

everfit

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



TFK350



TARTALOMJEGYZÉK

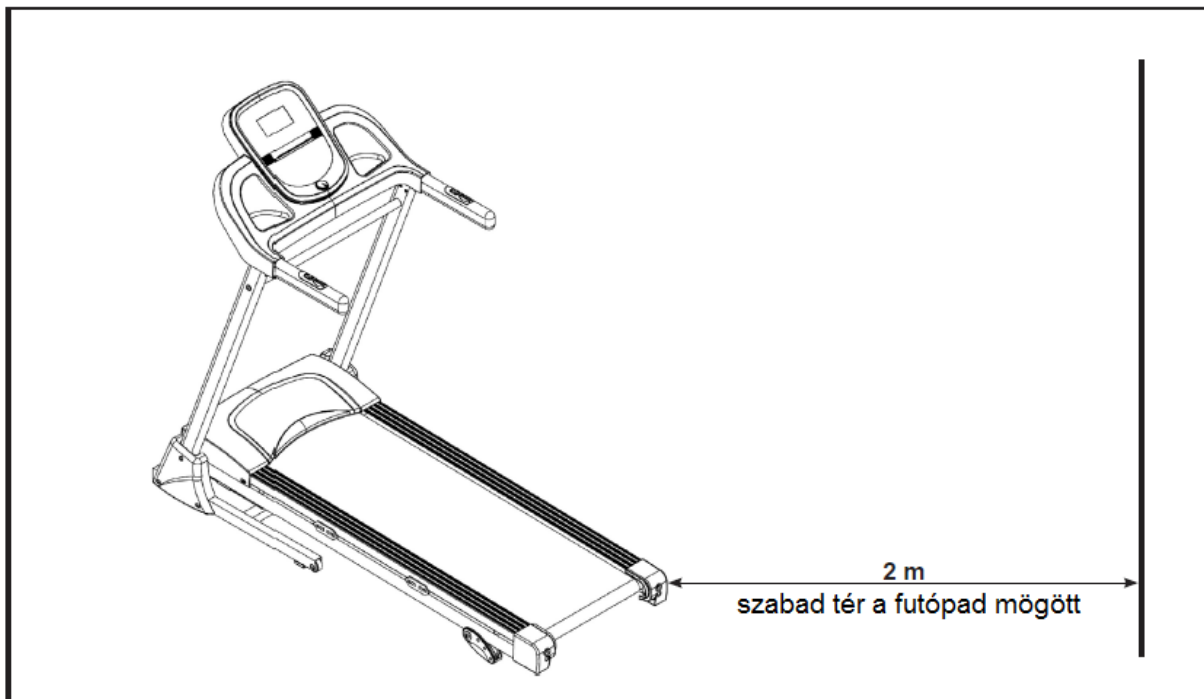
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
MŰSZAKI JELLEMZŐK	4
ÖSSZESZERELÉS	5
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA, MOZGATÁSA és TÁROLÁSA	8
EMELKEDŐ BEÁLLÍTÁSA	11
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	12
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK	13
KIJELZŐ FUNKCIÓK	14
GOMB FUNKCIÓK	15
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	16
VISSZASZÁMLÁLÁS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	16
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12)	17
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U03)	18
BODY FAT TEST PROGRAM ALKALMAZÁSA	19
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ	20
FUTÓLAP OLAJOZÁSA	21
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	22
ROBBANTOTT ÁBRA	23
HÁTLAG	24

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

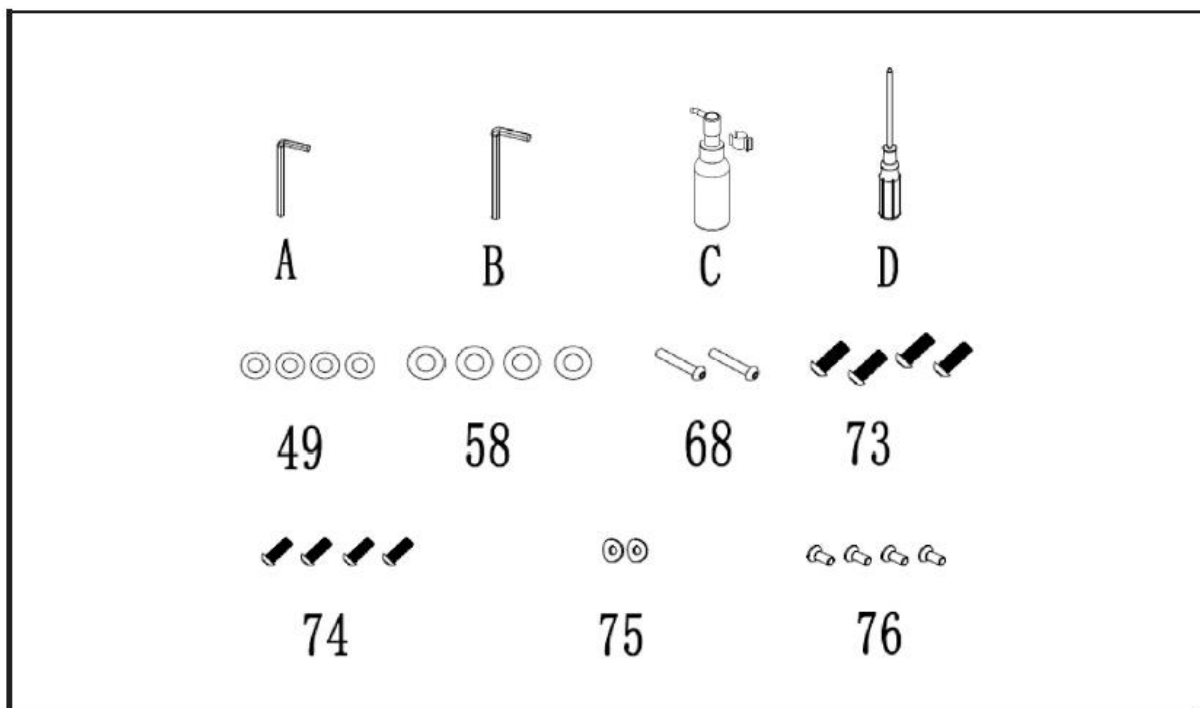
1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
 2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse 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 edzés közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
 10. A futópad hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
- NE használja a futópadot edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
 - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
 - NE működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
 - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárhatja.
 - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
 - NE próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve.
 - NE működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy a dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik.
 - NE működtesse a futópadot huzamosabb ideig 3km/h, illetve az alatti sebességgel sétára, mivel az a motor túlmelegedéséhez vezethet.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat a futópadra vagy annak közelébe.
 - NEM használhatják a futópadot azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. kevés tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha Ön felügyeli és betartatja a futópad használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
 - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
 - NE engedjen egyenél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	1 km/h (min.) ÷ 16 km/h (max)
Emelkedő beállítás	3 szint manuálisan állítható
Futófelület	430 x 1320 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret	1630 x 740 x 1350 mm
Zárt méret	840 x 740 x 1495 mm
Doboz méret	1670 x 740 x 320 mm
Motor teljesítmény	2 LE (folyamatos) – 3 LE (max. érték)
Nettó súly	50 kg
Bruttó súly	59 kg
Felhasználói testsúly	100 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Teljesítmény	1100 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



ÖSSZESZERELÉS



A - M5 hatszögletű kulcs (1 db)

B - M6 hatszögletű kulcs (1 db)

C - kenőanyag (1 db)

D - Phillips csavarhúzó (1 db)

49 - lapos alátét Ø8 mm (4 db)

58 - lapos alátét Ø10 mm (4 db)

68 - csavar [M8x40 mm] (2 db)

73 - csavar [M10x20 mm] (4 db)

74 - csavar [M8x25 mm] (2 db)

75 - ívelt alátét Ø8 mm (2 db)

76 - csavar [M8x15 mm] (4 db)

1. LÉPÉS

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

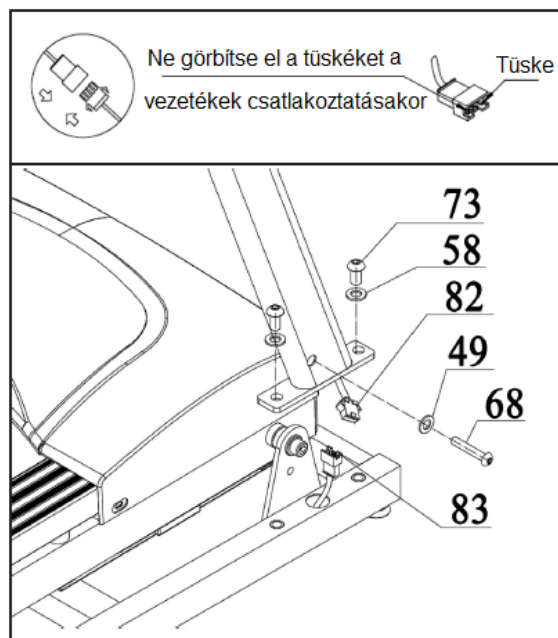
2. LÉPÉS

Illessze a jobboldali tartóoszlopot a futópad vázhoz az ábrán jelzett módon. Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot a vázhoz közel, amíg csatlakoztatja a futópad keretén lévő vezetéket a jobboldali tartóoszlopban lévő vezetékhez.

FIGYELEM: A vezetékek (82, 83) csatlakoztatásakor figyeljen oda, nehogy a tűskéket elgörbítse.

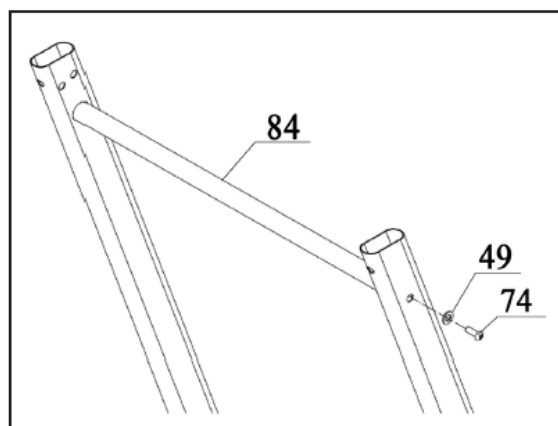
A kilógó vezetékreszt tolja vissza a tartóoszlopba, majd rögzítse a jobboldali tartóoszlopot a futópad vázhoz két [M10x20 mm] csavarral (73) és két Ø10 mm alátéttel (58), majd oldalt egy [M8x40 mm] csavarral (68) és egy Ø8 mm alátéttel (49), a rajzon jelzett módon.

Hasonló módon szerleje fel a baloldali tartóoszlopot. **A baloldali tartóoszlopban nincs vezeték.**



3. LÉPÉS

Rögzítse a kereszttartót (84) a tartóoszlopokhoz egy-egy [M8x25 mm] csavarral (74) és egy-egy Ø8 mm lapos alátéttel (49).



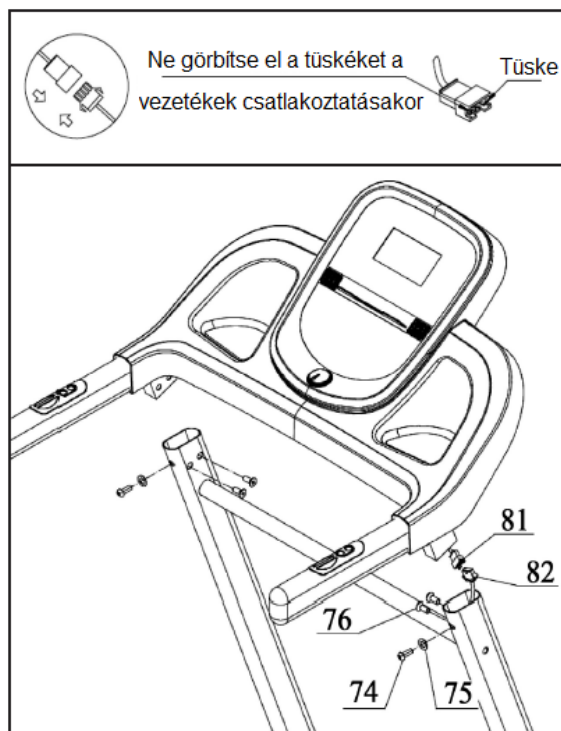
4. LÉPÉS

Illessze a konzolt a tartóoszlopokra a rajzon jelzett módon. Egy másik személy fogja meg a konzolt, amíg csatlakoztatja a jobboldali tartóoszlop vezetékét (82) a konzol vezetékéhez (81).

A kilógó vezetékrészt tolja vissza a tartóoszlopba.

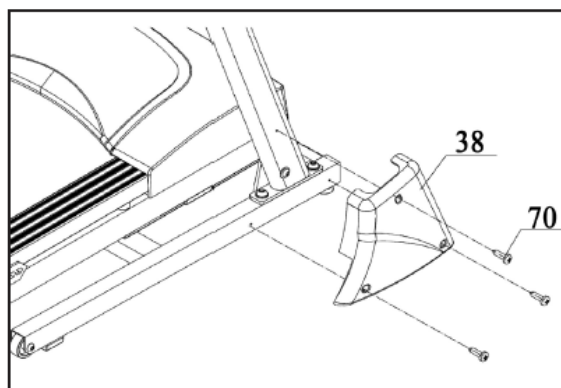
FIGYELEM: Ügyeljen arra, nehogy becsípje a vezetékeket!

Ezután rögzítse a kijelzőt a jobboldali és a baloldali tartóoszlophoz belül két-két [M8x15 mm] csavarral (76), valamint egy-egy [M8x25 mm] csavarral (74) és Ø8 mm ívelt alátéttel (75), a rajzon jelzett módon.



5. LÉPÉS

Rögzítse a jobboldali és baloldali védőburkolatokat (38, 37) a vázhoz a tartóoszlop csatlakoztatásánál három-három (ST4,2x15 mm) önmetsző csavarral (70), a rajzon jelzett módon.



6. LÉPÉS

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

FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

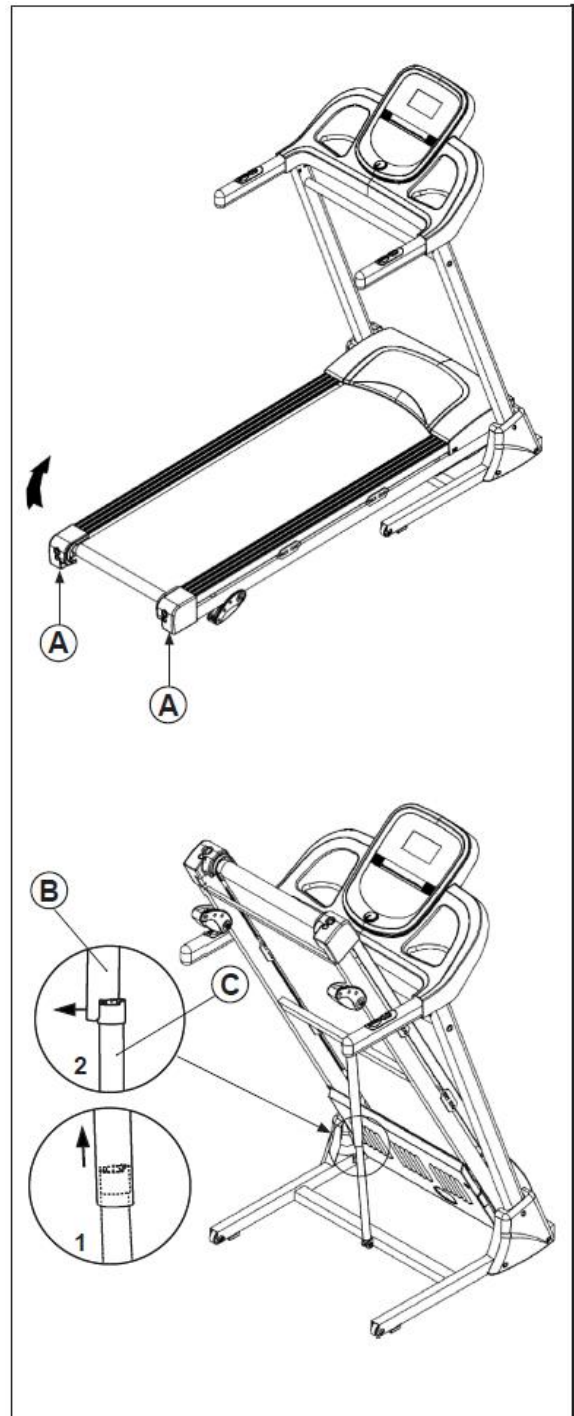
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ

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

Mielőtt összehajtja a futópádot, vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból és húzza ki a tápkábelt.

Fogja meg a futópád keretet a hátsó lábainál fogva (A). Majd emelje fel a keretet, úgy hogy a teleszkóp biztonságosan a tárolási helyzetben odarögzüljön. Nézze az ábrát jobboldalt.

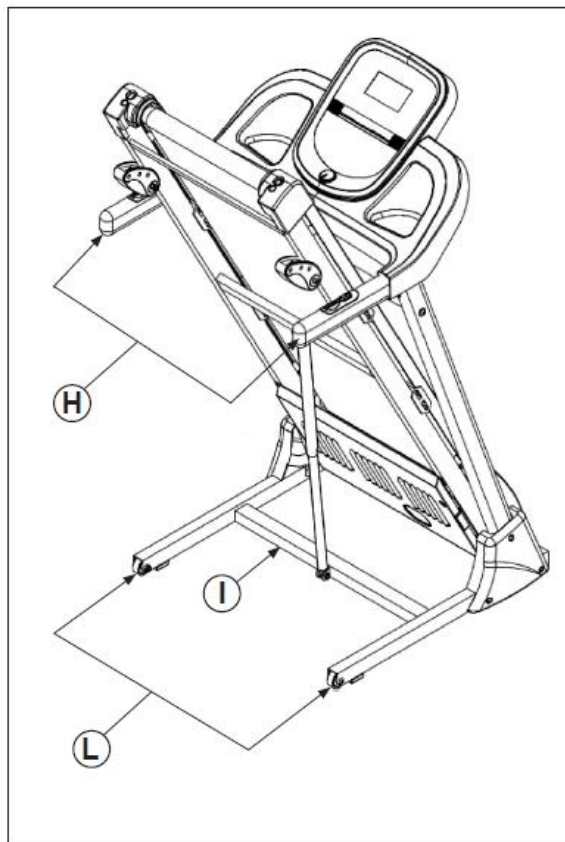
A keret emelésekor hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.



FUTÓPAD MOZGATÁSA

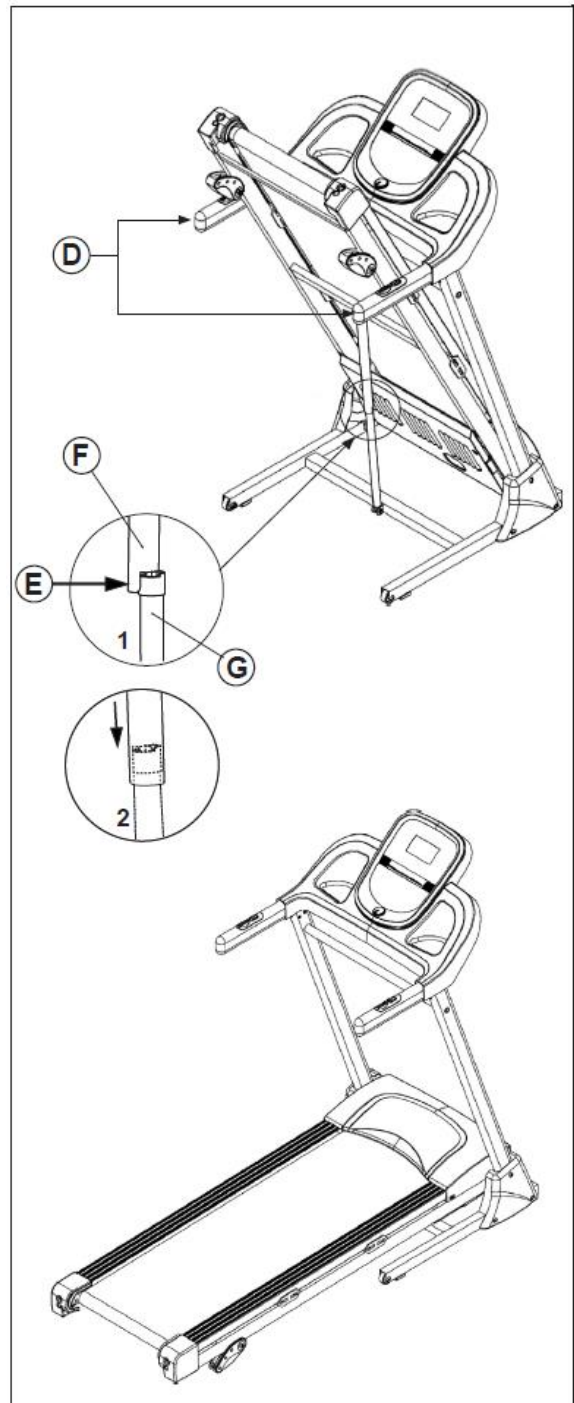
Mielőtt a futópadozt mozgatóná, helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint. **Győződjön meg arról, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben biztonságosan rögzítve van.**

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



FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLATHOZ

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

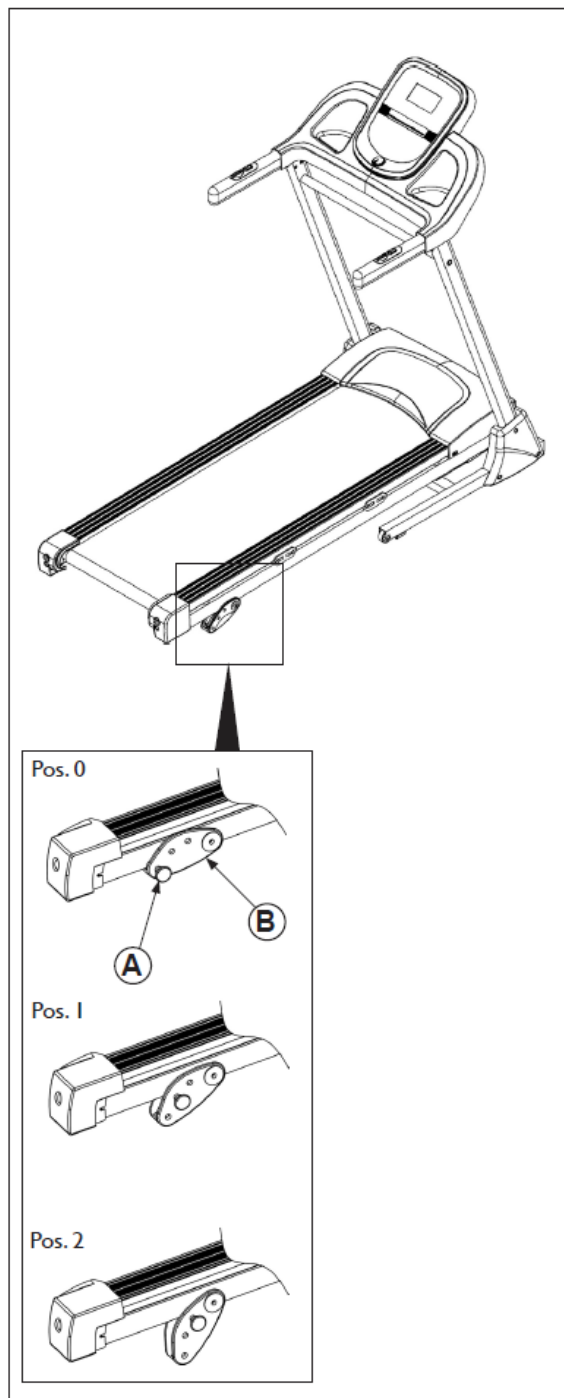


EMELKEDŐ BEÁLLÍTÁSA

A futófelületet emelkedő beállítása manuálisan három fokozatban lehetséges, a mellékelt ábra szerint.

Nézze a belső ábrát. Emelje fel a futófelületet, majd forgassa el a hátsó lábat (B) a futópad jobb és baloldalán a kívánt pozícióba, majd rögzítse azokat a tűskével (A).

FIGYELEM: Ügyeljen arra, hogy mindkét láb egyformán legyen beállítva és rögzítve.



TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

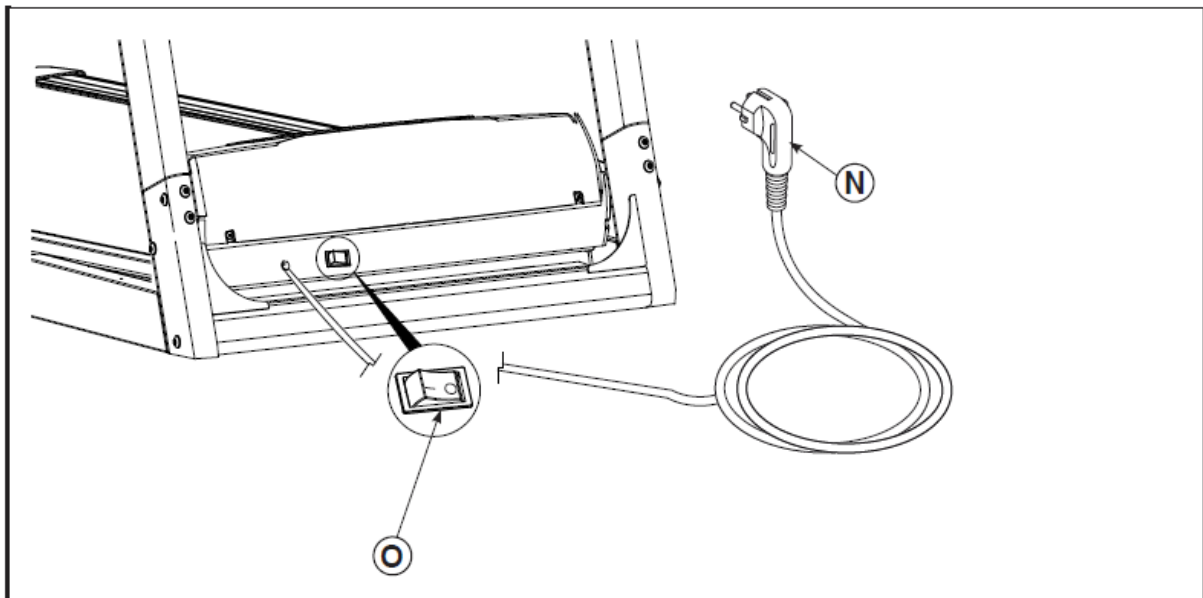
A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik.

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

Dugja be a hálózati tápkábelt (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 (O) bekapcsolt állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva



BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

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

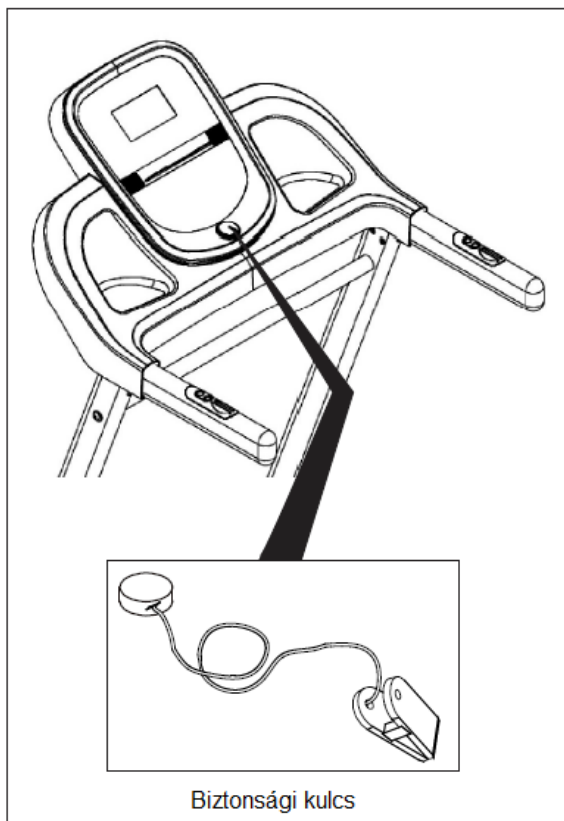
FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból (vészleállítás), ezáltal a futószalag lassan leáll. Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.

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

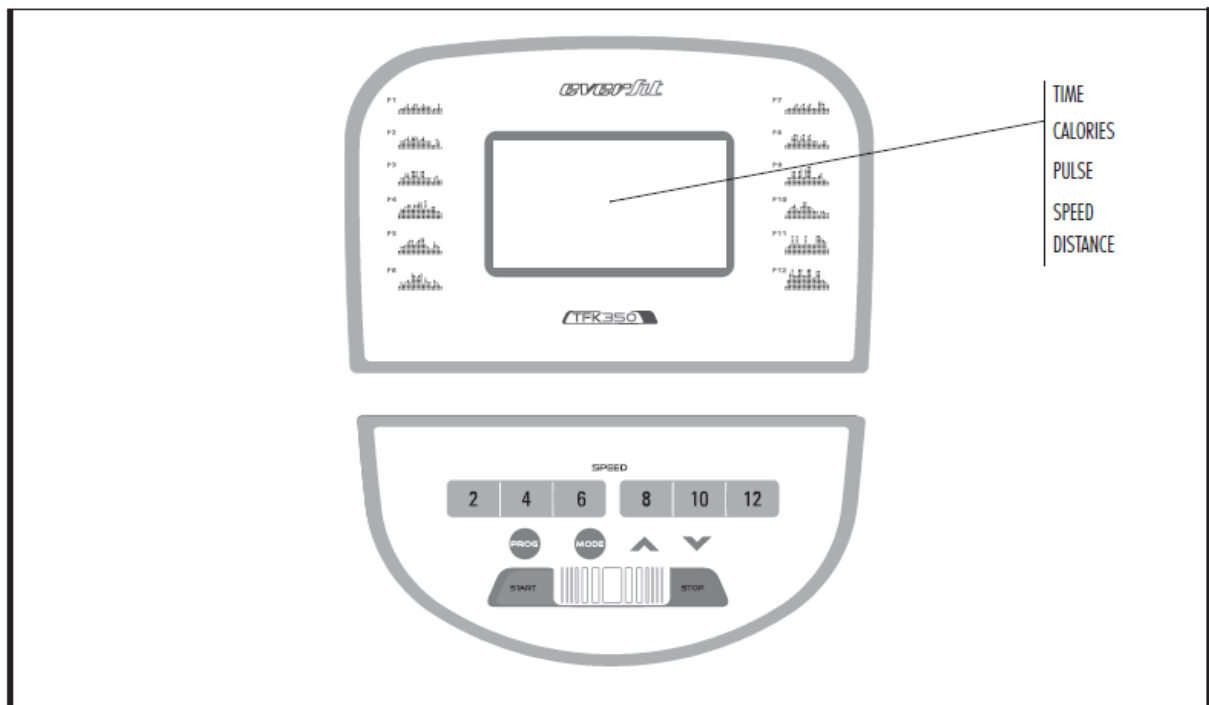
Soha ne hagyja a működő futópadot felügyelet nélkül. Mindig vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból és húzza ki a tápkábelt a csatlakozóból, ha éppen nem használja az edzőgépet.

A biztonsági kulcsot helyezze egy biztonságos zárt helyre, hogy illetéktelenek ne tudják a futópadot 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.



KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

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

PULSE (pulzus) – mutatja a pulzusértéket, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőket (*). Amennyiben nem érzékelhető a pulzus, akkor a kijelzőn a HP felirat olvasható.

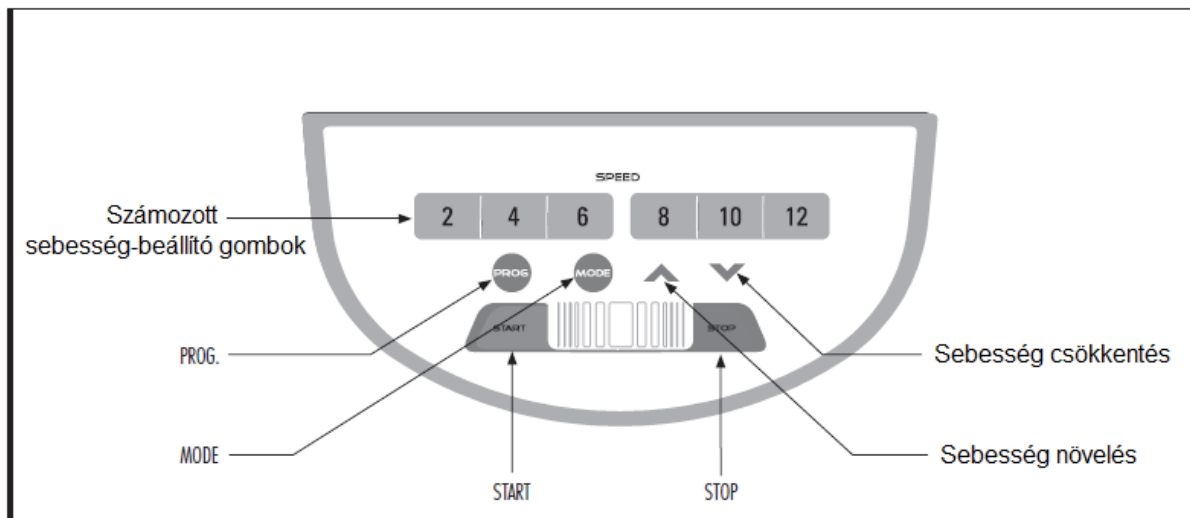
(*) Jelzi a kijelzőn megjelenített hozzávetőleges értékeket, melyek az edzésprogram aktuális változásaira vonatkoznak, és nem számítanak orvosi adatoknak.

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

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

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

GOMB FUNKCIÓK



START: a futószalag normál indítása.

STOP: az edzésprogram leállítása. A gomb megnyomását követően a futószalag leáll.

SPEED: számozott gyors sebesség-beállító gombok.

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

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

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

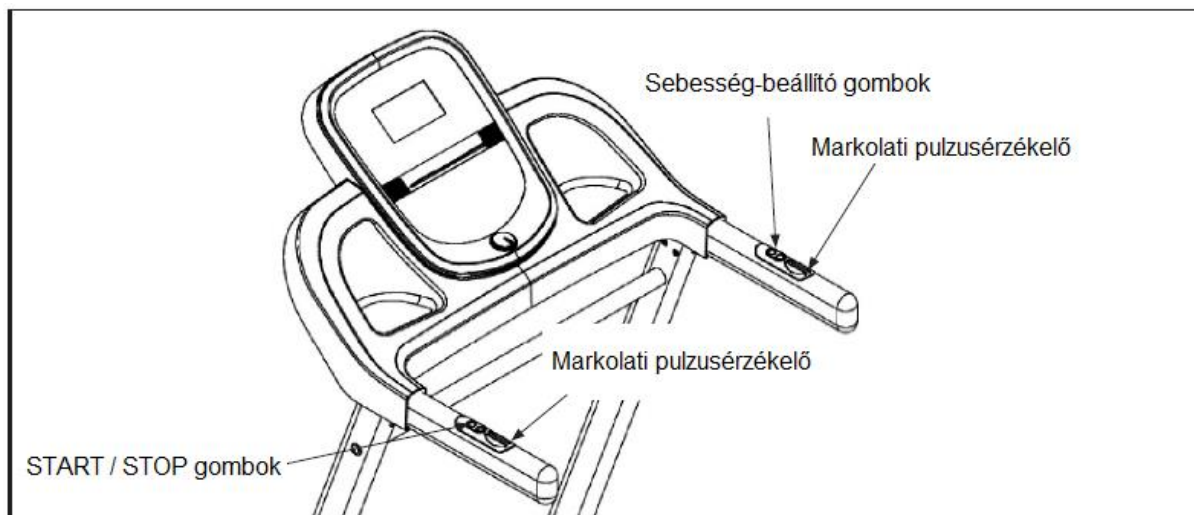
1 – időtartam, 2 - távolság, 3 - kalória mennyiség.

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

A Body Fat Test program esetén a MODE gomb megnyomásával tudja megadni a szükséges adatokat (nem, életkor, magasság, súly), mely elengedhetetlen a BMI (százalékos zsírtömeg-index) kiszámításához.

PROG.: gomb ismételt megnyomásával lehet kiválasztani a kívánt edzésprogramot:

- 12 fedélzeti program P01 – P12;
- 3 felhasználói program U1 – U3;
- Body Fat Test program;



MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

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

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra és helyezze be a biztonsági kulcsot.
- A manuális edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot, majd álljon rá a futószalagra és kezdje meg edzését a futópadon.
- A manuális üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást (idő, távolság, kalória).
- Miközben edz, a sebesség (SPEED) beállítására szolgáló gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni a futószalag sebességét.
- STOP gomb megnyomásával tudja leállítani az aktuális edzésprogramot.

VISSZASZÁMLÁLÁS ÜZEMMÓD

- 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.
- Állítsa be az edzésprogram során elérni kívánt célkitűzése egyikét. MODE gomb ismételt megnyomásával tud váltani a beállítani kívánt célértékek között: időtartam, távolság vagy kalória..
- Adja meg viszonyítási beállításként az edzésprogram időtartamát, pl.: 30 perc. A SPEED növelés / csökkentés gombok segítségével tudja az időtartomány beállítást elvégezni. Hasonló módon tudja elvégezni a távolság beállítását, amennyiben edzésprogramja célkitűzése a megtenni kívánt távolság mértéke. Vagy beállíthatja célértékként az elégetni kívánt kalória mennyiséget.
- Nyomja meg a START gombot a beállítás megerősítéséhez és az edzésprogram indításához. Három másodpercet követően a futószalag minimális sebességgel mozgásba lendül. Kezdje meg edzését. Menet közben, erőszintjének megfelelően változtathatja a sebességet.
- Edzése előrehaladtával a beállított célkitűzése (időtartam, vagy távolság, vagy kalória) a kijelzőn visszafelé számlálódik, ezzel egy időben, az aktuális sebesség, a kalória, a távolság vagy az idő meghatározásra kerül és megjelenítődik a kijelzőn.
- 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.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12)

- 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 futópád konzoljába.
- Nyomja meg a PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: P01 – P12.
- Mindegyik program 20 előre programozott intervallum edzésprogramból áll. Minden edzésprogram szegmensekre van felosztva. Minden szegmensre egy sebesség-beállítás van programozva. *Megjegyzés:* Ugyan az a sebesség-beállítás lehet programozva két egymást követő szegmensre.
- Ha megfelelő a beállított időtartam, akkor nyomja meg a START gombot a kiválasztott edzésprogram indításához. Viszont, ha módosítani kívánja a kiválasztott edzésprogram időtartamát, akkor ezt itt kell megtennie a sebesség növelés /csökkentés gombok segítségével. Módosítható időtartomány: 5 - 99 perc. Miután beállította a kívánt időtartamot, indítsa el az edzésprogramot a START gomb megnyomásával.
- A konzol automatikusan a beállításoknak megfelelően változtatja a futószalag sebességét és végigvezeti a felhasználót az edzésprogramon. Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy az adott szegmensre túl nagy vagy túl kicsi a beállított sebesség, akkor azt manuálisan módosíthatja. Viszont a profil következő szegmensének indulásakor, az edzőgép a programnak megfelelő előre beállított sebességre módosítja a futószalag aktuális sebességét.
- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó szegmense is véget nem ér. Ezután a futószalag lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP megnyomásával.
- Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

PROGRAM	Idő	20 intervallum sebesség-beállítás																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3



FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U03)

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a PROG: gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: U01 – U03.
- Miután kijelölte a kívánt programot, nyomja meg a START gombot, ha a memóriában egy korábban elmentett, testreszabott programot szeretne elindítani.
- Ha egy új programot akar létrehozni, vagy egy korábbi programot akar megváltoztatni, akkor nyomja meg a MODE gombot. Mindegyik felhasználói program 20 idő-intervallum edzésprogramra van tagolva. Minden egyes intervallumra lehet egy sebesség-beállítást programozni.
- A szegmensek sebesség beállítását a SPEED növelés/csökkentés gombokkal tudja elvégezni. Minden egyes intervallumra el kell végezni a sebesség beállításokat: S1 – S20
- Miután minden intervallumra elvégezte a beállításokat a program elmentődik az edzőgép memóriájába. Az elmentett felhasználói programot a későbbiekben bármikor alkalmazhatja.
- A START gomb megnyomásával tudja az edzésprogramot elindítani. A korábban elvégzett beállításoknak megfelelően a futópad automatikusan változtatja a futószalag sebességét.
- Ha az edzésprogram során bármikor túl nagy vagy túl kicsi a sebesség-beállítás, akkor a sebesség szabályozására szolgáló gombok megnyomásával lehet a beállítást manuálisan módosítani. Az edzésprogram következő intervallumának indulásakor a futópad automatikusan a következő intervallumra érvényes sebesség-beállításhoz igazodik.
- Az edzésprogram addig tart, amíg az edzésprogramra beállított időtartam 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.

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. Tilos a testzsír mérése azon személyeknek, akiknek *pacemaker* van!

A BODY FAT TEST program kizárólag akkor végezhető, amikor a futószalag álló helyzetben van!

- Csatlakoztassa a tápkábelt a hálózathoz, majd kapcsolja be az edzőgépet.
- Helyezze be a biztonsági kulcsot.
- Álljon rá a futópad lábtartóira.
- Nyomja meg a PROG. gombot, majd addig nyomja meg ismételten, amíg a kijelezőn meg nem jelenik a FAT felirat.
- Ezután nyomja meg a MODE gombot, hogy a testzsír számításhoz megadja a szükséges adatokat (F1: nem, F2: életkor, F3: magasság, F4: testsúly).
- A sebesség (SPEED) növelés/csökkentés gombok segítségével tudja a beállításokat elvégezni.
- A beállítások végeztével nyomja meg a MODE gombot, a kijelezőn megjelenik az F5 felirat, ekkor fogja meg a markolati pulzusérzékelőket. A megadott adatok és a mért pulzusértéknek megfelelően, a kijelező megjeleníti a testtömeg indexét.
- Amennyiben a kijelező nem jeleníti meg az értéket, akkor húzza ki a biztonsági kulcsot, majd helyezze vissza és ismétlje meg újra a fenti lépéseket. Ügyeljen arra, hogy a markolati pulzusérzékelők tiszták legyenek, illetve ne szorítsa túlzottan az érzékelőket.

A testtömeg index: a testtömeg a testmagassághoz viszonyított értéke. A kapott érték alapján megtudhatjuk, hogy testsúlyunk melyik kategóriába esik:

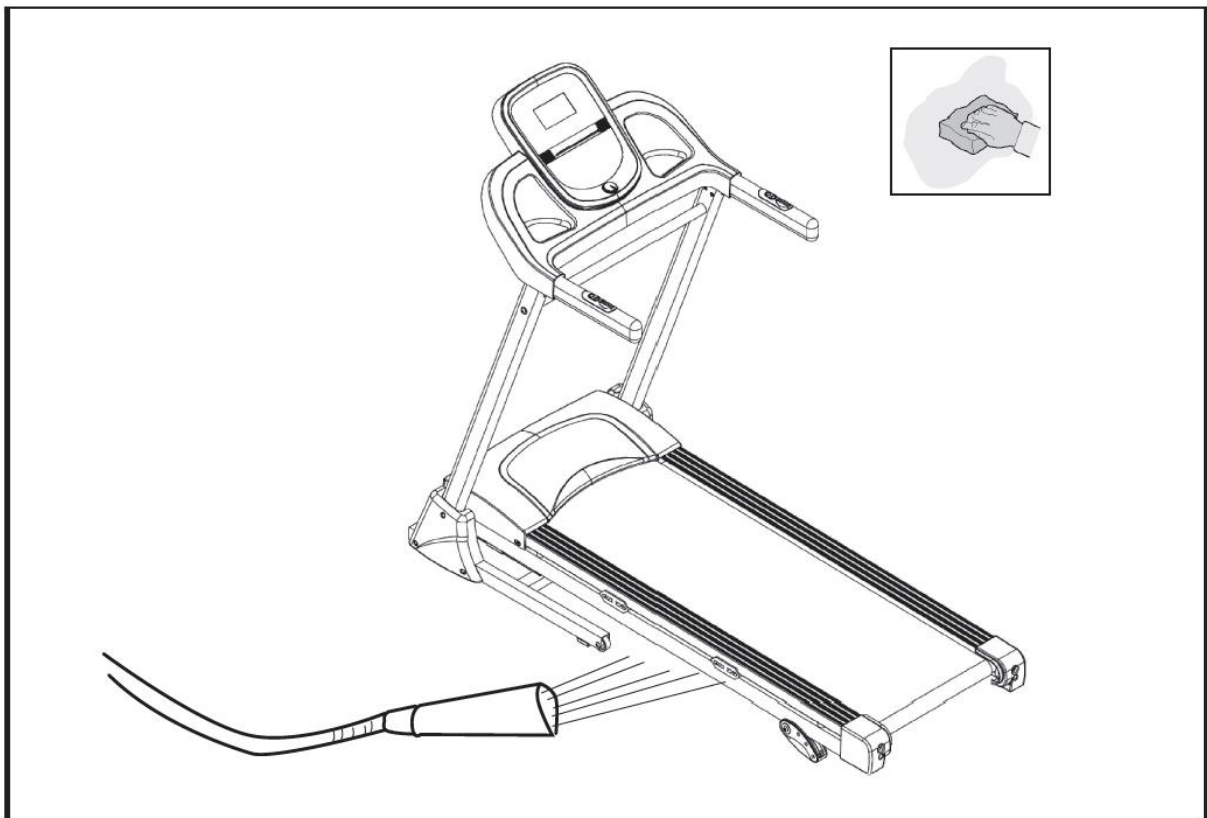
Életkor	Nő				Férfi			
	Sovány	Megfelelő	Túlsúly	Elhízás	Sovány	Megfelelő	Túlsúly	Elhízás
10-16	<18%	18-28%	29-35%	>35%	<10%	10-18%	19-23%	>23%
17-39	<20%	20-32%	33-38%	>38%	<12%	12-20%	21-25%	>25%
40-55	<23%	23-35%	36-41%	>41%	<13%	13-21%	22-26%	>26%
56-85	<24%	24-36%	37-42%	>42%	<14%	14-22%	23-27%	>27%

KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

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

TISZTÍTÁS: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja a futópad elektromos és fém részeit. Rendszeresen takarítsa le a futópadot és tartsa tisztán, szárazon a kijelzőt és 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 törülkövel.

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

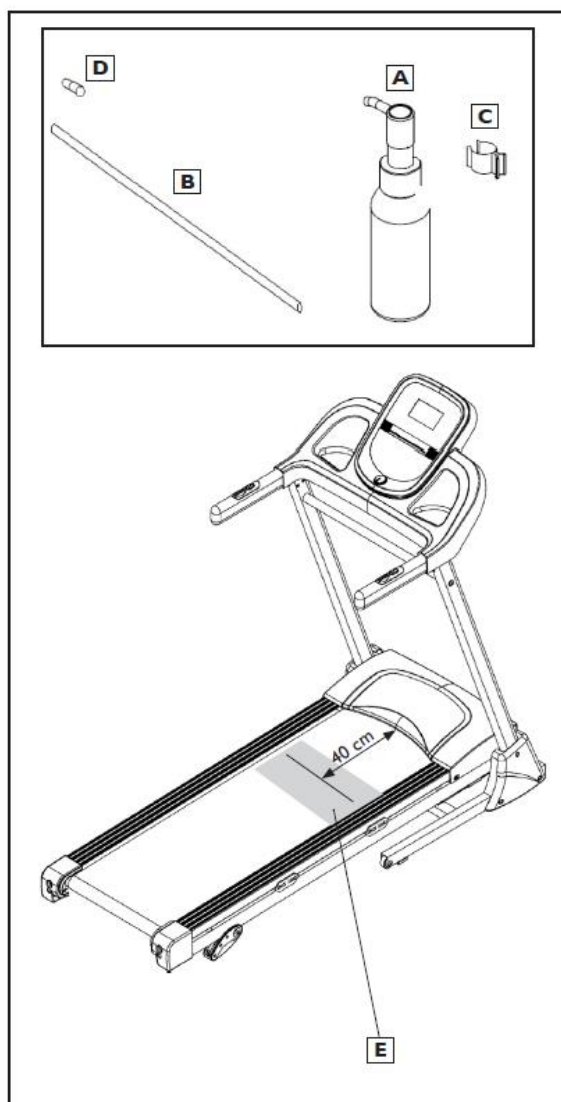


FUTÓLAP OLAJOZÁSA

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

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

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

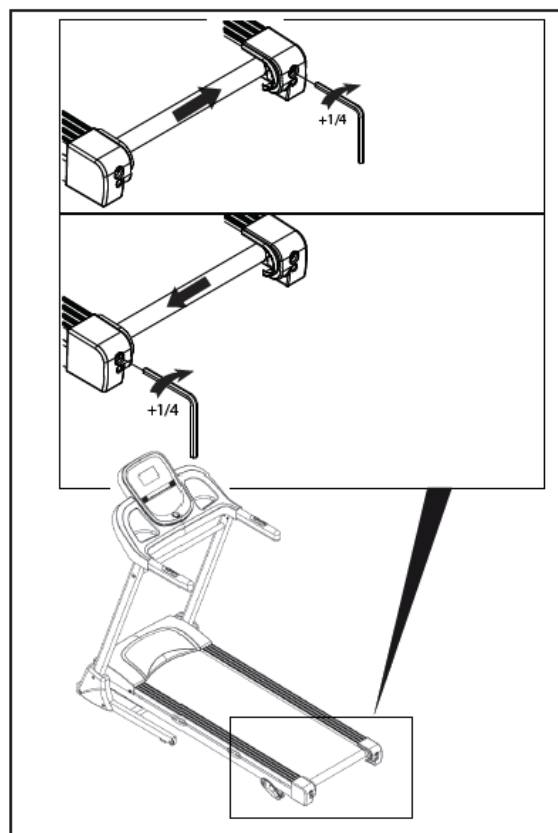


FONTOS: Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.

FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

Ha a futószalag kibillen a tengelyből, először kapcsolja ki a futópad árammegszakítóját, 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.

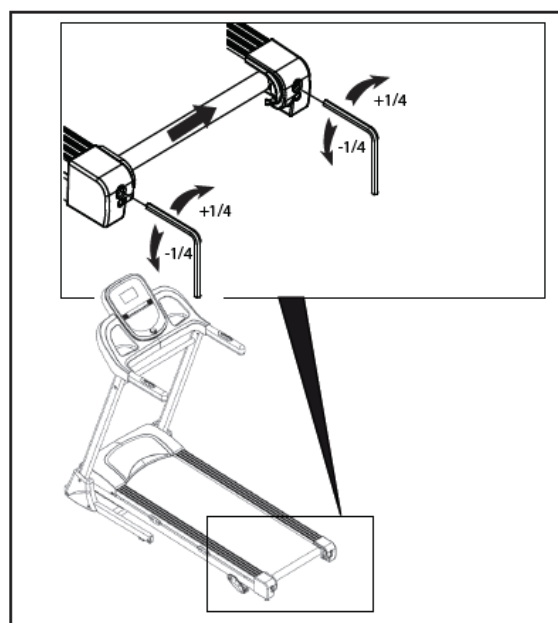
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, kapcsolja be az árammegszakítót és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.

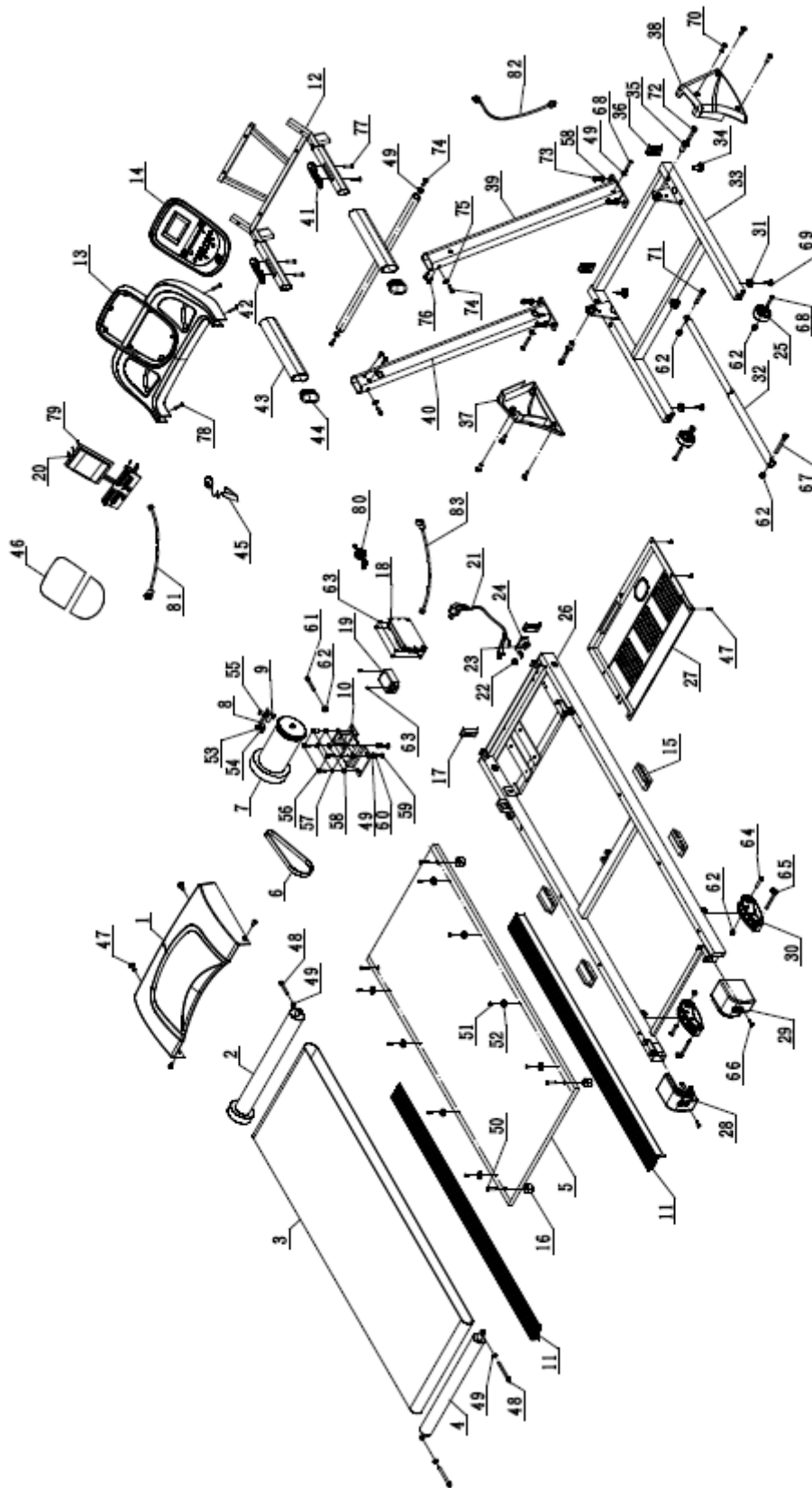


Ha a futófelület csúszik működés közben, először kapcsolja ki a futópad árammegszakítóját, majd **HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.** Az imbuszkulcs segítségével fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 részig. Ha a futószalag rendesen a helyén van, akkor azt a szélén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

Ügyeljen arra, hogy a futószalagot ne hogy 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, kapcsolja be az árammegszakítót és járassa pár percig a futószalagot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.





everfit

Forgalmazó:



www.fittsport.com