

**everfit**

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



**TFK 1455 SLIM**



---

## TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	5
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT .....	6
ÖSSZESZERELÉS .....	7
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA .....	9
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA .....	11
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS) .....	12
KIJELZŐFUNKCIÓK .....	13
GOMBFUNKCIÓK .....	14
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA .....	15
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12) .....	16
BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA .....	17
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HRC1 – HRC3) .....	18
FUTÓSZÖNYEG BEÁLLÍTÁSA .....	19
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ .....	20
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	20
ROBBANTOTT ÁBRA .....	21
ALKATRÉSZLISTA .....	22
HÁTLAG .....	23

## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
  2. A tulajdonos felelősége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
  3. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja a futópadot.
  4. Helyezze a futópadot vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 2 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen a többi oldalánál. Helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá, hogy megóvhassa a padlót és a szőnyeget a sérülésektől.
  5. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad használata közben. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt az edzőgép használatakor.*
  6. Tartson távol mindennemű lógó ruhadarabot, haját, valamint az ujjait a mozgásban lévő futószalagtól. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet
  7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  8. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
  9. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
  10. A futópad hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
- NE használja a futópadot edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt 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 egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.

## BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

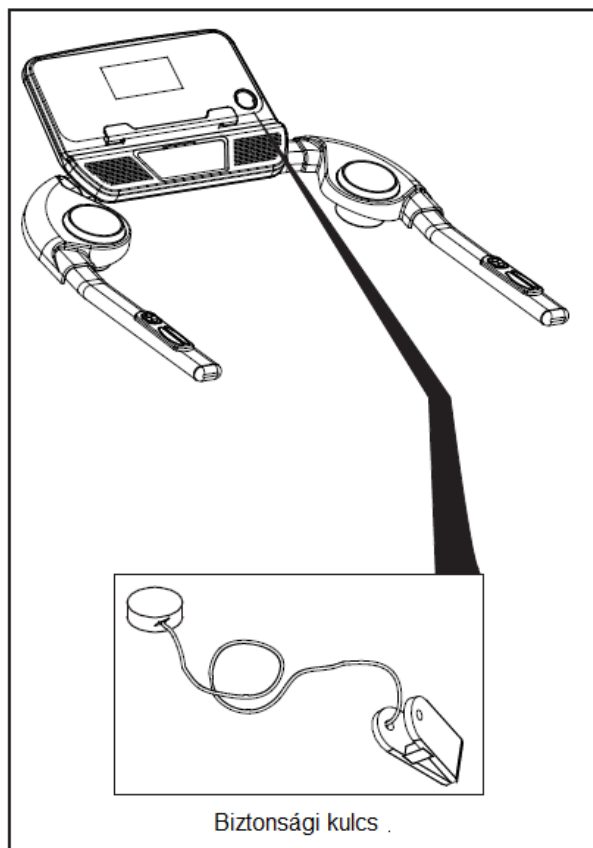
Olvassa el, értelmezze, és tesztelje az alábbi vészleállítási műveletet, mielőtt használatba venné a futópadot. Mindig viselje a csíptetőt a futópad használatakor.

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

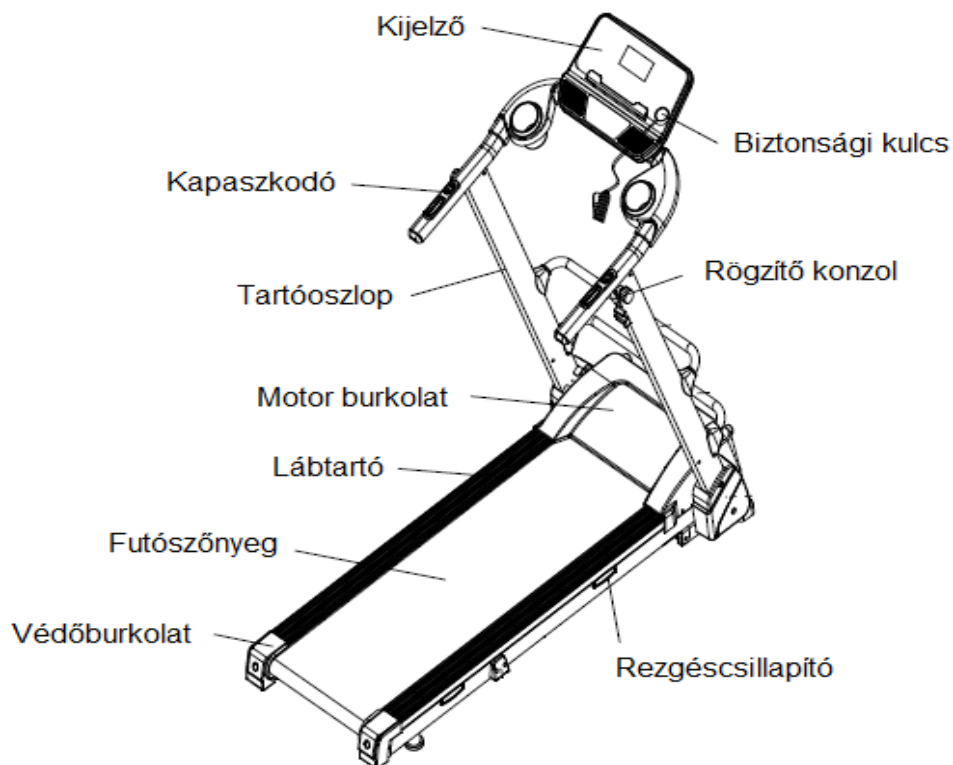


A biztonsági kulcsot helyezze egy biztonságos zárt helyre, hogy illetéktelenek ne tudják azt felügyelet nélkül használni.

**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.

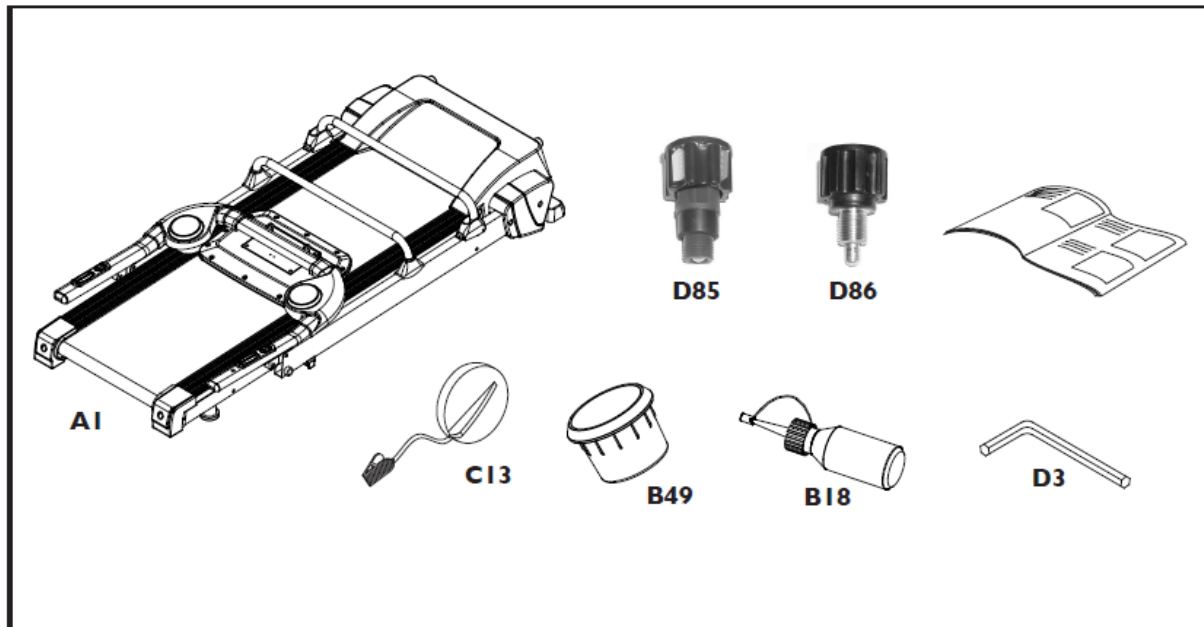
## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	0,8 km/h (min.) ÷ 16 km/h (max)
Emelkedő beállítás	12 szint elektronikusan állítható
Futófelület	425 x 1270 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret (H x Sz x M)	1630 x 745 x 1430 mm
Zárt méret (H x Sz x M)	250 x 745 x 1590 mm
Doboz méret	1700 x 765 x 260 mm
Motor teljesítmény	2.0 LE (folyamatos) – 3.0 LE (max. érték)
Nettó súly	55 kg
Bruttó súly	60 kg
Felhasználói testsúly	110 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Teljesítmény	1000 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 EN 957-6 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95 / EK - 2006/95 / EK - 2004/108 / EK - 2011/65 / EU



## ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

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



**A1 – futópad\_1db**

**B18 – kenőolaj\_1db**

**B49 - palacktartó henger\_2db**

**C13 - biztonsági kulcs\_1db**

**D3 - M5 imbuszkulcs\_1db**

**D85- baloldali rögzítő gomb\_1db**

**D86 – jobboldali rögzítő gomb\_1db**

- **Használati útmutató\_1db**

## ÖSSZESZERELÉS

### 1. LÉPÉS

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

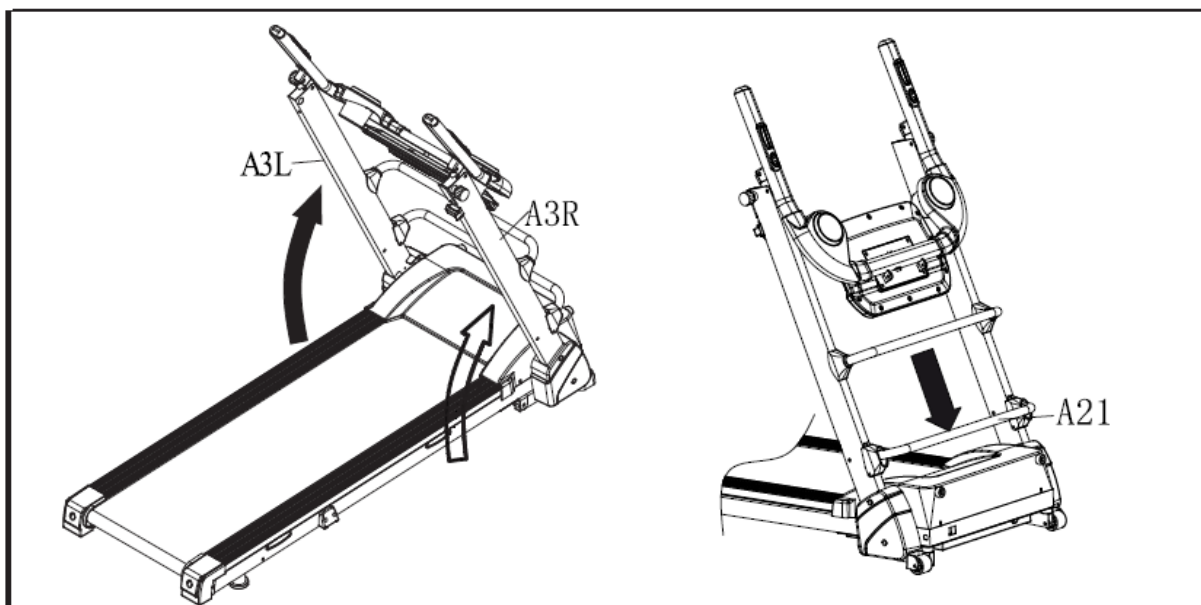
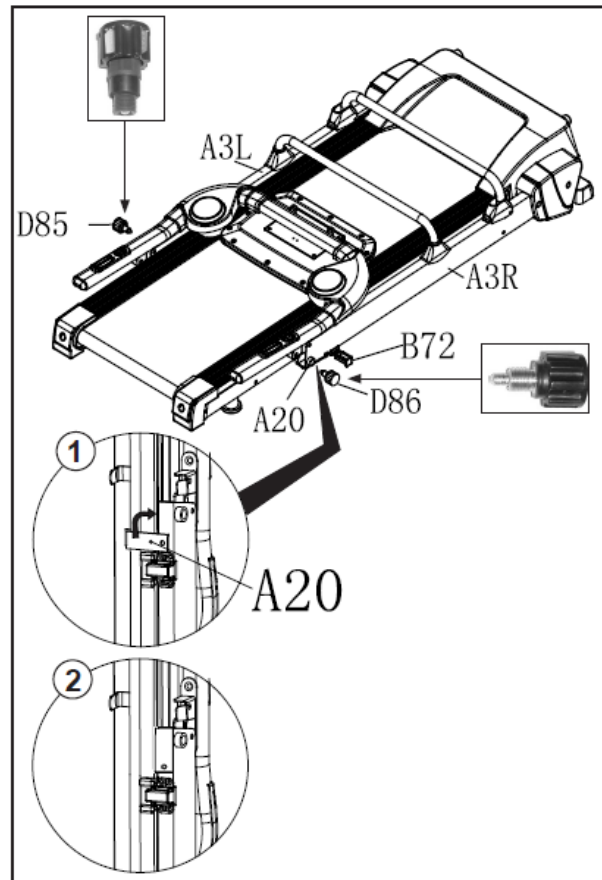
### 2. LÉPÉS

Először tekerje be a baloldali (D85) és a jobboldali (D86) rögzítő gombokat. Ellenőrizze, hogy mindkét rögzítő gomb megfelelően a helyén lettek rögzítve, ellenkező esetben forgassa el a gombokat mindaddig, amíg nem kattannak zárt helyzetbe automatikusan.

Forgassa el a rögzítő kart (A20) 90 fokkal, hogy párhuzamos legyen a jobboldali tartóoszloppal (A3R).

### 3. LÉPÉS

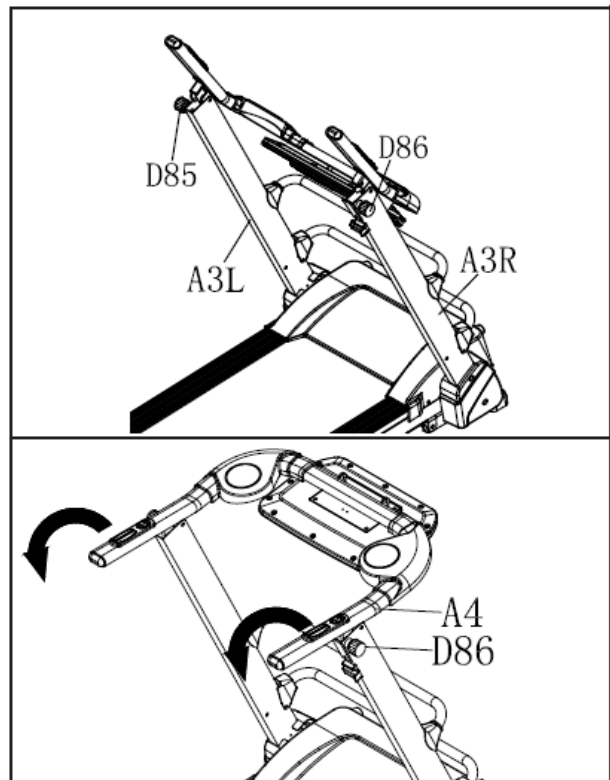
Húzza kifelé a biztonsági kampót (B72) és emelje felfelé a két tartóoszlopot (A3R, A3L). Ellenőrizze, hogy a tartóoszlopok megfelelően rögzültek a függőleges állásban. Továbbá ellenőrizze, nyomja lefele a rögzítő kart (A21), hogy szintén megfelelően van rögzítve.





## 4. LÉPÉS

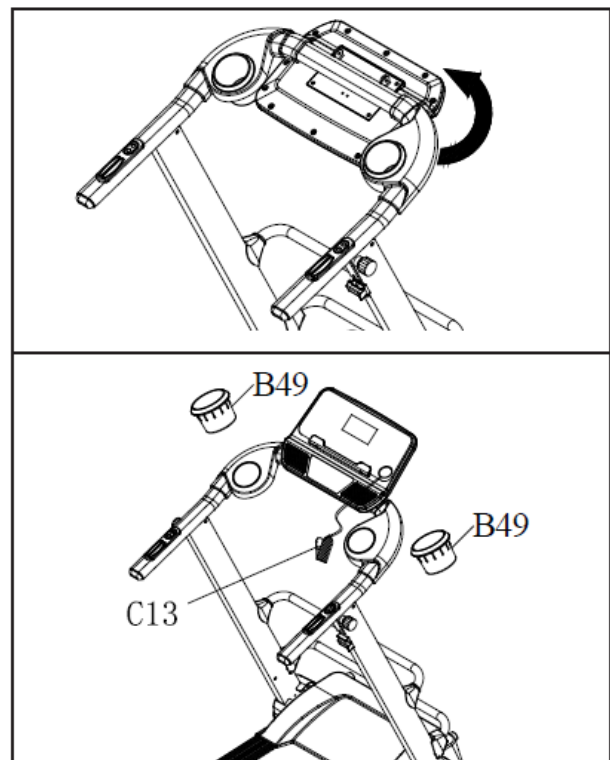
Forgassa el felfelé, vízszintes állásba a konzolt (A4). Ellenőrizze, hogy a rögzítő gombok (D85, D86) megfelelően rögzítik ebben az állásban a konzolt. Tekerje be szorosan a rögzítő gombokat.



## 5. LÉPÉS

Forgassa el 180 fokkal kattanásig a kijelzőt. Ellenőrizze, hogy a kijelző megfelelően van rögzítve.

Helyezze be mindkét palacktartót (B49), a mellékelt ábrának megfelelően.

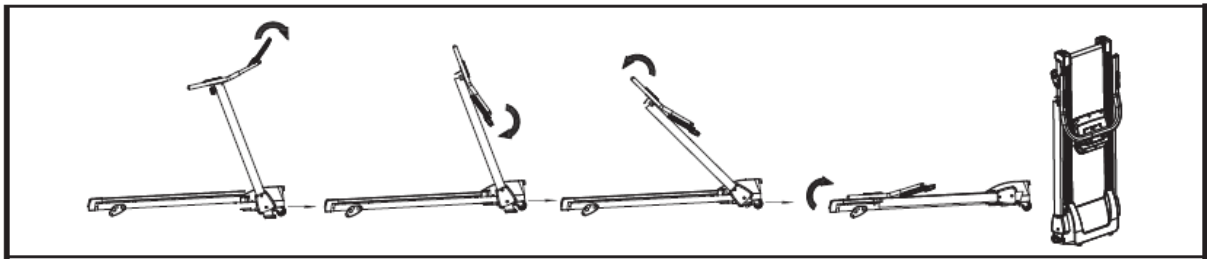


Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolba a futópad használatához.

Sérülések elkerülése véget, mindig ellenőrizze, mielőtt használatba veszi a futópadot, hogy a két rögzítő gomb (D85, D86) megfelelően rögzíti a konzolt.



## FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA



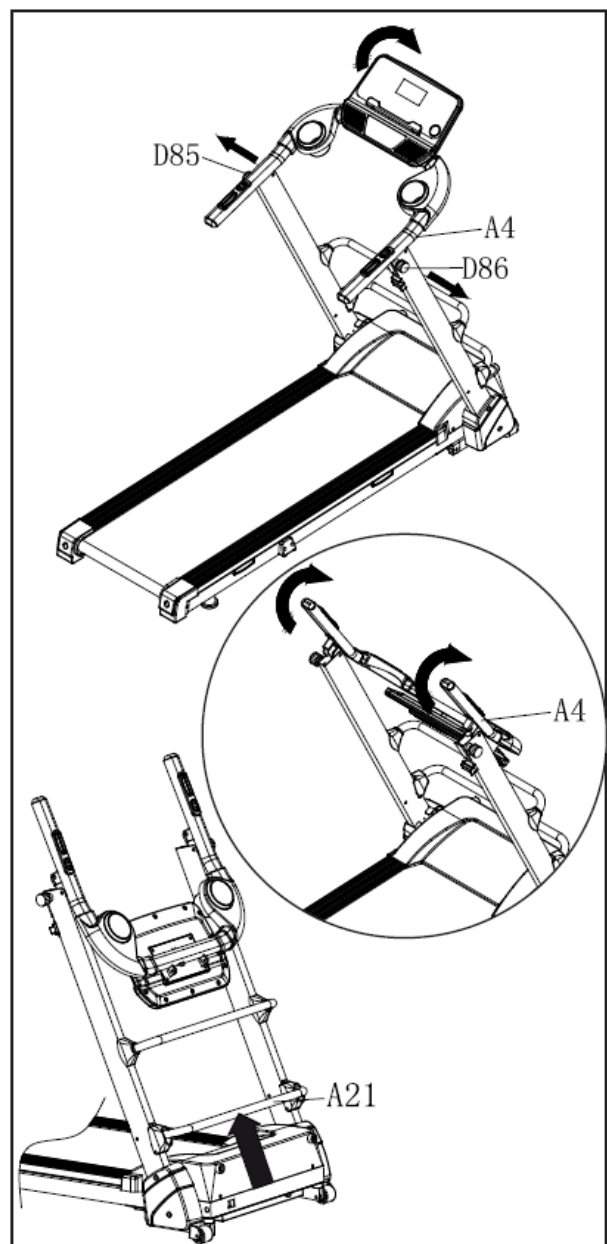
A futópadoat össze lehet csukni, amikor nincs használatban és így fele annyi helyet foglal el, mint más futópadoak.

### 1.LÉPÉS

Ellenőrizze, hogy az emelkedő beállítása zéró állásban van. Ezután kapcsolja ki az árammegszakítót és húzza ki a hálózati tápkábelt a csatlakozóból.

Óvatosan hajtsa hátrafelé 180 fokkal a kijelzőt.

Oldja ki a két konzol rögzítő gombot (D85, D86), majd hajtsa hátra, a tartóoszlopokra a konzolt (A4).

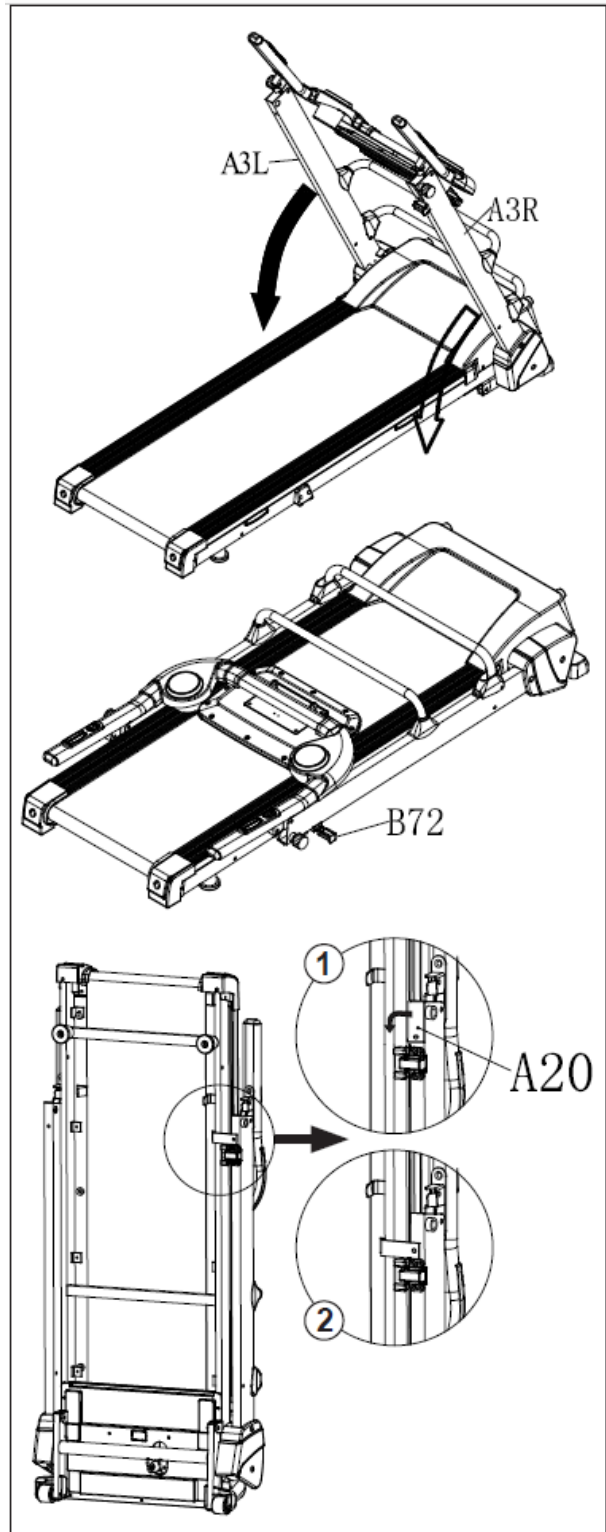


### 2.LÉPÉS

Miközben egyik kezével fogja a tartóoszlopot, emelje meg a másik kezével a rögzítő kart (A21) és engedje le óvatosan a tartóoszlopokat a konzollal a futópado vázra.

### 3. LÉPÉS

Miután leengedte a futópad felső részét a futópad vázra, ellenőrizze, hogy a kampó (B72) biztonságosan rögzíti a futópad felső részét a vázhoz.



### 4. LÉPÉS

Emelje fel, állítsa függőleges állásba a futópadot. Forgassa el a rögzítő kart (A20) 90 fokkal a mellékelt ábrának megfelelően.

## 5. LÉPÉS

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

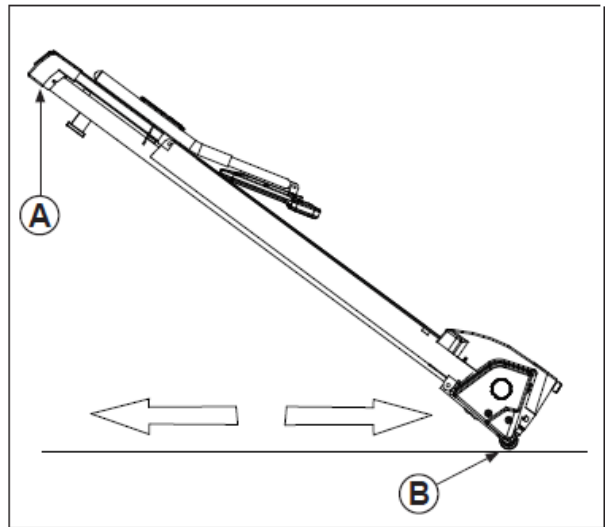
Fogja meg a futópadot az (A) pontnál fogva és döntse maga felé, amíg az a kerekeire (B) nem áll, majd tolja el a kívánt tárolási helyre. Ezután emelje fel függőleges állásba a futópadot a tároláshoz.

**FIGYELEM: a futópad mozgását csak a megfelelően elvégzett rögzítést követően és csak sík talajon tudja elvégezni!**

Figyelembe véve az edzőgép súlyát, a sérülés elkerülése végett, szükség lehet ehhez a műveletre egy másik személy segítségére.

**FIGYELEM:** amennyiben kisgyerekek

tartózkodnak a házban, szükség van a futópad zárt helységben történő biztonságos tárolására



## 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.

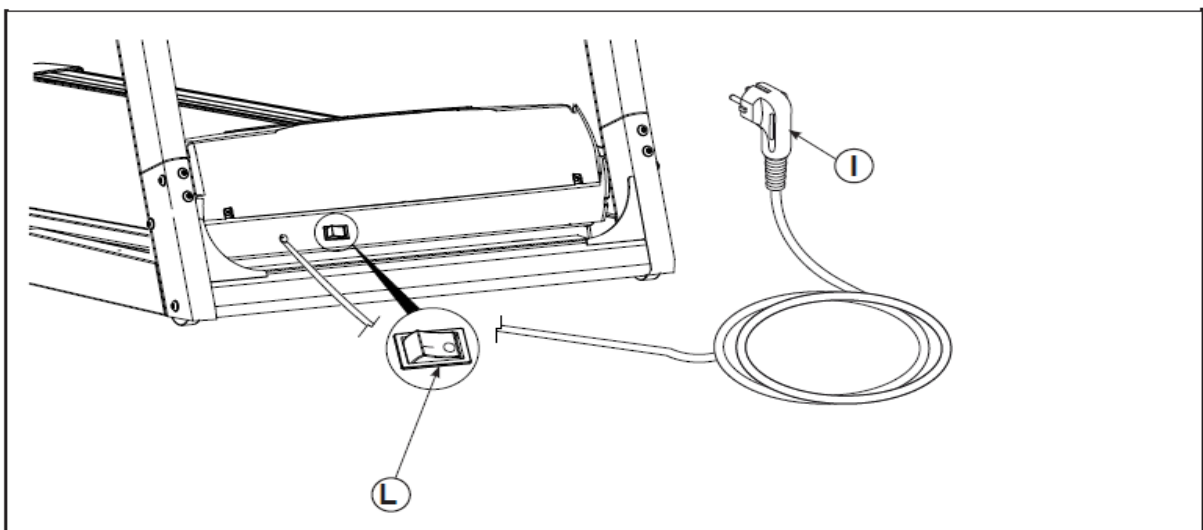
**VIGYÁZAT: A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizzel, ha nem biztos benne, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha nem illeszkedik az aljzatba,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

**FONTOS! Ha a 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.**

Dugja be a hálózati tápkábelt (I) 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 (L) bekapcsolt állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva



## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

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

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

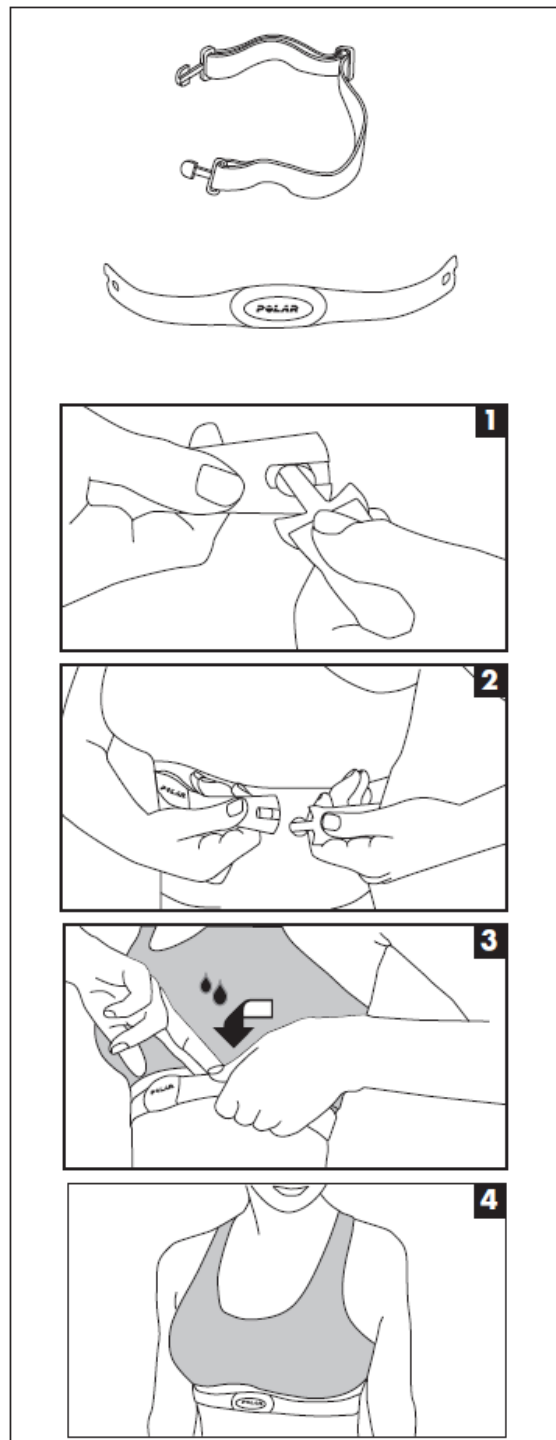
Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyálal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

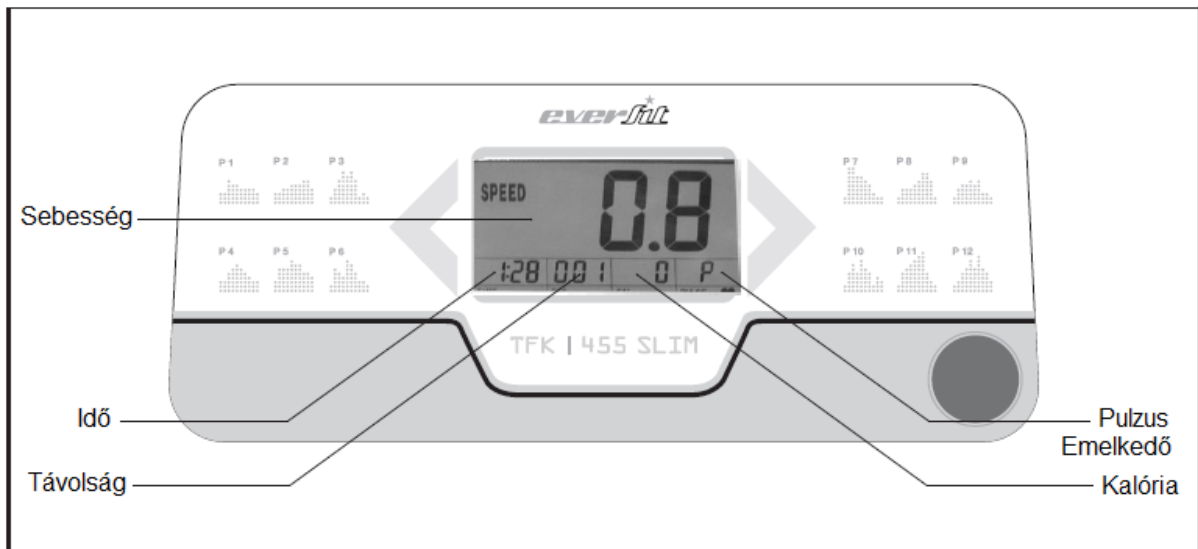
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A mellkasi szívritmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívritmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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

A mellkasi szívritmus-érzékelőt ne tárolja nejlonzatyorban 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.



## KIJELZŐFUNKCIÓK



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

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

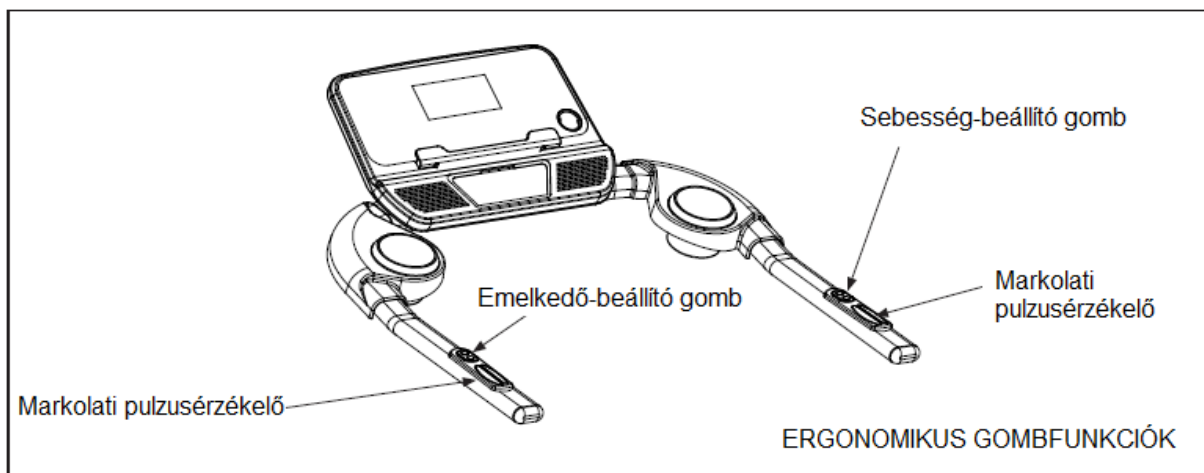
**Távolság** (DISTANCE) – mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

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

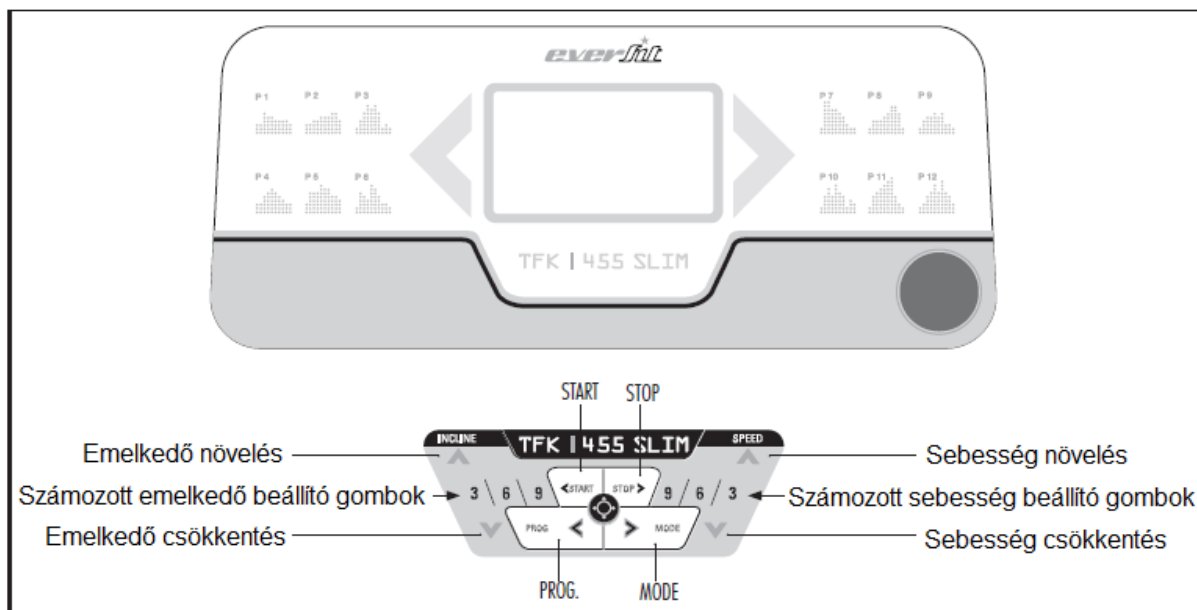
**Pulzus** (PULSE) – mutatja a pulzusértéket, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőket (\*)

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

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



## GOMBFUNKCIÓK



**START:** a futószalag normál indítása.

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

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

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

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

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

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

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

- 12 fedélzeti program P01 – P12;
- 3 szívritmus program HRC1 – HRC3;
- Body Fat Test program;

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

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

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

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

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

---

## 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 csiptetőjét 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.

### VISSZASZÁMLÁLÁS ÜZEMMÓD

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot, majd válassza ki a három célkitűzése egyikét: H1- időtartam, H2- távolság, H3- kalóriamennyiség.
- Adja meg viszonyítási alapbeállításként az edzésprogram időtartamát, pl.: 30 perc. A SPEED gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Három másodpercet követően a futószalag minimális sebességgel mozgásba lendül. Kezdje meg edzését. Menet közben, erőszintjének megfelelően módosíthatja a sebességet, illetve az emelkedő nagyságát.
- Edzése előrehaladtával az idő (TIME) kijelzőn az időtartam visszafelé számlálódik, ezzel egy időben, az aktuális sebesség és emelkedő beállításoknak megfelelően a távolság és a kalória meghatározásra kerül és megjelenítődik a kijelzőn.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése (jelen esetben az időtartam) el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.




## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12)


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

PROG	TIME	10 intervallum edzésprogram									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2


P 1




P 2




P 3




P 4




P 5




P 6




P 7




P 8




P 9




P 10



P 11



P 12



## 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 pacemakerre van, annak tilos a testzsír mérést elvégezni!*

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

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

## SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HRC1 – HRC3)

A szívritmus edzésprogram során, az edzőgép a beállított szívritmusnak megfelelően automatikusan változtatja a futógép sebességét és emelkedő-beállítását. **Az edzésprogram alkalmazásához helyezze fel a mellkasi pulzusérzékelőt (opcionális, nem tartozéka az edzőgépnek).** A mellkasi pulzusérzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.

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

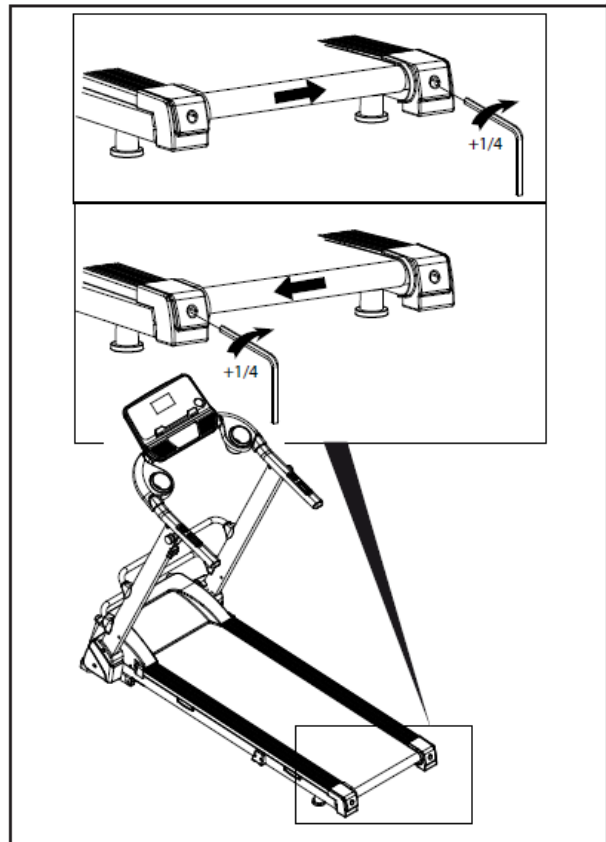
- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra és helyezze be a biztonsági kulcsot.
- Nyomja meg a PROG gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot HRC1 – HRC3. A három edzésprogram eltérő tulajdonságokkal rendelkezik, lehetővé téve a megfelelő intenzitással történő edzést. Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs a megfelelő intenzitással történő edzés.
  - **HRC1: zsírégető edzés**, cél pulzusérték számítása:  $(220 - \text{életkor}) \times 60\%$
  - **HRC2: aerob edzés**, cél pulzusérték számítása:  $(220 - \text{életkor}) \times 70\%$
  - **HRC3: anaerob edzés**, cél pulzusérték számítása:  $(220 - \text{életkor}) \times 80\%$
- Nyomja meg a MODE gombot, hogy megadja az életkorát. Az életkor adatok beviteléhez használja a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombokat, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. Amennyiben módosítani szeretné az életkor alapján javasolt pulzustartományt, akkor a beállításhoz nyomja meg a MODE gombot, ezután végezze el a beállítást a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombok segítségével. Módosítható tartomány: 80 – 180bpm. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Amennyiben megfelel a választott szívritmus edzésprogram időtartam beállítása (32 perc), akkor a START gomb megnyomásával tudja elindítani az edzésprogramot. Viszont, ha változtatni szeretne az edzésprogram időtartamán is, akkor ezt itt kell megtennie. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Nyomja meg a MODE gombot, majd végezze el a beállítást a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombok segítségével. Nyomja meg a MODE gombot az új időtartam beállítás mentéséhez.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. 3 másodperces visszaszámlálást követően a futószalag mozgásba lendül. Mindig fogja meg a kapaszkodókat, miközben rááll a futószalagra és megkezdi az edzését a futópadon.
- Az edzésprogram három szakaszból áll: **Bemelegítés; Edzés; Levezetés.**
- Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn. Ha az edzésprogram során bármikor túl nagy vagy túl kicsi a sebesség-, illetve az emelkedő beállítása, akkor a sebesség, illetve az emelkedő szabályozására szolgáló gombok megnyomásával lehet a beállítást manuálisan módosítani.
- Ha bármikor leakarja állítani a programot, akkor nyomja meg a STOP gombot.
- Miután végzett az edzéssel, vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

## 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.**

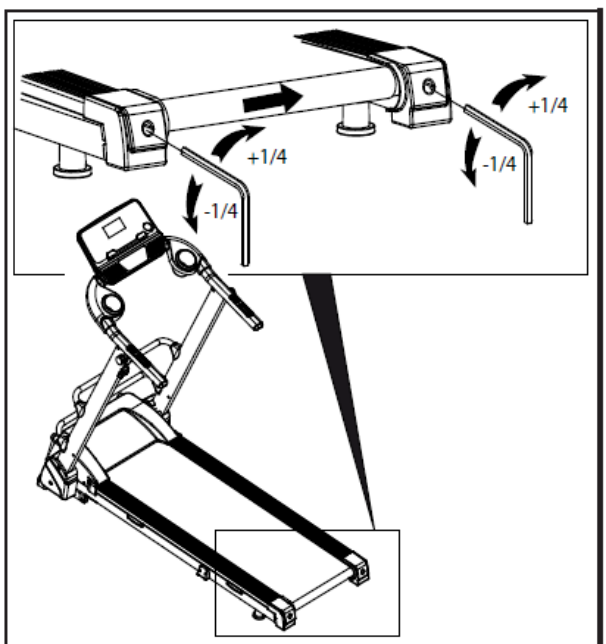
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismétlje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



**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 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, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futószalagot. Ezt addig ismétlje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.



## KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

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

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

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

## FUTÓLAP OLAJOZÁSA

A futópádot tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. **FONTOS:** Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak.

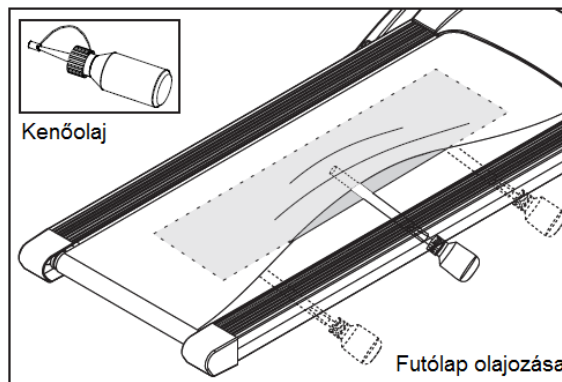
A futószőnyeg a futólaphoz történő súrlódása fontos szerepet játszik a futópádot működését és élettartamát illetően. Rendszeresen ellenőrizze, hogy szükség van-e a futólappal olajozására.

A futólappal menetrendszerinti olajozására a javaslat a következő:

- Könnyű felhasználó (kevesebb, mint 3 óra/hét) - 5 havonta
- Közepes felhasználó (4-7 óra/hét) - 2 havonta
- Aktív felhasználó (több mint 10 óra/hét) - havonta

Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a futópádot értékesítőjénél vagy a szakszervizben.

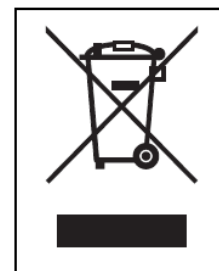
- Emelje fel a futószalag szélét a baloldalon.
- Próbálja meg a lehető legnagyobb területen felvinni a kenőanyagból (kb 10 csepp) a futólappal közepén a szalag alatt, a mellékelt ábra szerint.
- Hasonló módon vigyen fel a kenőolajból a futólappal jobboldalán.
- A kenőolaj a futólappal történő egyenletes elosztásához, indítsa el a futószalagot minimális sebességgel és sétáljon rajta néhány percig.



## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

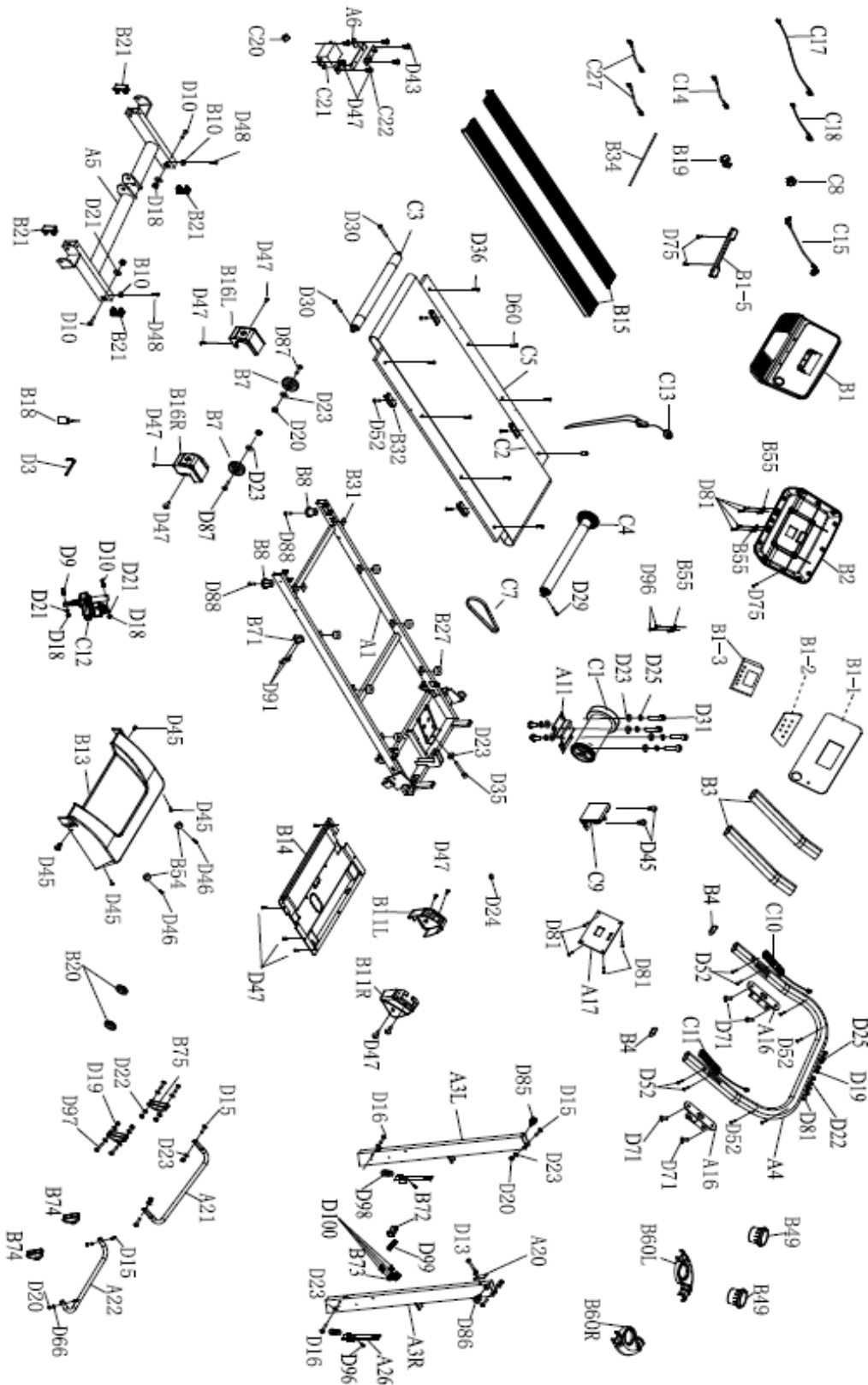
**Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.**

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

TFK 455 SLIM





**ALKATRÉSZ LISTA**
**TFK 455 SLIM**

<b>A-Welding parts</b>					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
A1	Main frame	1	A16	Handrail connecting frame	2
A3L	Left upright	1	A17	Console supporting frame	1
A3R	Right upright	1	A20	Fixing bracket at folding position	1
A4	Handrail bracket	1	A21	Folding handrail	1
A5	Incline bracket	1	A22	Supporting frame	1
A6	Filter bracket	1	A26	Hanging frame	2
A11	Motor bracket	1			
<b>B—Plastic parts</b>					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
B1	Console set	1	B19	Cable organizer	1
B1-1	Overlay	1	B20	Round plug	2
B1-2	Membrane key	1	B21	Squared shape plug	4
B1-3	Console	1	B27	New cushion	6
B1-5	Tablet holder	1	B31	Rubber pad	2
B2	Console back cover	1	B32	Ova shape cushion	4
B3	Protecting foam	2	B34	EVA pad (for table holder)	1
B4	Handrail plug	2	B49	Water bottle	2
B7	Adjusting wheel	2	B54	Round cushion	2
B8	Flat foot pad	2	B55	Fixing plastic for console	3
B10	Limited cushion	2	B60L	Left water bottle holder	1
B11L	Left side cover	1	B60R	Right water bottle holder	1
B11R	Right side cover	1	B71	Plastic holding bracket	1
B13	Motor upper cover	1	B72	Fixing plug 1	1
B14	Motor lower cover	1	B73	Fixing plug 2	1
B15	Side rail	2	B74	Plastic cover A	2
B16L	Left end cap	1	B75	Plastic cover B	2
B16R	Right end cap	1			
B18	Silicon oil	1			
<b>C—Electronic parts</b>					
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
C1	DC motor	1	C13	Safety key	1
C2	Running belt	1	C14	Single cord	1
C3	Rear roller	1	C15	Power cable	1
C4	Front roller	1	C17	Lower cable	1
C5	Running deck	1	C18	Connecting cable	1
C7	Drive belt	1	C20	Magnetic ring	1
C8	Power switch	1	C21	Inductor	1
C9	Controller	1	C22	Filter	1
C10	Wire for left handrail button	1	C27	Single cord	2
C11	Wire for right handrail button	1			
C12	Incline motor	1			



**everfit**

Forgalmazó:



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