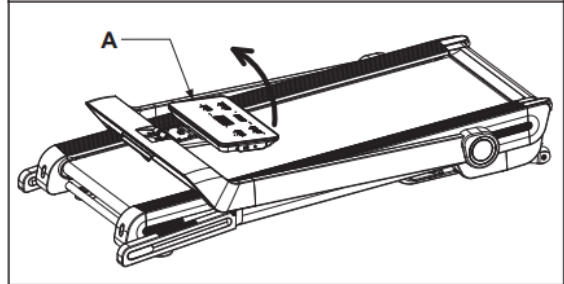
### 1. LÉPÉS

Mielőtt hozzálátna az összeszereléshez, előtte egy másik személy segítségével, helyezze az edzőgépet sima talajra ott, ahol az edzőgépet a későbbiekben használni szeretné. Távolítsa el a csomagolóanyagot.



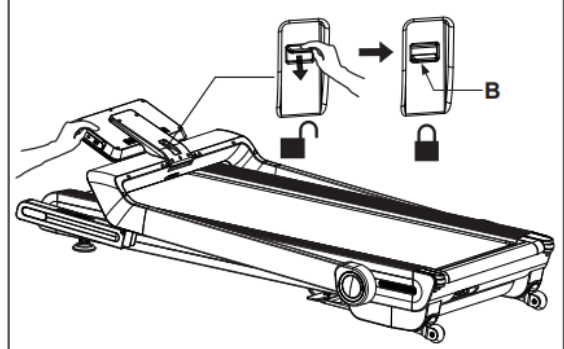
### 2. LÉPÉS

Forgassa el a konzolt (A) 180 fokkal.



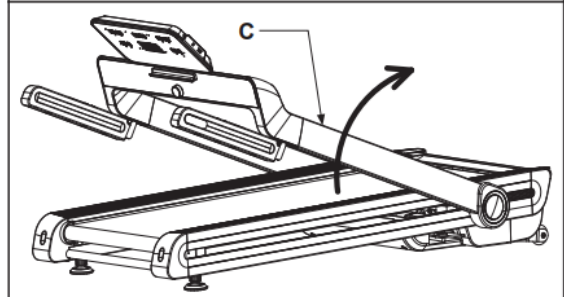
### 3. LÉPÉS

Rögzítse a konzolt hátul. Zárja le a kart (B), a mellékelt ábrának megfelelően.



### 4. LÉPÉS

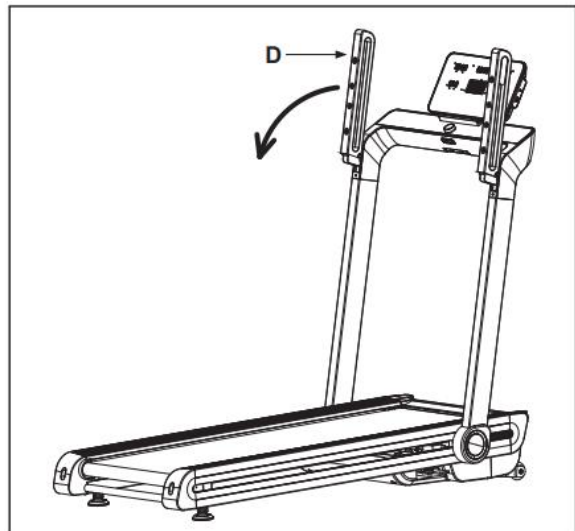
Emelje fel a tartóoszlopokat (C) függőleges állásba.



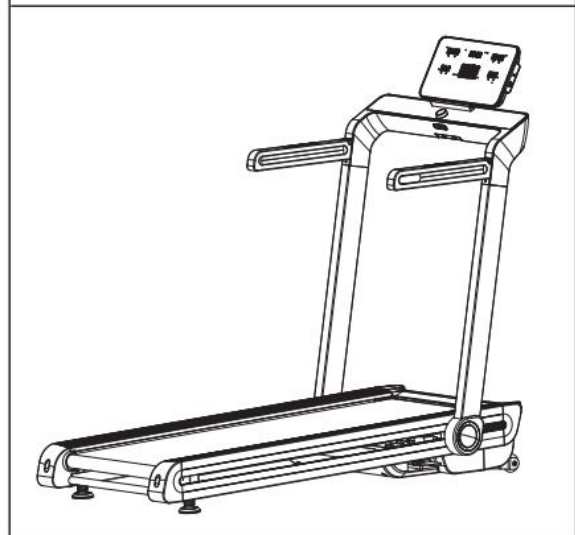


**5. LÉPÉS**

Engedje le, ütközésig a két kapaszkodót (D).



A futópad használatra kész.



## FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ

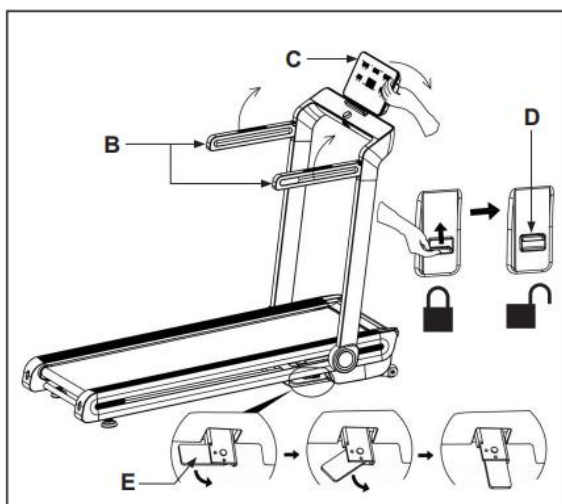
A futópados össze lehet csukni, amikor nincs használatban és így fele annyi helyet foglal el, mint más futópados.

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

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

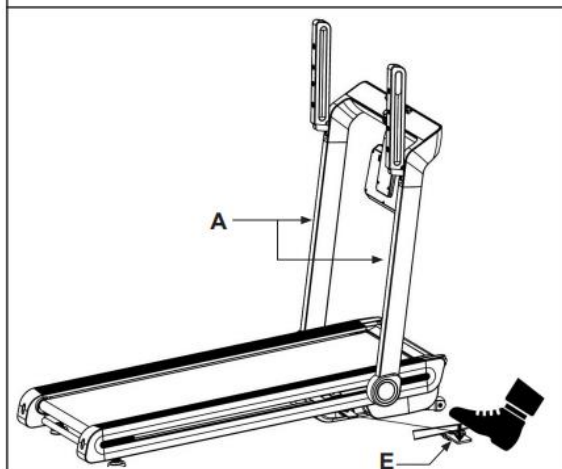
Oldja fel a konzol (C) rögzítését. Emelje fel a reteszelő kart (D) a konzol hátoldalán. Majd forgassa el hátrafelé a konzolt 180 fokkal.

Hajtsa fel mindkét kapaszkodót (B), majd a futófelület oldalánál nyissa ki a kioldókart (E), a mellékelt ábrának megfelelően.

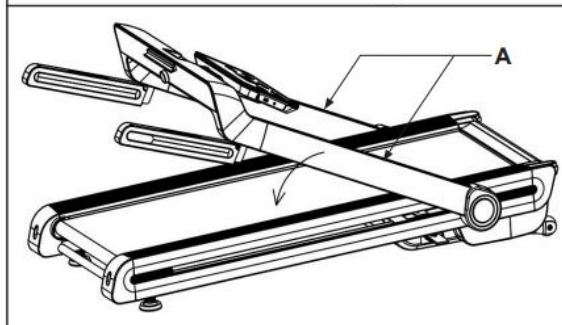


Egyik lábával finoman nyomja le a kioldókart és lassan eressze le a tartóoszlopokat (A).

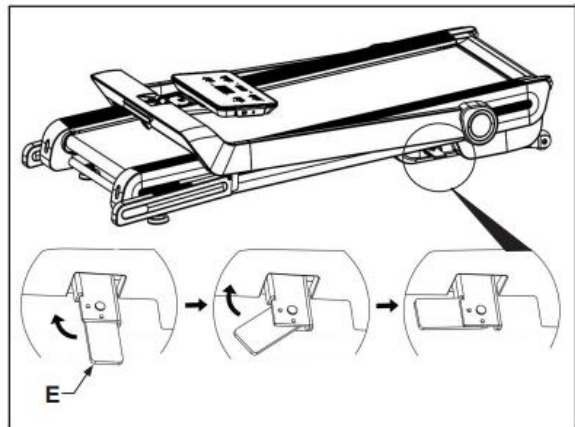
**Figyelem: kerülje a tartóoszlopok erő hatására történő leengedését.**



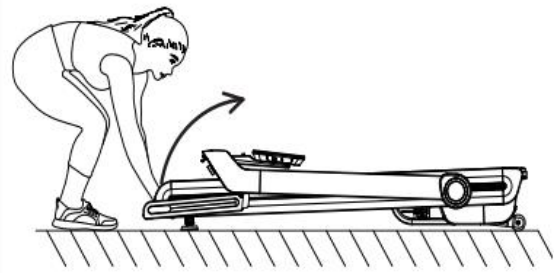
Miután megnyomta a kioldó kart várja meg, amíg lassan fokozatosan ereszkedik le a futópados tartóoszlopai a konzollal a futófelületre, finoman a kezével kísérje a leeresztést. **Megjegyzés: A tartóoszlopok fokozatos süllyedését gázdugattyú irányítja. NE próbálja erővel lenyomni a tartóoszlopokat a futófelületre.**



Hajtsa vissza a kioldó kart a helyére, a mellékelt ábrának megfelelően.

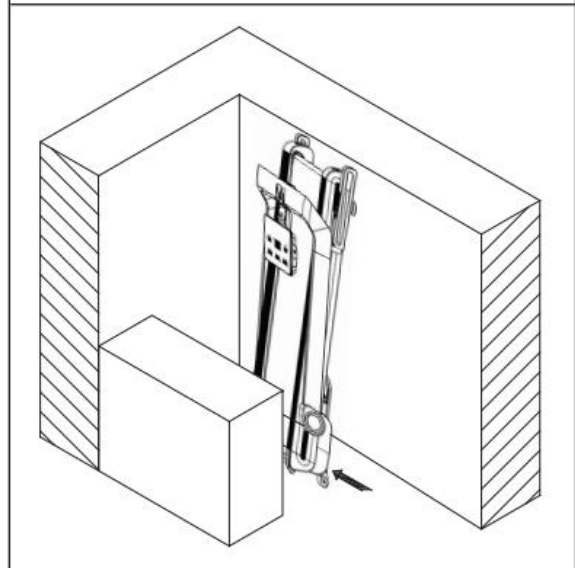


Most a berendezés mozgatható állapotban van.



A futópad, amikor nincs használatban, zárt állapotban biztonságosan elhelyezhető ágy alatt vízszintesen, vagy függőlegesen a gardrób belsejében, vagy a fal és a bútordarab közötti részben.

**FIGYELEM:** amennyiben kisgyerekek tartózkodnak a házban, szükség van a futópad zárt helységben történő biztonságos tárolására.



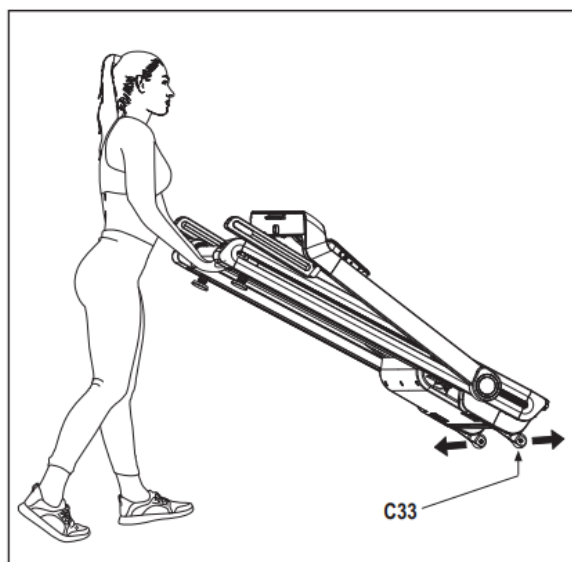
## FUTÓPAD MOZGATÁSA

Miután összehajtotta és rögzítette a futópados az előbbiekben leírtaknak megfelelően, elmozgathatja a kívánt tárolási helyre.

### ELŐRE és HÁTRA MOZGATÁS

Fogja meg a futópad végén lévő fogantyút és emelje felfelé, amíg az a kerekeire (C33) nem áll, majd tolja el a kívánt tárolási helyre. Ezután emelje fel függőleges állásba a futópados a tároláshoz.

**FIGYELEM:** a futópad mozgását csak a megfelelően elvégzett összehajtást követően és csak sík talajon lehet elvégezni!

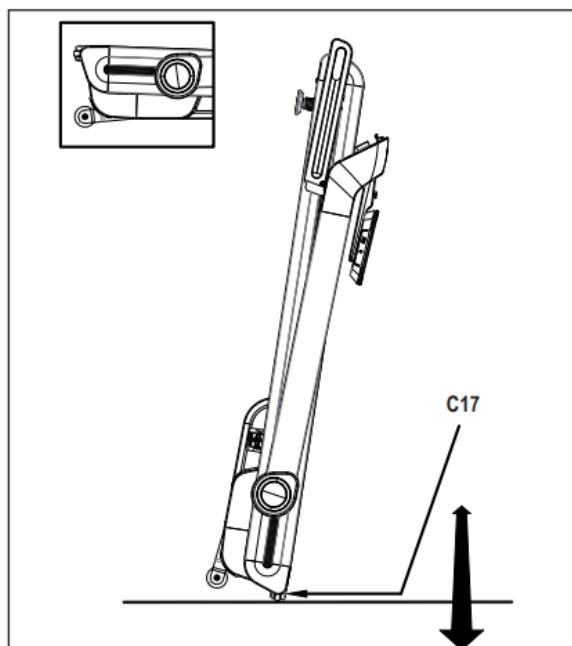


### OLDALIRÁNYÚ MOZGATÁS

A motortér felső részénél további két kisebb kerék (C17) található. A berendezés függőleges állásban történő elrendezésekor tároláshoz, szükség esetén a kerekek kényelmes megoldást nyújtanak az oldalirányú mozgáshoz.

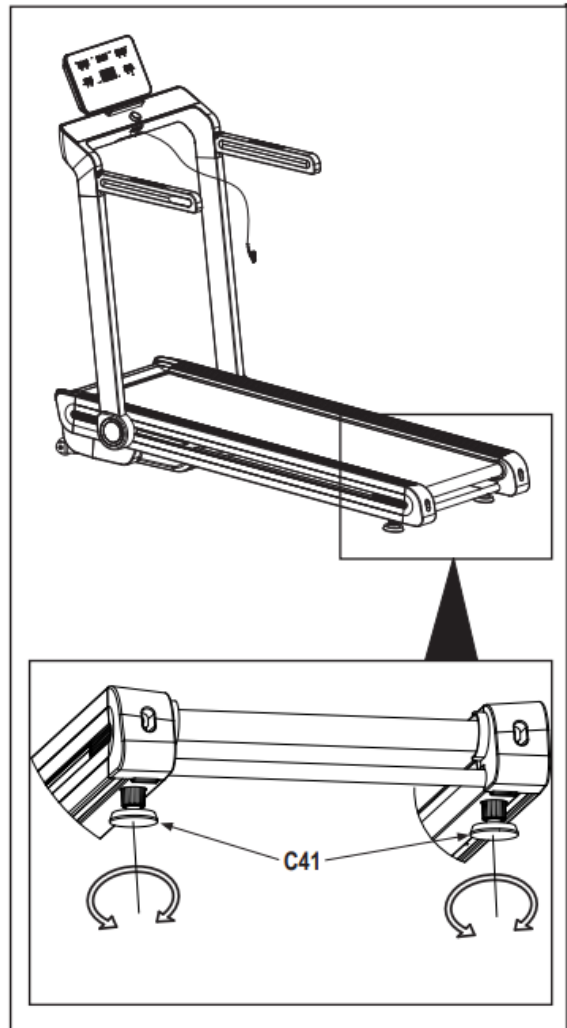
A művelet végrehajtásához, álljon a futópad elejéhez, arra az oldalra ahová le van hajtva a konzol. Ezután fogja meg biztonságosan a berendezést, majd döntse meg kissé és mozgassa el oldalirányba a kívánt helyre.

**FIGYELEM:** a futópad mozgását csak a megfelelően elvégzett összehajtást követően és csak sík talajon lehet elvégezni!



## FUTÓPAD SZINTEZÉSE

A padló egyenetlenségének az ellensúlyozására használja a futópad végén elhelyezett két szintező lábat (C41). Addig forgassa el a szintező lábak egyikét vagy mindkettőt, amíg a billegés meg nem szűnik. Ellenőrizze a berendezés stabilitását.



## 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. 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.**

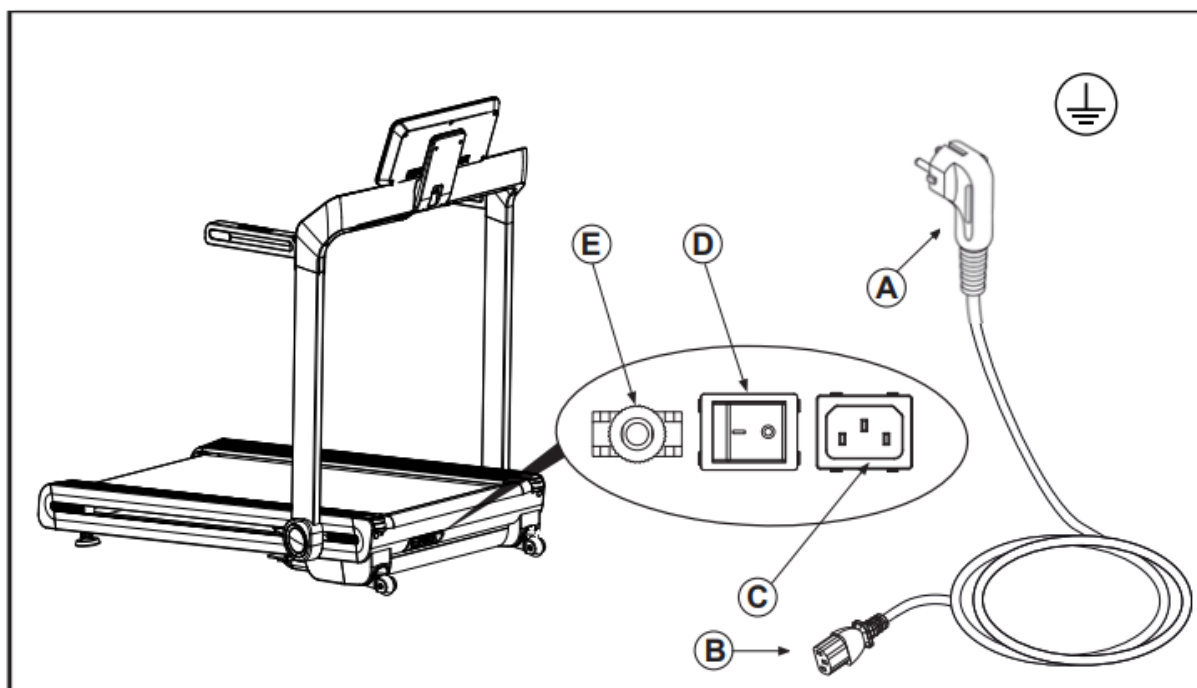
**FONTOS! Ha a futópád hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a kijelző vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.**

Csatlakoztassa a tápkábel egyik végét (B) az edzőgép vázán lévő aljzatba (C), majd dugja be a hálózati tápkábel másik végét (A) 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 (D) bekapcsolt állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva

Túlfeszültség esetén, ha a védelmi berendezés kikapcsolja az edzőgépet, akkor várjon 5 percet, majd nyomja meg a futópád elején elhelyezett helyreállítási gombot (E).



## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (opcionális)

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

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

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

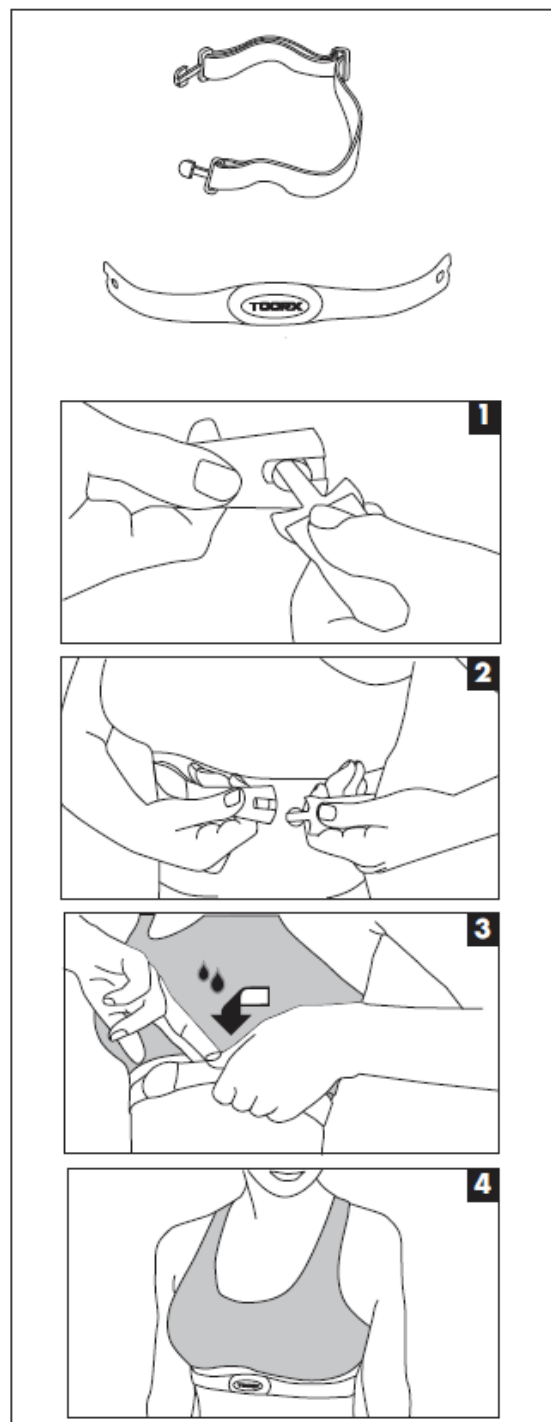
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

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

A mellkasi szívrítmus-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.



*Megjegyzés: A mellkasi szívrítmus érzékelő nem tartozéka az edzőgépnek. A beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön futópad értékesítőjénél.*

## TRX APP GATE 3.0 (opcionális) ALKALMAZÁSA

A futópád jellemzője - az interaktív edzésprogram. A BLUETOOTH adapter segítségével a futópád 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.

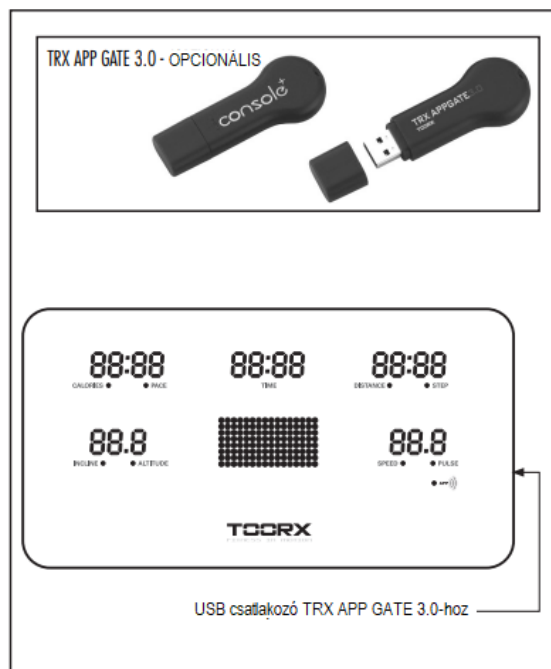
Tartalmazza az iConsole + Training alkalmazást térképekkel, útvonalakkal, fitnesztervvel és edzési adatokkal. Kompatibilis a Kinomap Fitness App alkalmazással (az előfizetést nem tartalmazza), világszerte 120 000 km geo-lokált videóival. Kompatibilis a Zwift App-al (az előfizetést nem tartalmazza), hogy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

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 futópád konzolján elhelyezett USB csatlakozóba. Helyezze az okos eszközt a konzolon lévő tárolóba, az adapterhez közel. A konzol és az eszköz (táblagép vagy okostelefon) sikeres párosítása után a konzol kijelzői kikapcsolnak, csak a sebesség és az emelkedő gyorsbillentyűi világítanak, valamint a BLUETOOTH kapcsolat jelzőfénye.

Az új 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 futópád értékesítőjénél.*



## INTEGRÁLT HANGRENDSZER

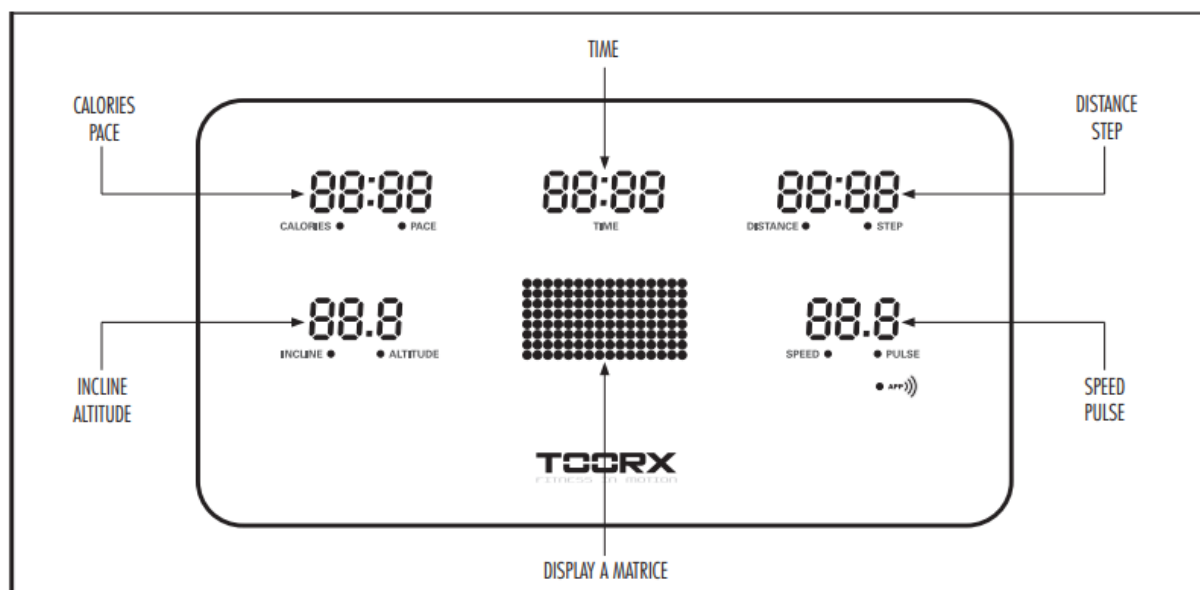
A műszerfal alapkivitelben beépített hangszórórendszerrel van felszerelve, amely Bluetooth interfésszel ellátott erősítőhöz csatlakozik.

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

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



## KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

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

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

**Emelkedő (INCLINE)** – mutatja az aktuális emelkedő beállítást.

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

**Távolság (DISTANCE)** – mutatja a megtett távolságot (km), vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

**Lépésszám (STEP)** – mutatja az edzés során megtett lépések számát. (\*).

*MEGJEGYZÉS: második funkcióként, a kijelzőn az adatokat 5 másodpercenként egymás után váltakozva automatikusan lehet megjeleníteni.*

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

**Pulzus (PULSE)** – mutatja a pulzusértéket ütem/perc (bpm) mérve, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőket, vagy ha viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (opcionális, a mellkasi szívritmusérzékelő nem tartozéka az edzőgépnek) (\*).

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

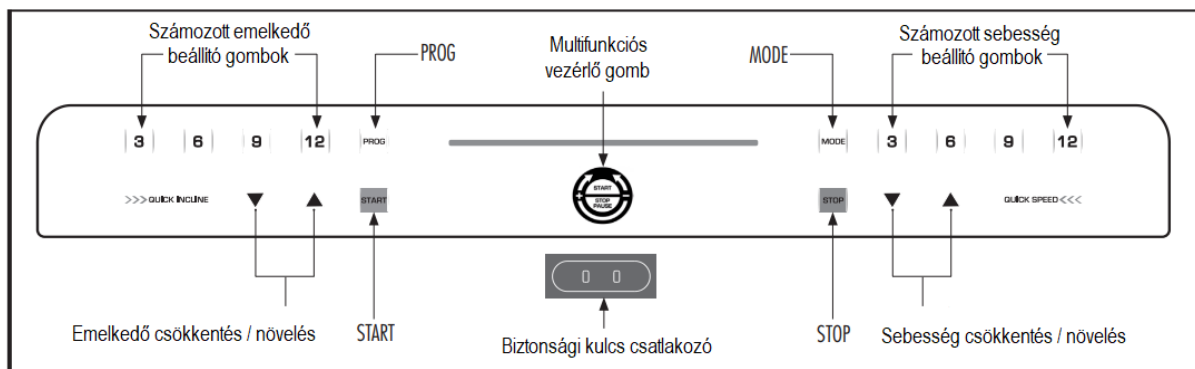
**Grafikus kijelző** – A konzol közepén elhelyezett mátrix kijelzőn követheti nyomon edzése alakulását. A megjelenített profil mutatja az aktuális emelkedő és sebesség-beállításokat.

Edzésprogram profil: az előre beállított fedélzeti edzésprogramok grafikusan megjelenített profilja.

Körjelző: manuális üzemmódban, a fénykör egy 400m atlétikai futópályát jelenít meg.

Megjegyzés: Futópad jellemzője az energiatakarékos üzemmód. Néhány perc inaktivitást követően a kijelző automatikusan kikapcsol.

## GOMB FUNKCIÓK



**START:** a kiválasztott edzésprogram, illetve a futószalag normál indításához nyomja meg a START gombot. Szüneteltetésből való visszatérés az edzésprogram folytatásához, nyomja meg a START gombot.

**STOP:** Az aktuális edzésprogram leállításához, illetve szüneteltetéséhez nyomja meg a STOP gombot. Tartsa legalább 3 másodpercig folyamatosan lenyomva a STOP gombot az aktuális gyakorlat teljes leállításához és a kijelzőn megjelenített adatok törléséhez.

**QUICK INCLINE:** számozott gyors emelkedő beállító-gombok.

**INCLINE  $\Delta$  V:** emelkedő növelés / csökkentés beállító-gombok. A gomb folyamatos nyomva tartásával a futófelület emelkedő-beállítása fokozatos nő vagy csökken. Programok listájának a görgetéséhez, illetve az edzésprogram paramétereinek a beállításához tudja használni az INCLINE növelés / csökkentés gombokat.

**QUICK SPEED:** számozott gyors sebesség beállító gombok.

**SPEED  $\Delta$  V:** sebesség növelés / csökkentés beállító gombok. A gomb folyamatos nyomva tartásával a futószalag sebessége fokozatos nő vagy csökken. Programok listájának a görgetéséhez, illetve az edzésprogram paramétereinek a beállításához tudja használni a SPEED növelés / csökkentés gombokat.

### Multifunkciós vezérlő gomb

Edzés megkezdése előtt:

- **START funkció:** nyomja meg a középső gombot az indításhoz, illetve szüneteltetésből való edzésprogram folytatásához.
- **Programgörgetés funkció:** forgassa el a többfunkciós vezérlőt a programlista görgetéséhez.
- **Adatbeviteli funkció:** forgassa el a többfunkciós vezérlőt az összes programadat megváltoztatásához, nyomja meg a középső gombot a bevitt adatok megerősítéséhez.

Edzés közben:

- **SZÜNET / STOP funkció:** nyomja meg a középső gombot az edzés szüneteltetéséhez; tartsa lenyomva a gombot legalább 3 másodpercig az edzés befejezéséhez és az adatok törléséhez.
- **Sebesség beállítási funkció:** forgassa el a többfunkciós vezérlőt az óramutató járásával megegyező irányba a sebesség növeléséhez, az óramutató járásával ellentétes irányba a sebesség csökkentéséhez.

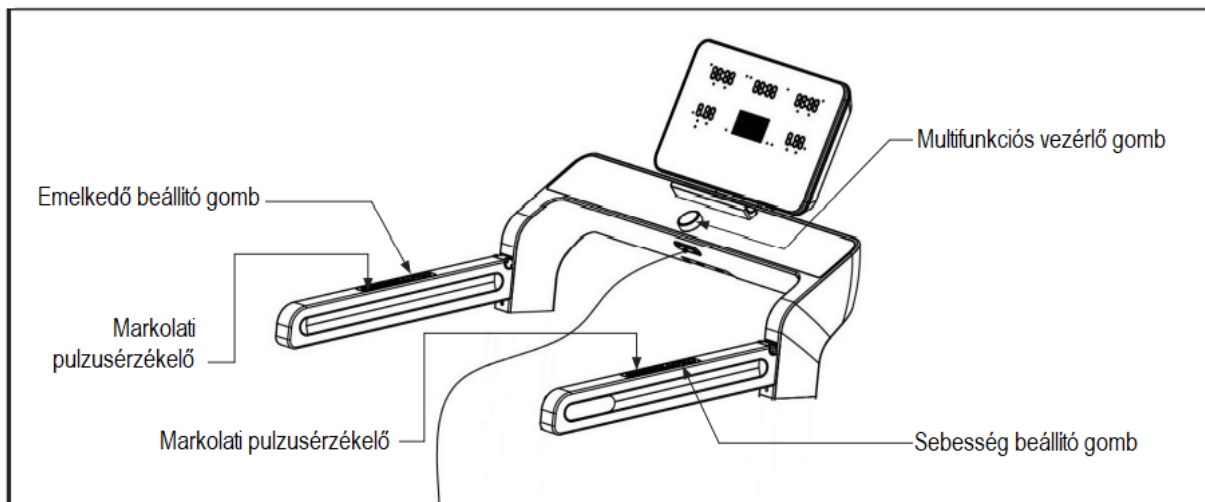
**PROG:** készenléti állapotban a gomb megnyomásával lehet kiválasztani a kívánt edzésprogramot:

- fedélzeti program P01 ÷ P24
- felhasználó által beállítható program U01 ÷ U04
- szabályozott szívritmus program HP1 ÷ HP4
- Body Fat Test program

**MODE:** a gomb megnyomásával tudja beállítani 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, kalóriamennyiség vagy lépések számától a „0”-ás értékig.

Továbbá adatbevitelkor a MODE gomb megnyomásával tudja a bevitt adatot rögzíteni (megerősíteni). Alkalmazott edzésprogram során a MODE gomb megnyomásával lehet a kijelző megjelenítési módját változtatni.

**BIZTONSÁGI KULCS:** a futópad működtetéséhez helyezze be a biztonsági kulcsot a konzol csatlakozójába. Ha a biztonsági kulcs nincs behelyezve a kijelzők nem működnek. A biztonsági kulcson lévő csipetet helyezze fel edzőruhája öv részére. A biztonsági kulcs vészhelyzet esetén kihúzható a csatlakozóból és a futószalag leáll.



## MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

### QUICK START ÜZEMMÓD (gyors indítás)

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

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

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

## MANUÁLIS PROGRAM – VISSZASZÁMLÁLÁS ÜZEMMÓD P00

- 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 a visszaszámlálás P00 program kiválasztásához.
- MODE gomb ismételt megnyomásával tudja kiválasztani a négy célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalóriamennyiség vagy lépésszám.
- A SPEED (sebesség növelés / csökkentés) vagy az INCLINE (emelkedő növelés / csökkentés) gombok segítségével tudja a választott célkitűzésnél a beállítást elvégezni:
  - Idő: alapbeállítás 15 perc;
  - Távolság: alapbeállítás 1km;
  - Kalória: alapbeállítás 50Cal;
  - Lépések száma: alapbeállítás 5000 lépésszám.A választott célkitűzés beállítását követően nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Három másodpercet követően a futószalag minimális sebességgel mozgásba lendül. Kezdje meg edzését. Menet közben, erőszintjének megfelelően módosíthatja a sebességet, illetve az emelkedő mértékét.
- Edzése előrehaladtával 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.

**Figyelem: Mindig fogja meg a kapaszkodókat, miközben rááll a futószalagra és megkezdi az edzését a futópadon.**

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

Az edzésprogramot bármikor leállíthatja, illetve szüneteltetheti a STOP gomb megnyomásával, a START gomb megnyomásával a futószőnyeg ismét mozgásba lendül. Viszont néhány perc inaktivitást követően a futópad kijelzői kikapcsolnak. Az energiatakarékos üzemmódból való kilépéshez nyomja meg bármelyik gombot a konzolon.

Vész esetén húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból. A kulcs kihúzását követően hangjelzés hallható és a mozgásban lévő futószőnyeg leáll.

## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 ÷ P-24)

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

- programok: P01-P06-ig, a konzol kezeli a futószőnyeg sebesség változását az előre meghatározott profilnak megfelelően;
- programok: P07-P18-ig, a konzol kezeli a futószőnyeg sebességének és a futófelület dőlésszögének változtatását az előre meghatározott profilnak megfelelően;
- programok: P19-P24-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 csipetét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a PROG gombot és a sebesség vagy az emelkedő beállítására szolgáló gombok segítségével válassza ki a kívánt edzésprogramot P01 ÷ P24. A PULSE kijelzőn láthatja az edzésprogram számát.
- Mindegyik program 30 előre programozott, szegmensekre osztott intervallum edzésprogramból áll. Minden szegmensre egy sebesség- és egy emelkedő-beállítás van programozva. *Megjegyzés:* Ugyan az a sebesség-, ill. emelkedő-beállítás lehet programozva két egymást követő szegmensre.
- TIME kijelző villog. Ha megfelelő a beállított időtartam (alapbeállítás 30 perc), akkor nyomja meg a START gombot a kiválasztott edzésprogram indításához. Viszont, ha módosítani kívánja a kiválasztott edzésprogram időtartamát, akkor ezt itt kell megtennie a multifunkciós vezérlő gomb segítségével. Miután beállította a kívánt időtartamot, a megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. A START gomb megnyomását követően 3 másodperccel az edzésprogram a beállításoknak megfelelően indul.
- Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség- illetve az emelkedő beállítás, akkor azt manuálisan módosíthatja:
  - P01-P06 programos esetén az emelkedő mértékét módosíthatja menet közben.
  - P07-P18 programok esetén az emelkedő és a sebesség mértékét tudja módosítani.
  - P19-P24 programok esetén a sebesség mértékét módosíthatja menet közben.

Viszont a következő szegmens indulásakor a konzol a következő szegmensre érvényes alapbeállításokhoz igazodik, és annak megfelelően módosítja a futószőnyeg sebesség és emelkedő beállítását.

- Az edzés addig tart, amíg a választott edzésprogram profiljának az utolsó szegmense is véget nem ér a beállított időtartamnak megfelelően. Ezután a futószalag lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával.
- Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

TIME	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	
P01 SPD	1	3	3	4	5	5	4	4	3	3	2	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	4	5	5	4	4	3	3	1		
P02 SPD	2	4	6	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2	
P03 SPD	2	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2	
P04 SPD	2	4	6	8	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	8	6	5	5	4	4	3	4	6	8	8	6	5	5	3	2
P05 SPD	3	4	6	8	10	8	6	6	5	5	4	4	6	8	10	8	6	6	5	4	4	6	8	10	8	6	5	3	2		
P06 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	3	2	
P07 INC	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	3	3	1	
P08 SPD	2	4	6	6	6	6	5	4	4	4	3	3	4	6	6	6	5	4	4	3	4	6	6	6	5	4	4	4	3	2	
P09 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	
P10 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	5	4	4	4	3	2	
P11 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	
P12 SPD	2	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	3	4	6	7	7	6	6	5	5	4	3	2	
P13 INC	6	4	4	3	4	4	5	6	7	7	10	6	6	5	6	7	9	7	8	10	10	8	6	5	7	7	10	6	5	0	
P14 SPD	2	4	6	8	8	6	6	5	5	4	4	3	4	6	8	8	6	5	5	4	4	3	4	6	8	8	6	5	3	2	
P15 INC	5	7	7	5	7	4	6	6	7	8	10	10	3	3	5	5	7	7	8	10	8	6	4	6	6	6	6	8	10	0	
P16 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	3	2	
P17 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	
P18 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	3	2	
P19 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	
P20 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	5	7	7	6	4	0	
P21 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	
P22 INC	6	5	6	5	4	6	6	8	9	10	10	6	5	4	5	6	6	8	8	10	10	6	5	4	6	8	8	10	12	0	
P23 INC	8	8	6	5	4	6	6	8	8	10	10	8	6	4	6	6	8	8	10	8	6	5	6	8	8	10	10	12	0		
P24 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 PROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 ÷ U04)

Dugja be a hálózati kábelt, majd állítsa az árammegszakítót ON állásba (a futópad keretén a hálózati kábel közelében). Álljon rá a futópad lábtartóira, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolba.

Felhasználói programok alkalmazásához nyomja meg a PROG gombot. A multifunkciós vezérlő gomb segítségével válassza ki a testre szabható edzésprogramok egyikét: U01 ÷ U04. A program száma a pulzus kijelzőn látható. A választott program megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

Mindegyik felhasználói program 30 intervallum edzésprogramra van tagolva. Minden egyes intervallumra lehet egy sebesség-, és egy emelkedő-beállítást programozni.

01. szegmens – a SPEED (sebesség) fel / le gombokkal állítsa be az első szegmense érvényes sebességbeállítást; az INCLINE (emelkedő) fel / le gombok segítségével állítsa be az első szegmensre érvényes emelkedő beállítást, majd a bevitt adatok megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

02. szegmens - a SPEED (sebesség) fel / le gombokkal állítsa be a második szegmense érvényes sebességbeállítást; az INCLINE (emelkedő) fel / le gombok segítségével állítsa be a második szegmensre érvényes emelkedő beállítást, majd a bevitt adatok megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

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 beállításaival a TIME (idő) kijelző villog a konzolon. Alapértelmezett beállítás 30 perc. Ha úgy kívánja, módosíthatja az adott program időtartamát a multifunkciós vezérlő gomb segítségével, majd a program időtartamának a megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot. Az adott program elmentődött az edzőgép memóriájába.

Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó szegmense is véget nem ér a beállított időtartamnak megfelelően. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

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

Az elmentett felhasználói programot a későbbiekben bármikor alkalmazhatja. Ha az edzésprogram során bármikor, ha 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 szegmensének indulásakor a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve emelkedő-beállításhoz igazodik.

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti vagy leállíthatja a STOP gomb megnyomásával, az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Amennyiben le szeretné állítani az edzésprogramot nyomja meg a hosszan (legalább 3 másodperc) a STOP gombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

**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. *Megjegyzés: A mellkasi szívritmus-érzékelő nem tartozéka az edzőgépnek, a beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.*

**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 csipetét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópádkon konzoljába.
- Nyomja meg a PROG gombot és a multifunkciós vezérlő gomb segítségével válassza ki a kívánt edzésprogramot: HP1 ÷ HP4. A választott edzésprogram megerősítéséhez nyomja meg a MODE 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 – életkor.**
- Adja meg a felhasználó életkorát. Az életkor adatok beviteléhez használja a multifunkciós vezérlő gombot. A megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Adja meg a felhasználó súlyát. Az adatbeviteléhez használja a multifunkciós vezérlő gombot. A megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- A kijelzőn a javasolt pulzusszám látható. Ha módosítani szeretné az életkor és a testsúly alapján javasolt pulzustartományt, akkor azt az egészségi állapotának és a fittségi szintjének megfelelően módosíthatja a multifunkciós vezérlő gomb segítségével. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- TIME feliratú kijelző villog, az edzésprogram alapbeállítása 30 perc. A multifunkciós vezérlő gomb segítségével tudja az edzésprogram időtartamát módosítani, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.
- Miután elvégezte a szükséges beállításokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzésprogram 3 másodperces visszaszámlálást követően indul.
- A pulzusprogram figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a futópádkon sebesség- és emelkedő-beállítását. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívritmusát, akkor az edzésprogram leáll.
- 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 a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívritmusát, akkor az edzésprogram leáll és a kijelzőn hibaüzenet olvasható. Ha megbízhatatlan vagy túl változó pulzusértékek jelennek meg a pulzus kijelzőn, 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 szervizzel.

## 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!**

Dugja be a hálózati kábelt, majd állítsa az árammegszakítót ON állásba (a futópad keretén a hálózati kábel közelében).

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

A BODY FAT TEST program alkalmazásához nyomja meg a PROG gombot ismételten, amíg meg nem jelenik a FAT felirat a DISTANCE kijelzőn.

Nyomja meg a MODE gombot, a kijelzőn az F1 felirat olvasható. A multifunkciós vezérlő gomb segítségével adja meg a felhasználó **nemét**: 01 – férfi, 02 – nő. A megadott adat rögzítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn az F2 felirat olvasható. A multifunkciós vezérlő gomb segítségével adja meg a felhasználó **életkorát**, majd a megadott adat rögzítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn az F3 felirat olvasható. A multifunkciós vezérlő gomb segítségével adja meg a felhasználó **magasságát cm**-ben mérve, majd a megadott adat rögzítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn az F4 felirat olvasható. A multifunkciós vezérlő gomb segítségével adja meg a felhasználó **testsúlyát kg**-ban mérve, majd a megadott adat rögzítéséhez nyomja meg a MODE gombot.

A beállítások végeztével, miután megnyomta a MODE gombot, a kijelzőn az F5 felirat látható, 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 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

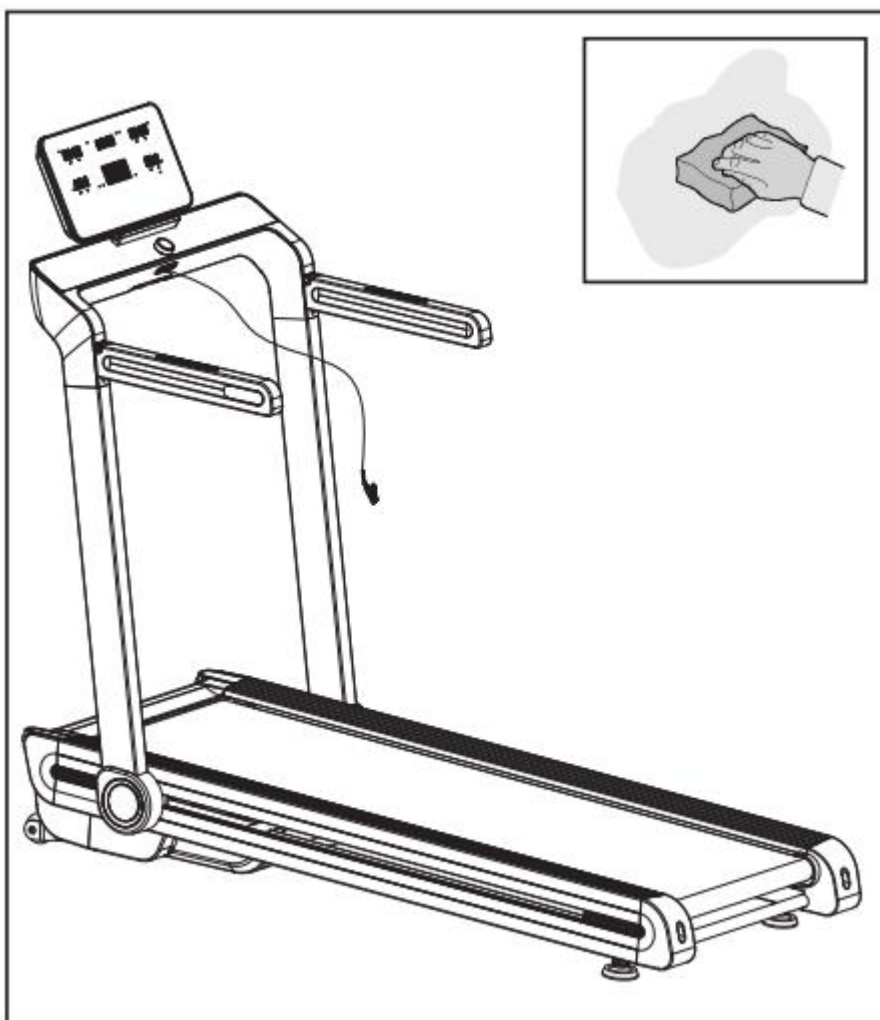


## KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

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

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

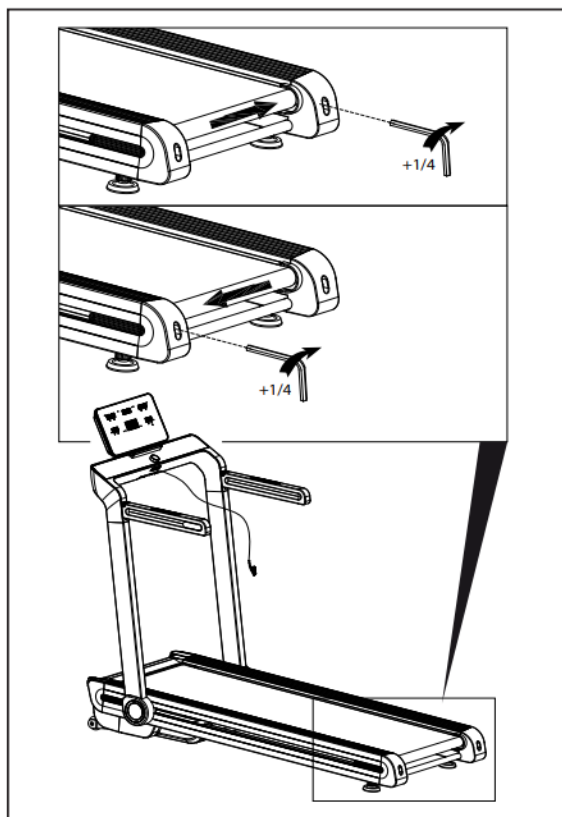


## FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

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

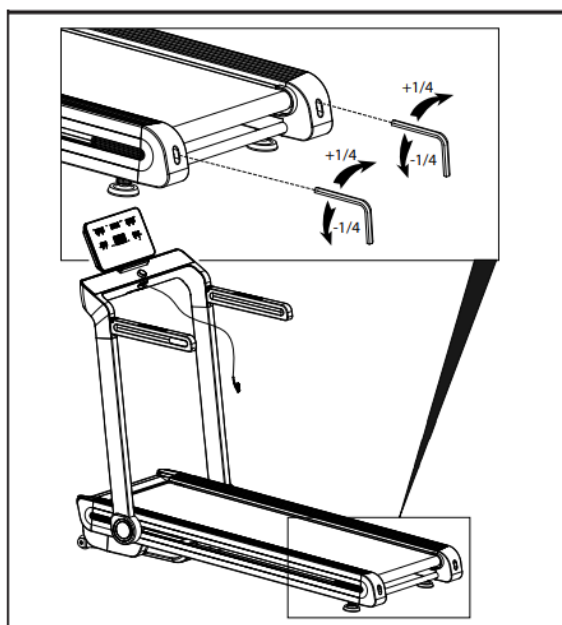
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár perctet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



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

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

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



## FUTÓLAP OLAJOZÁSA

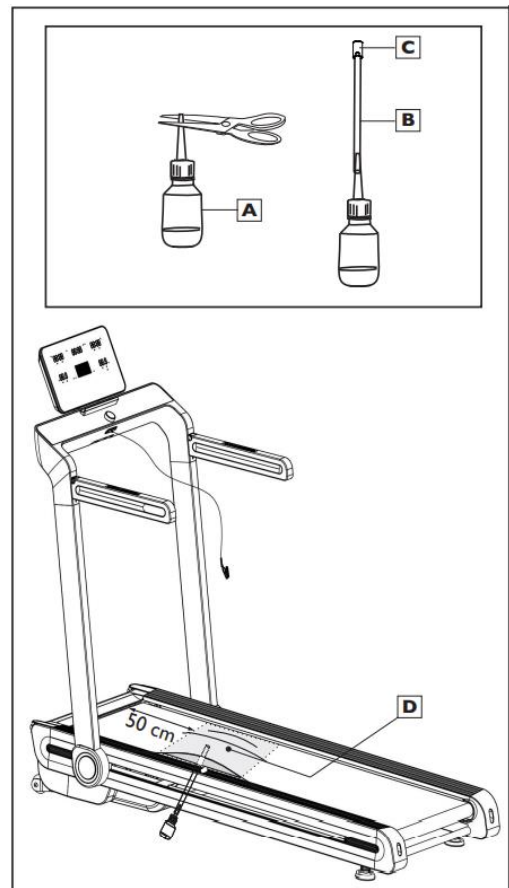
A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. Az edzőgép első használatbavételekor nincs szükség a futólappal olajozására. A futószőnyeg a futólaphoz történő súrlódása fontos szerepet játszik a futópad működését és élettartamát illetően. A garancia nem terjed ki a gondatlanságból vagy a karbantartás hiányából eredő károkra. A futólappal rendszeres olajozására 300km –ént van szükség, illetve hosszabb időtartamú inaktivitást követően.

A futólappal és a futószőnyeg optimális karbantartásához a kijelző rendelkezik „LUBE” olajozás szükségességét megjelenítő figyelmeztető jelzéssel. A teljes megtett távolság és a termék használati idejének megtekintéséhez tartsa lenyomva a SPEED UP és SPEED DOWN gombot 5 másodpercig. Az olajozás megkezdése előtt a számlálót vissza kell állítani 0-ra és a „LUBE” jelzőt ki kell kapcsolni a PROG gomb hosszan tartó (min 5 sec) megnyomásával. Akusztikus hangjelzés hallható.

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

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

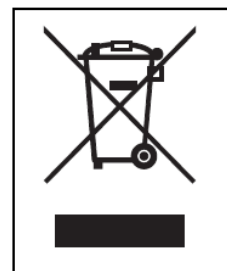
**FONTOS:** Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön az értékesítőnél, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.



## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

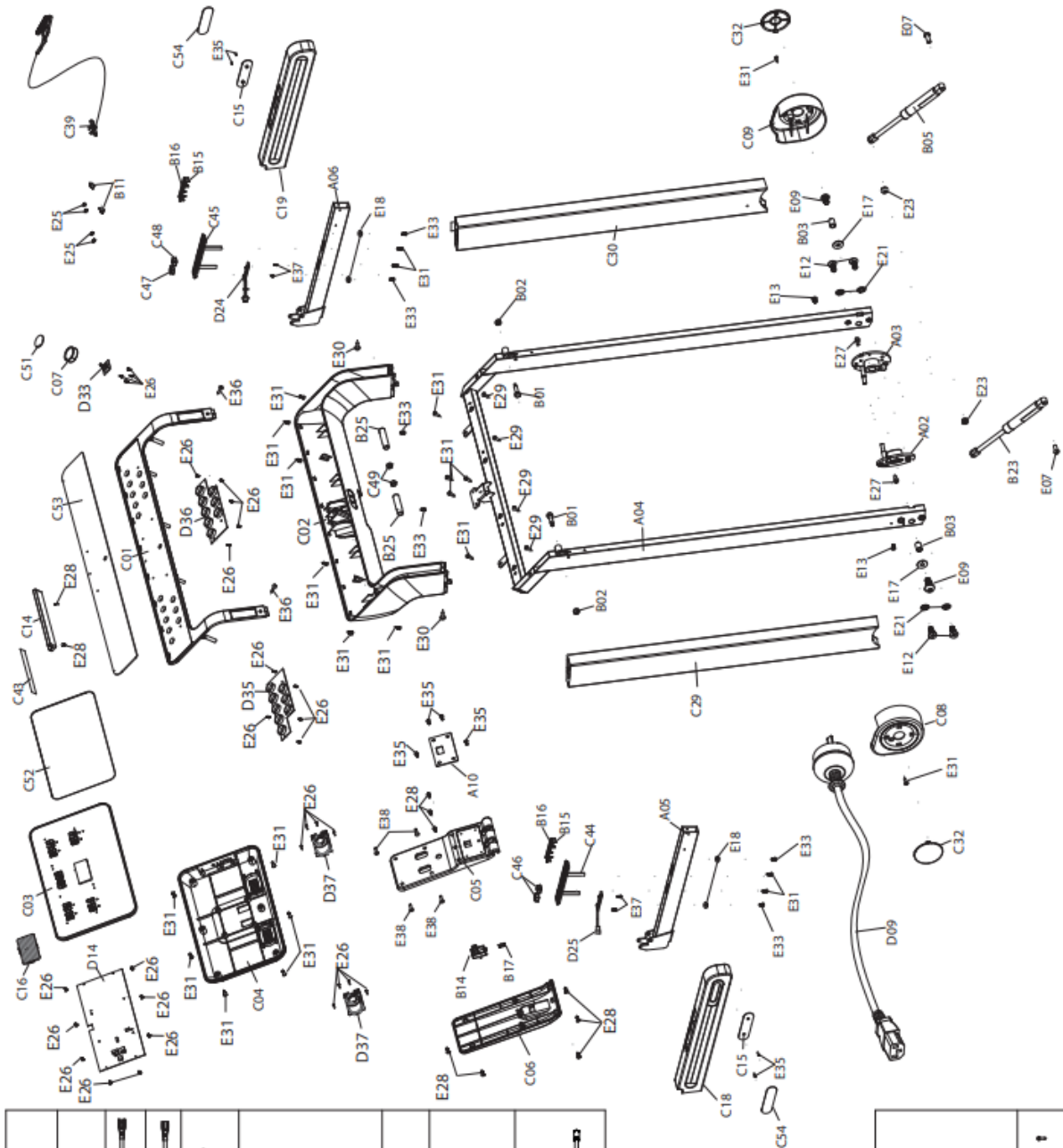
**Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.**

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\_1

## MIRAGE C60

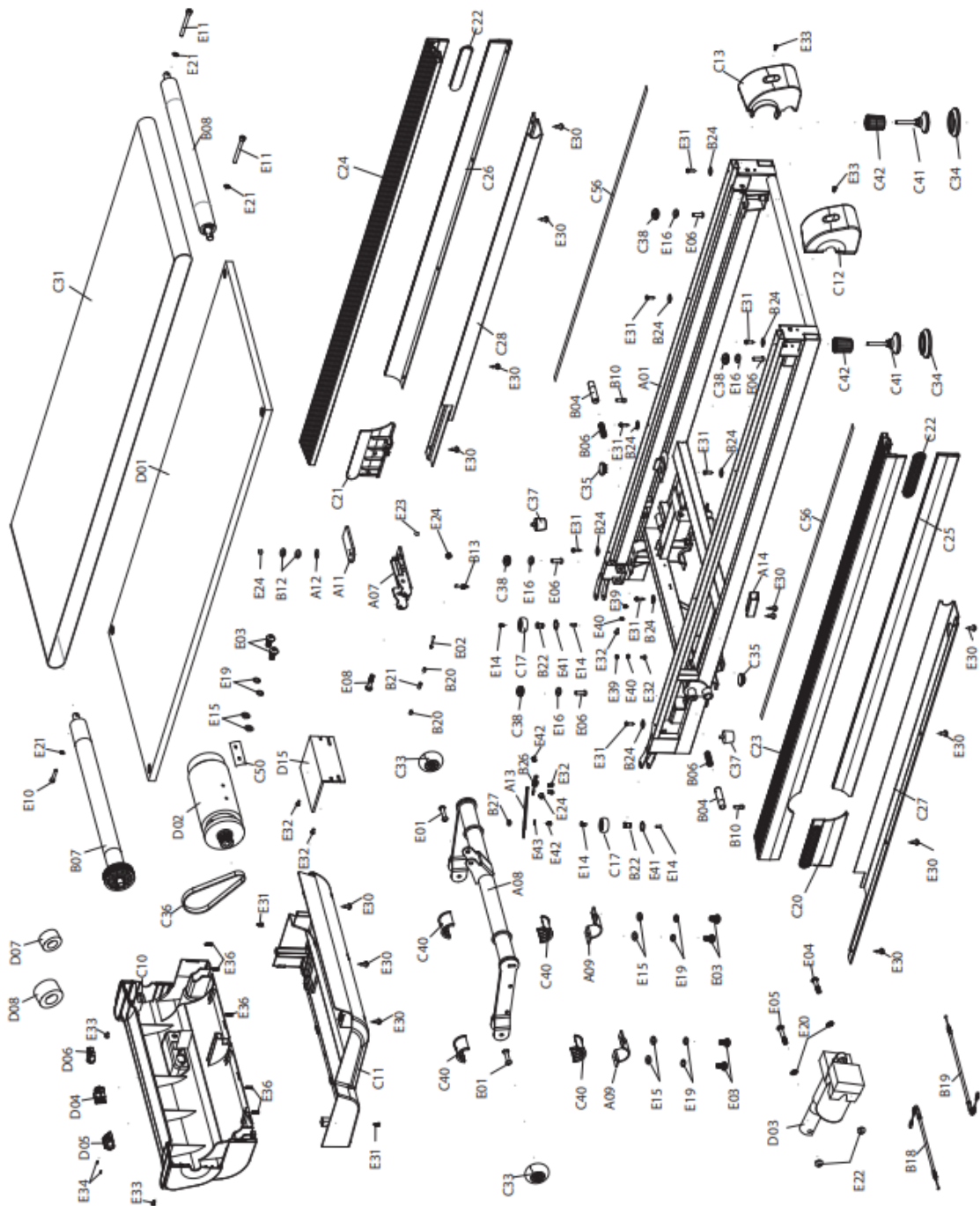


F01	
F02	
F03	
F04	
F05	
H01	
H02	
H03	
B09	
C55	

G01	
G02	
G03	

## ROBBANTOTT ÁBRA\_2

## MIRAGE C60



D10	
D11	
D12	
D13	
D16	
D17	
D18	
D19	
D20	
D21	
D22	
D23	
D26	
D27	
D28	
D29	
D30	
D31	
D32	
D34	

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



[www.fittsport.com](http://www.fittsport.com)