

TOORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



 APP READY 3.0

TRX 3500



Cod : TOXPRFTRX3500

Rev : 00

Ed : 10/22



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK	4
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK	5
MŰSZAKI JELLEMZŐK	6
ÖSSZESZERELÉS	7
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	14
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA	15
KIJELZŐ FUNKCIÓK	16
GOMB FUNKCIÓK	17
QUICK START ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	18
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P1	19
EGYÉNI ROGRAMOK ALKALMAZÁSA P2	20
MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P3.....	20
MET PROGRAM ALKALMAZÁSA P4	21
HILL PROGRAM ALKALMAZÁSA P5	21
ZSÍRÉGETŐ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P6	22
KARDIO EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P7.....	22
ERŐSZINTNÖVELŐ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P8	23
FIT TESZT PROGRAM ALKALMAZÁSA P9	24
HANGRENDSZER ALKALMAZÁSA	25
JAVASOLT NYÚJTÓ GYAKORLATOK	26
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ	27
FUTÓPLATFORM OLAJOZÁSA	28
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	29
FUTÓSZALAG CSERE.....	30
ROBBANTOTT ÁBRA	31
HÁTLAG, FORGALMAZÓ	32

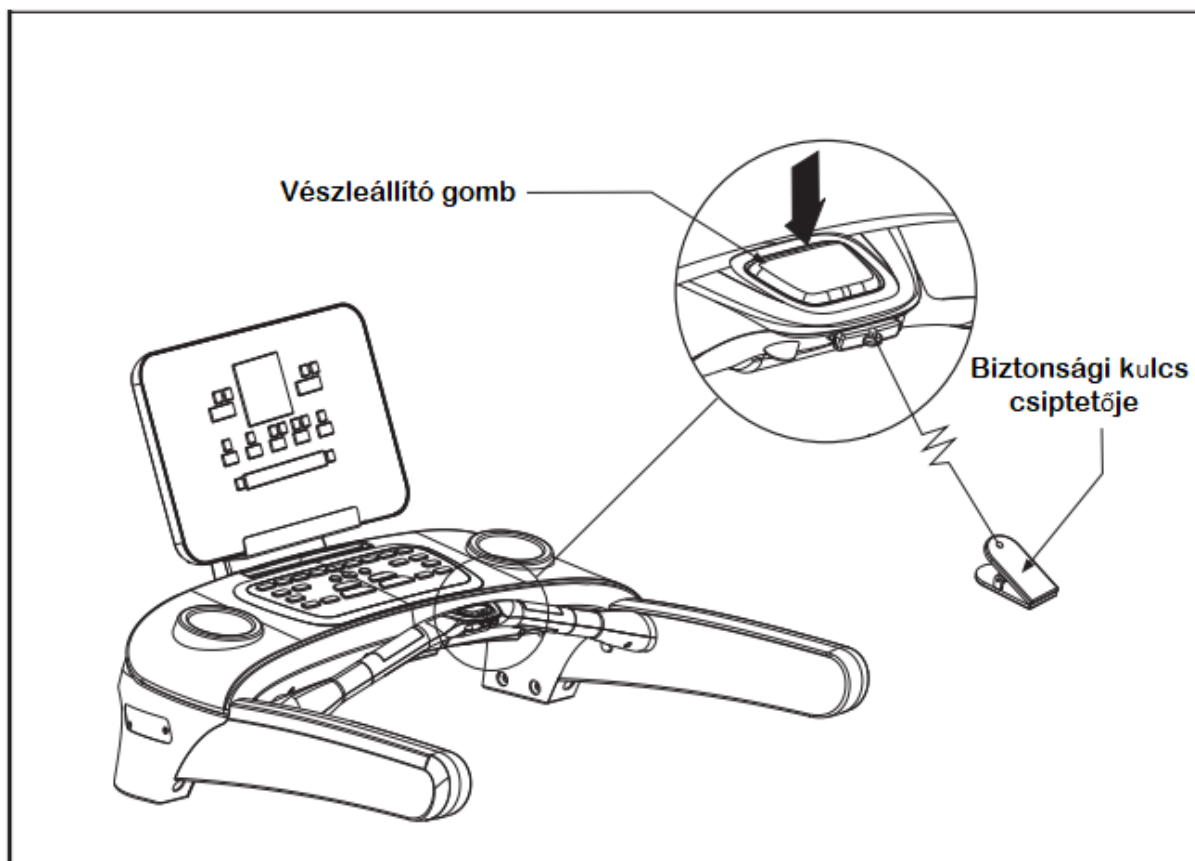
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
 2. A tulajdonos felelőssége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
 3. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja a futópadot.
 4. Helyezze a futópadot vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 2,4 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen a többi oldalánál. Helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá, hogy megóvhassa a padlót és a szőnyeget a sérülésektől.
 5. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópad 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 telepítse a berendezést egészségügyi központokba. Az edzőgépet nem intenzív professzionális használatra tervezték, és ne használja rehabilitációs célokra.
 - NE használja a futópadot edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
 - NE helyezze a futópadot garázsba, udvarba vagy víz közelébe. Tartsa a futópadot 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 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 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. Fogja meg a biztonsági 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.

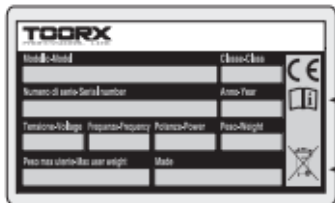
A futópad indításakor és leállításakor mindig álljon a lábtartókra, ilyenkor mindig fogja a kapaszkodókat. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként növelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást. Vész esetén, ha túl nagy a sebesség-beállítás, a futószőnyeget a vészleállító gomb megnyomásával lehet megállítani.

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.

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK

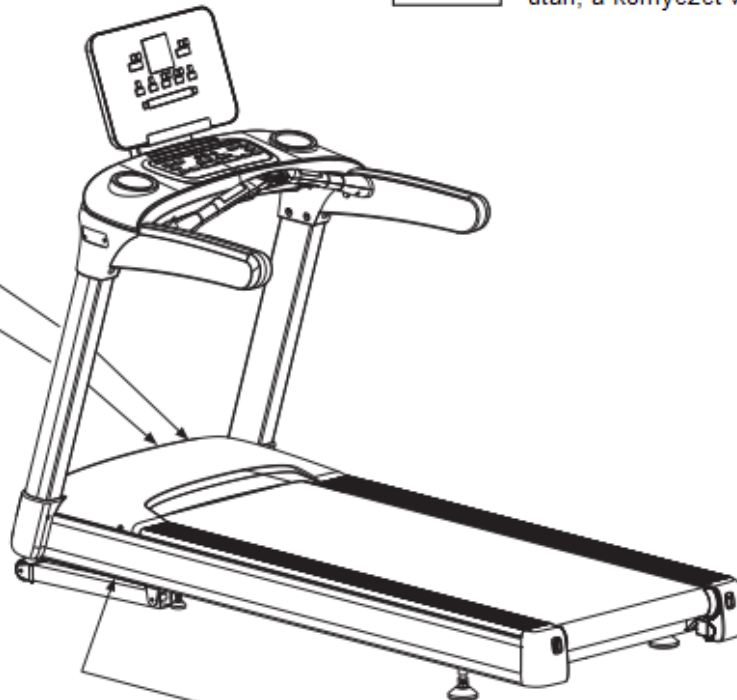
A termék azonosító táblája, mely tartalmazza a sorozatszámot és műszaki adatokat.



Használati útmutató elolvasásának a kötelezettsége mielőtt használatba venné a berendezést.



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



Biztonsági jel: áramütés veszélye. Tilos a terméket szétszerelni, illetve a motortérbe nyúlni.



Biztonsági jel: a termék földeléssel ellátott elektromos aljzathoz történő csatlakoztatásának kötelezettsége.



Az edzőgép használata előtt ellenőrizze egészségi állapotát, egyeztessen az orvosával.



Figyelmeztető jelzés balesetveszélyre! Edzéskor, a futólap emelkedő-beállításának a csökkentésekor tilos bárkinek a futópáda oldalánál állni, mert az emelőkar becsípheti a lábát.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	0,8 km/h (min.) ÷ 24 km/h (max)
Emelkedő beállítás	15 szint elektronikusan vezérelt
Futófelület	600 x 1640 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret	2100 x 930 x 1610 mm
Motor teljesítmény	4.5 LE (folyamatos) – 7.0 LE (max. érték)
Nettó súly	145 kg
Bruttó súly	165 kg
Felhasználói testsúly	160 kg (max)
Pulzusmérés	Markolati pulzus-érzékelő a kapaszkodókon és vezeték nélküli mellkasi pulzusmérés (*)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Hálózati frekvencia	50 Hz
Teljesítmény	2240 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (SA osztály)
Irányelvek	2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE

(*) A termék kompatibilis a nem kódolt mellkasi szívritmus érzékelőkkel 5,0 és 5,3 kHz frekvencián. A mellkasi szívritmus érzékelő szíj tartozéka az edzőgépnek.



ÖSSZESZERELÉS

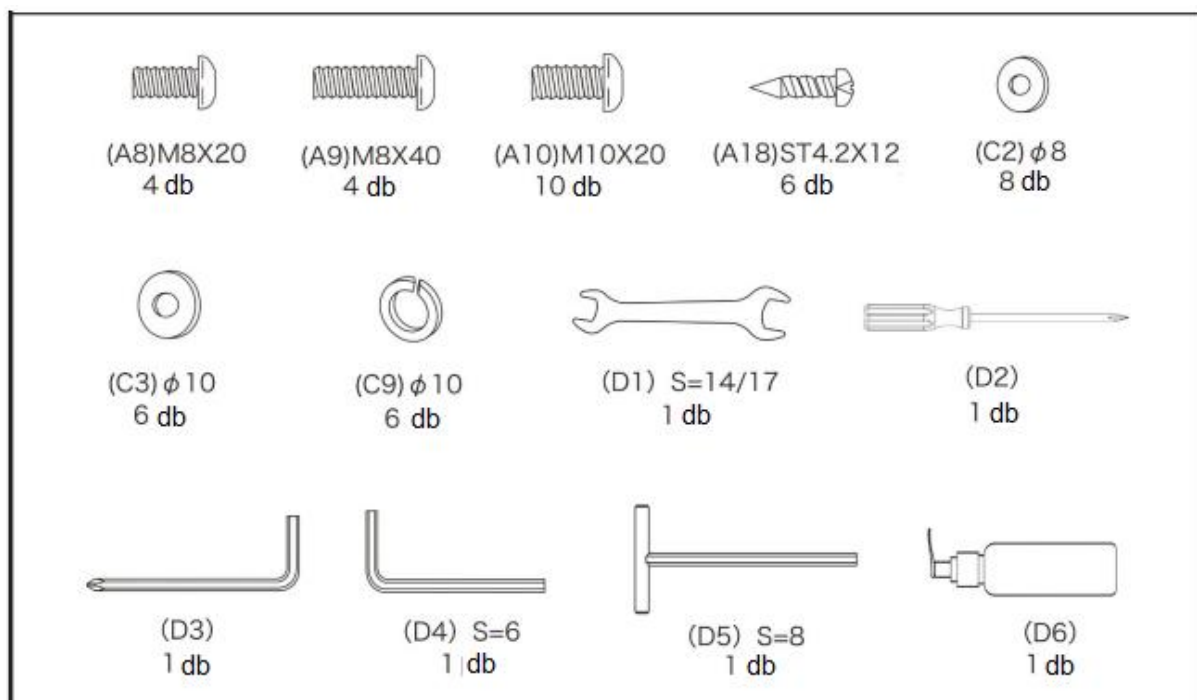
A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére, illetve hidraulikus emelőkocsira. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett jelzéseket.

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

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

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

Az összeszereléshez szükséges alkatrészkészlet egy csomagban van. Előfordulhat, hogy néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.



A8 - csavar [M8x20 mm] (4 db).

A9 - csavar [M8x40 mm] (4 db).

A10 - önmetsző csavar [M10x20 mm] (10 db).

A18 - önmetsző csavar [ST4,2x12 mm] (6 db).

C2 - alátét [ϕ 8 mm] (8 db).

C3 - alátét [ϕ 10 mm] (6 db).

C9 - osztott alátét [ϕ 10 mm] (6 db).

D1 - villáskulcs S14/S17 (1 db).

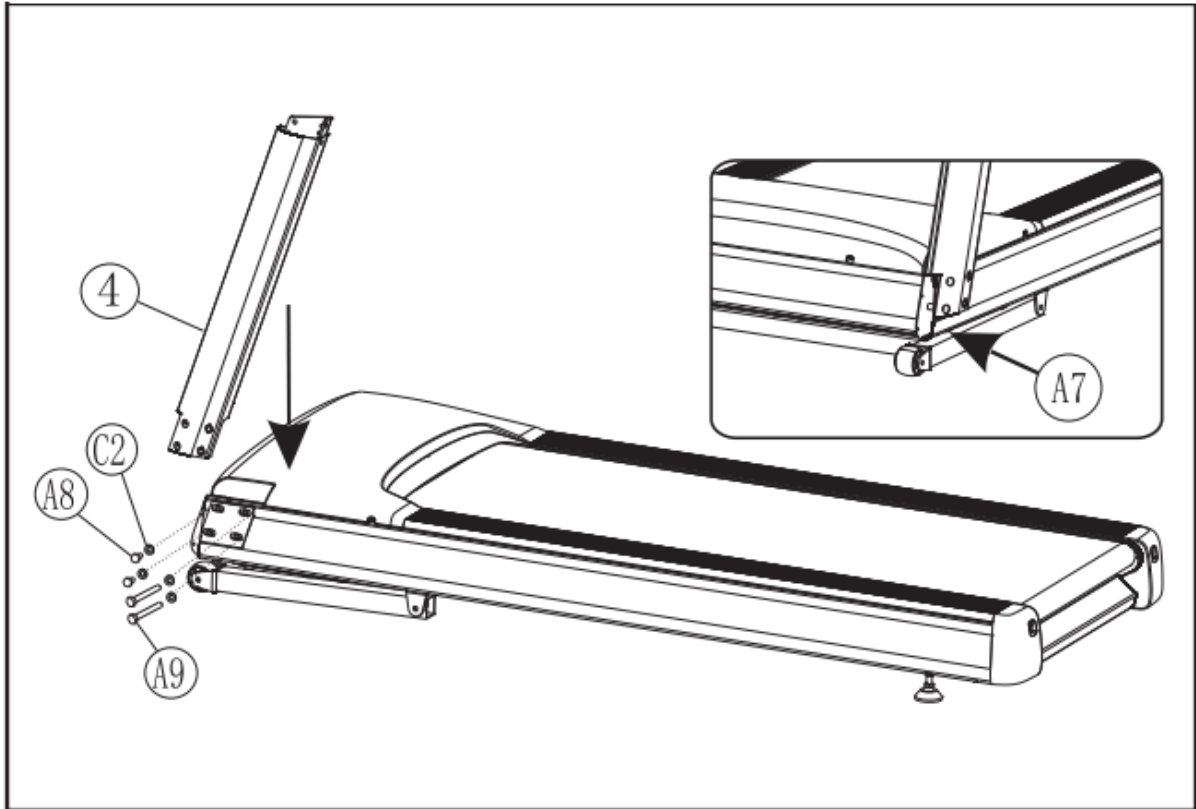
D2 - Phillips csavarhúzó (1 db).

D3 - M5 hatszögletű kulcs (1 db).

D4 - M6 hatszögletű kulcs (1 db).

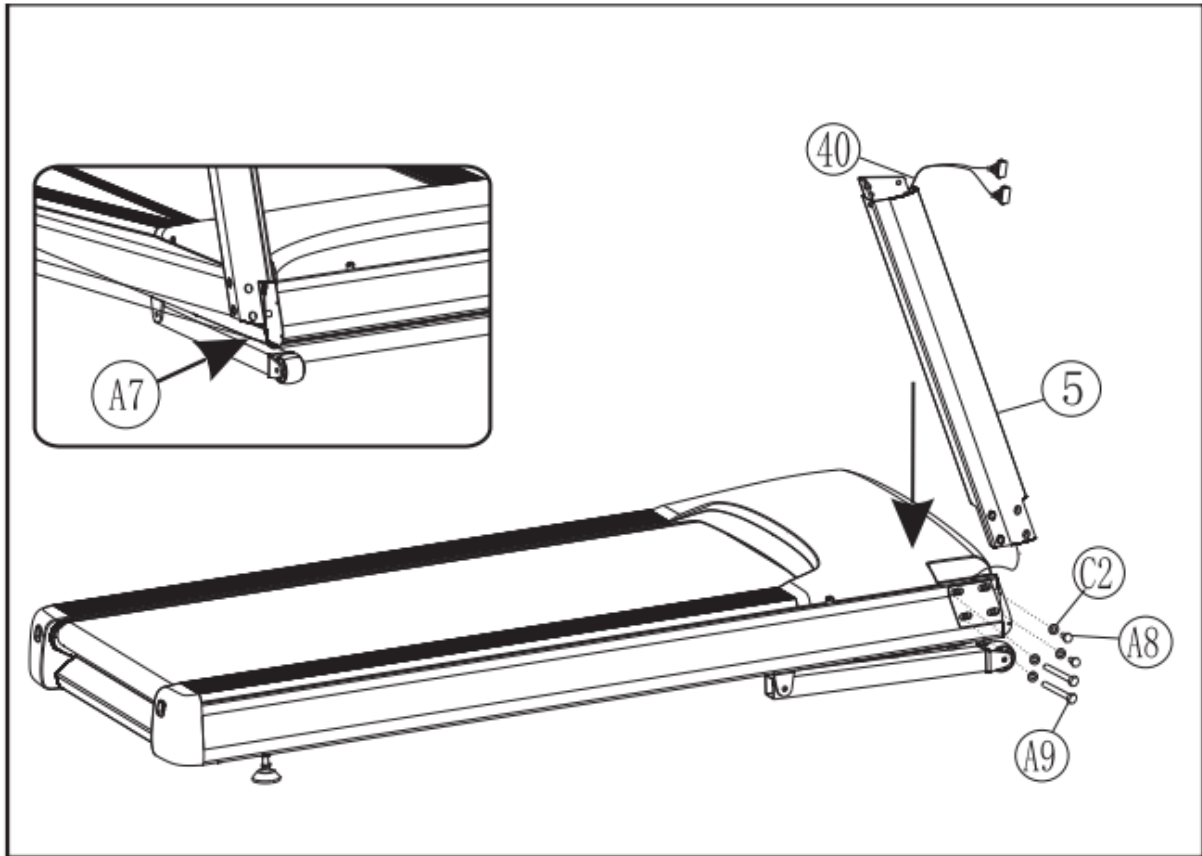
D5 - M8 T-fogantyús kulcs (1 db).

D6 - kenőanyag (1 db).



1. LÉPÉS - A baloldali tartóoszlop összeszerelése

Illesse a baloldali tartóoszlopot (4) a fővázhoz, elől, a keret baloldalánál. Rögzítse a baloldali tartóoszlopot kívül két csavarral [M8x20 mm] (A8) és két lapos alátéttel [Ø8 mm] (C2), majd belül két csavarral [M8x40 mm] (A9) és két lapos alátéttel [Ø8 mm] (C2). Először a csavarokat tekerje be, majd miután mind a négy csavart behelyezte, akkor tekerje be a csavarokat szorosan. Végül tekerje be szorosan a fővázon a korábban beszerelt csavart [M10X160 mm] (A7) is.

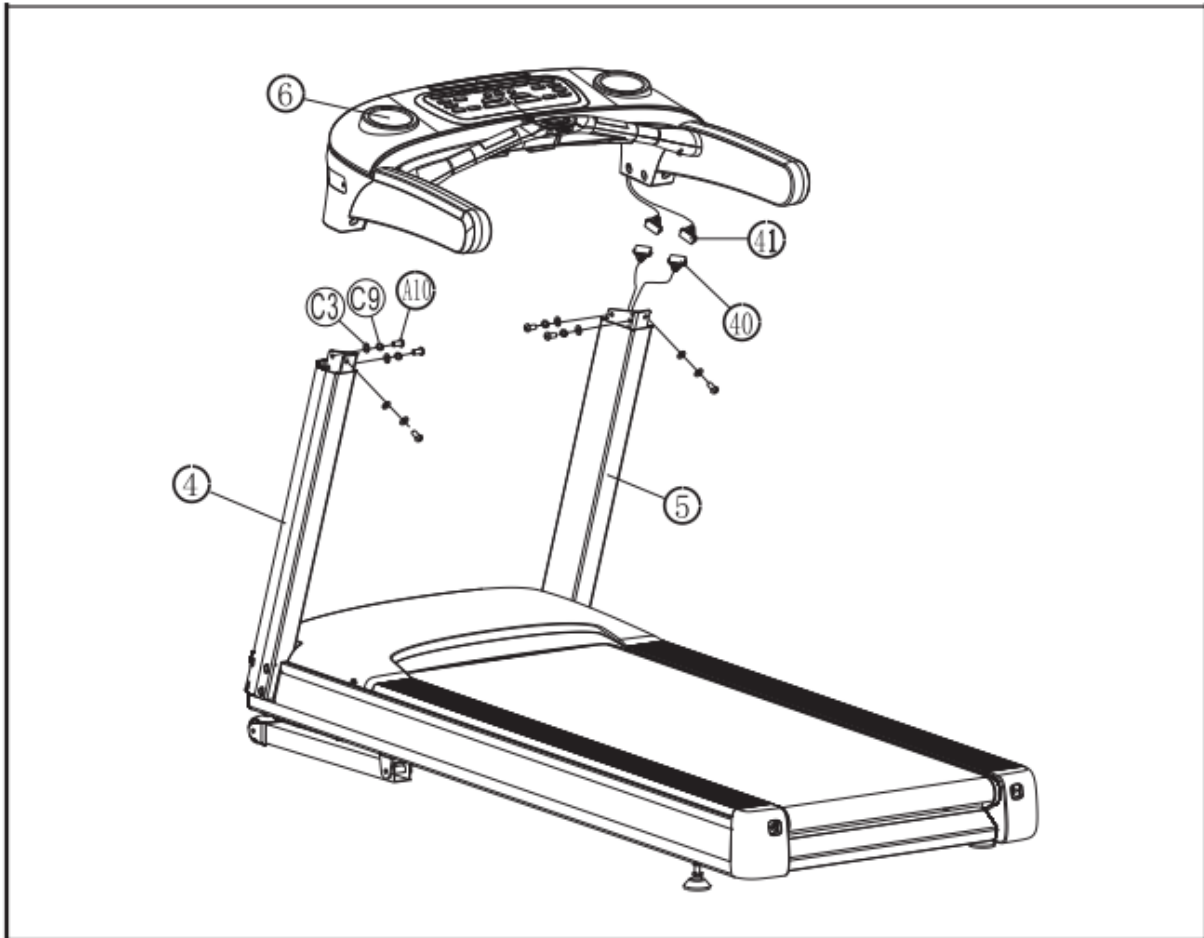


2. LÉPÉS - A jobboldali tartóoszlop összeszerelése

FIGYELEM! A jobboldali tartóoszlop összeszerelésekor ügyeljen a vezetékekre, nehogy becsipődjenek!

Vigye a jobboldali tartóoszlopot a fővázhoz közel, a keret jobboldalához, elől. Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot, amíg átvezeti a tartóoszlopon a vezetéket (40), az ábrán jelzett módon.

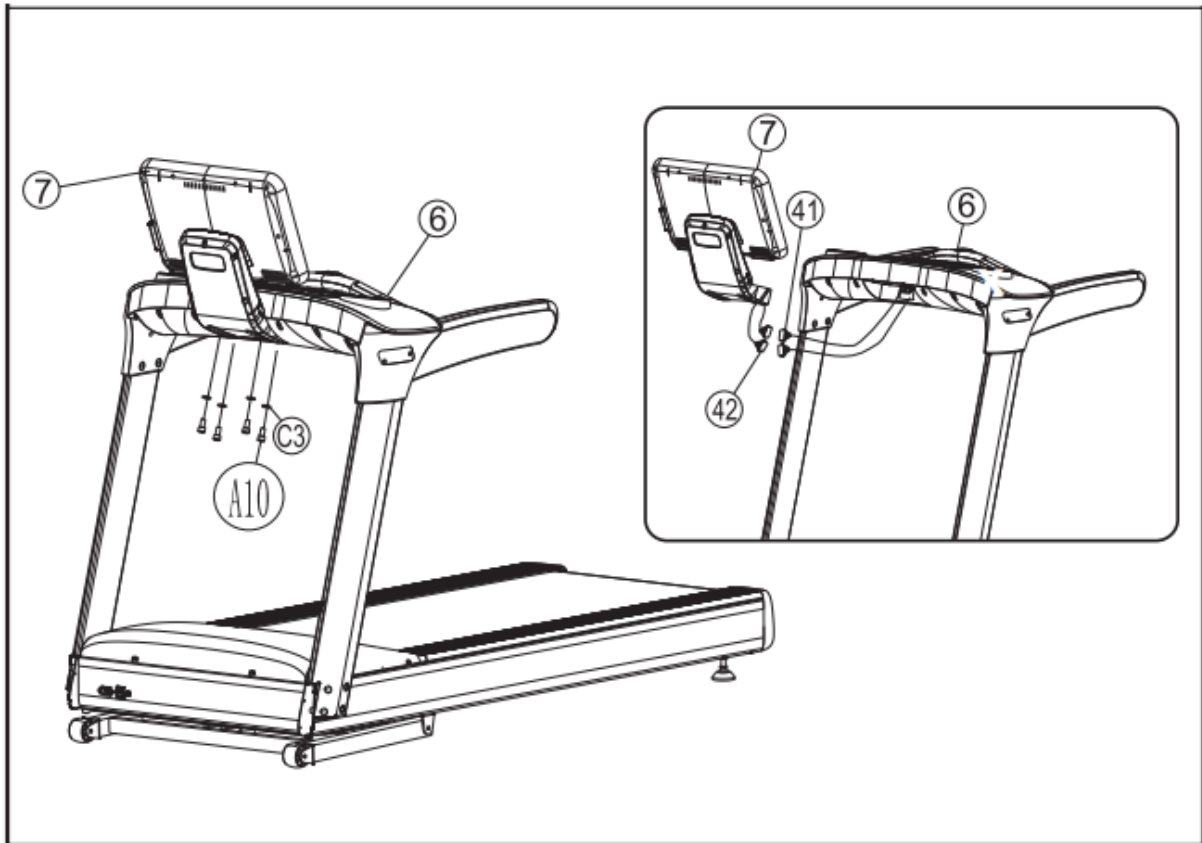
Illessze a jobboldali tartóoszlopot (5) a fővázhoz, elől, a keret jobboldalánál. Rögzítse a jobboldali tartóoszlopot kívül két csavarral [M8x20 mm] (A8) és két lapos alátéttel [Ø8 mm] (C2), majd belül két csavarral [M8x40 mm] (A9) és két lapos alátéttel [Ø8 mm] (C2). Először a csavarokat tekerje be, majd miután mind a négy csavart behelyezte, akkor tekerje be a csavarokat szorosan. Végül tekerje be szorosan a fővázon a korábban beszerelt csavart [M10X160 mm] (A7) is.



3. LÉPÉS - A konzol összeszerelése

FIGYELEM! A konzol a tartóoszlopokra történő összeszerelésekor ügyeljen a vezetékekre, nehogy becsipődjenek!

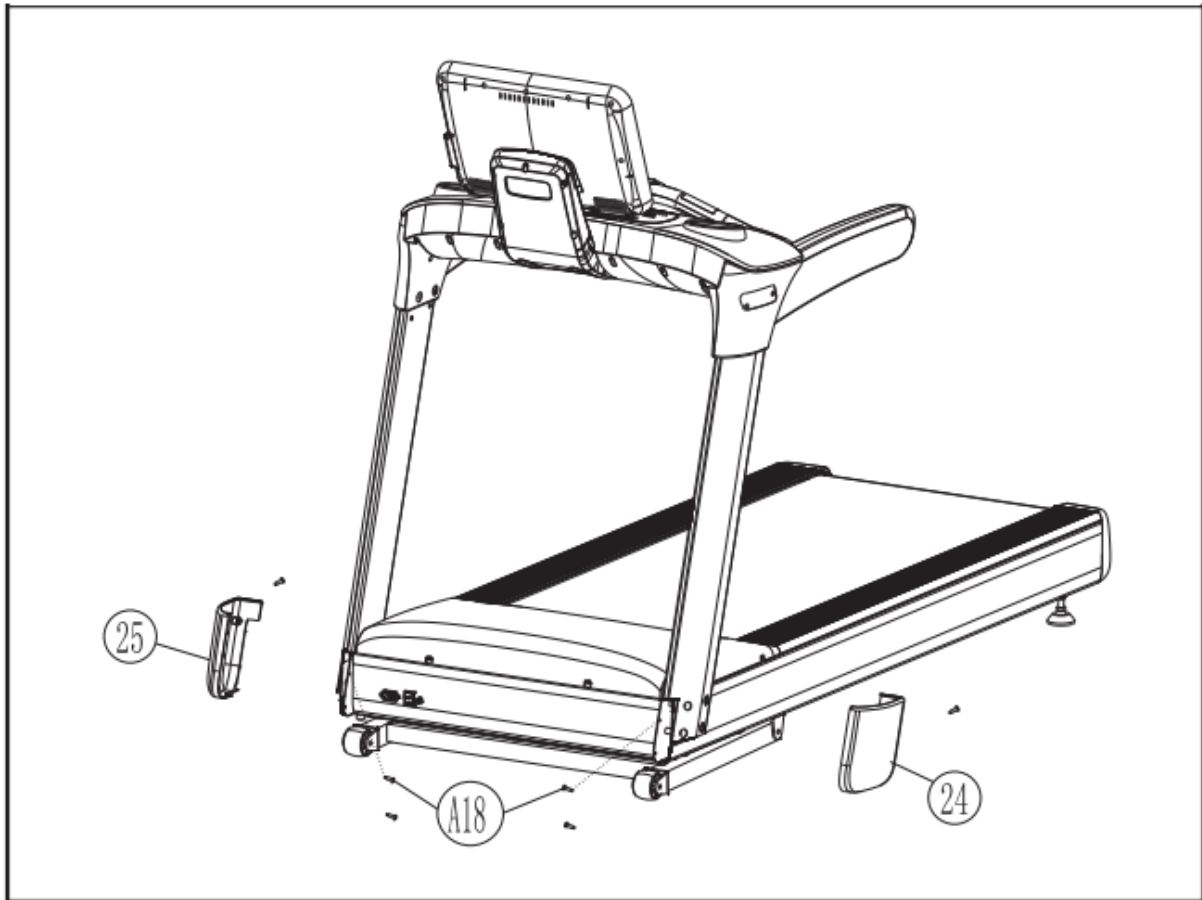
Vigye közel a tartóoszlopok felső végéhez a konzolt (6). Egy másik személy fogja meg a konzolt, amíg csatlakoztatja a vezetékeket (40, 41). A kilógó vezeték részt tolja be a jobboldali tartóoszlopba (5), majd helyezze a konzolt (6) a tartóoszlopokra (4, 5). Rögzítse a konzolt (6) a tartóoszlopokhoz oldalanként két-két és belül egy-egy csavarral [M10x20 mm] A (10), osztott alátéttel [Ø10 mm] (C9), lapos alátéttel [Ø10 mm] (C3), a rajzon jelzett módon és sorrendben.



4. LÉPÉS - A kijelző összeszerelése

FIGYELEM! A kijelző összeszerelésekor ügyeljen a vezetékekre, nehogy becsipődjenek!

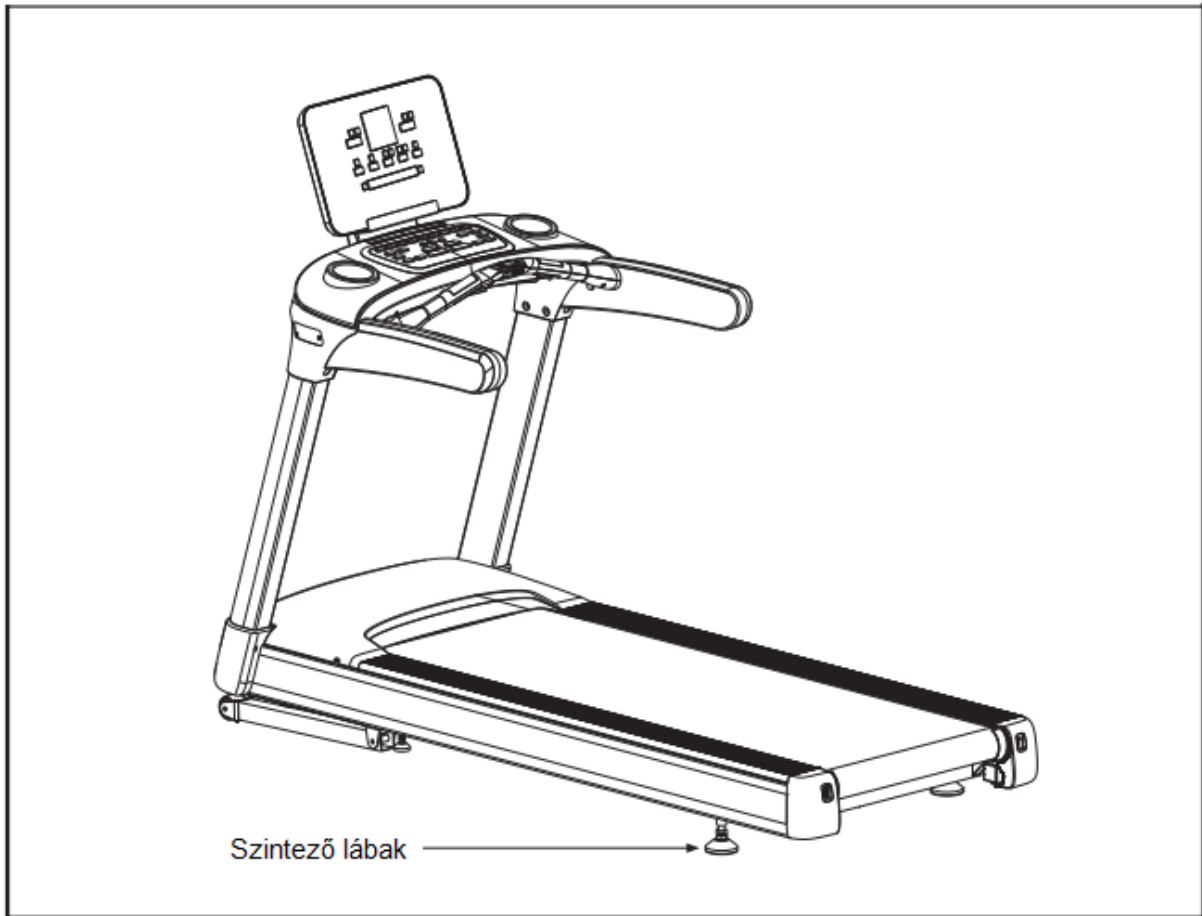
Egy másik személy fogja meg a kijelzőt (7) a konzolhoz (6) közel, amíg csatlakoztatja a vezetékeket (41, 42). A kilógó vezetékrészt tolja a konzolba, majd illessze a kijelzőt (7) a konzolra és rögzítse négy csavarral [M10x20 mm] (A10), lapos alátétekkel [Ø10 mm] (C3), a rajzon jelzett módon.



5. LÉPÉS - A motortér oldalburkolatainak a felszerelése

Illessze a baloldali burkolatot (24) a baloldali tartóoszlop aljához, majd igazítsa a furatokhoz és rögzítse három önmetsző csavarral [ST4,2x12 mm] (A18).

Illessze a jobboldali burkolatot (25) a jobboldali tartóoszlop aljához, majd igazítsa a furatokhoz és rögzítse három önmetsző csavarral [ST4,2x12 mm] (A18).



6. LÉPÉS – Futópad szintezése

A padló egyenetlenségének az ellensúlyozására használja a futópad alján elhelyezett két szintező lábat. Addig forgassa el a szintező lábak egyikét vagy mindkettőt, amíg a billegés meg nem szűnik.

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

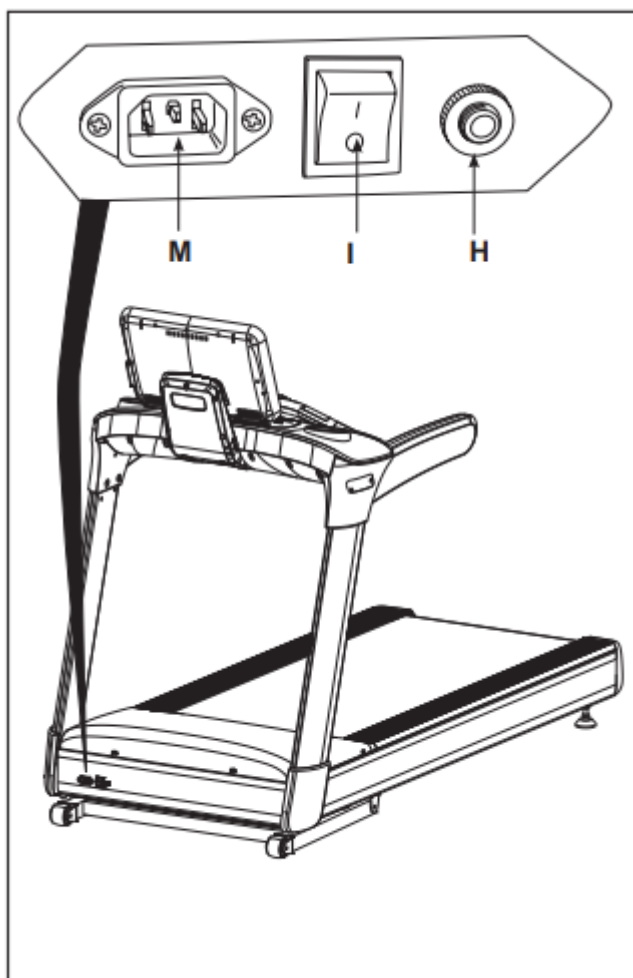
A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS: Ha a tápkábel megsérül, ki kell cserélni egy, a gyártó által ajánlott tápkábelre.**

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

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

Kapcsolja be a futópadot. Állítsa a futópad elején elhelyezett árammegszakítót (I) (bekapcsol) állásba.

Túlfeszültség esetén, ha a védelmi berendezés kikapcsolja az edzőgépet, akkor nyomja meg a futópad elején elhelyezett helyreállítási gombot (H).



MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA

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 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.

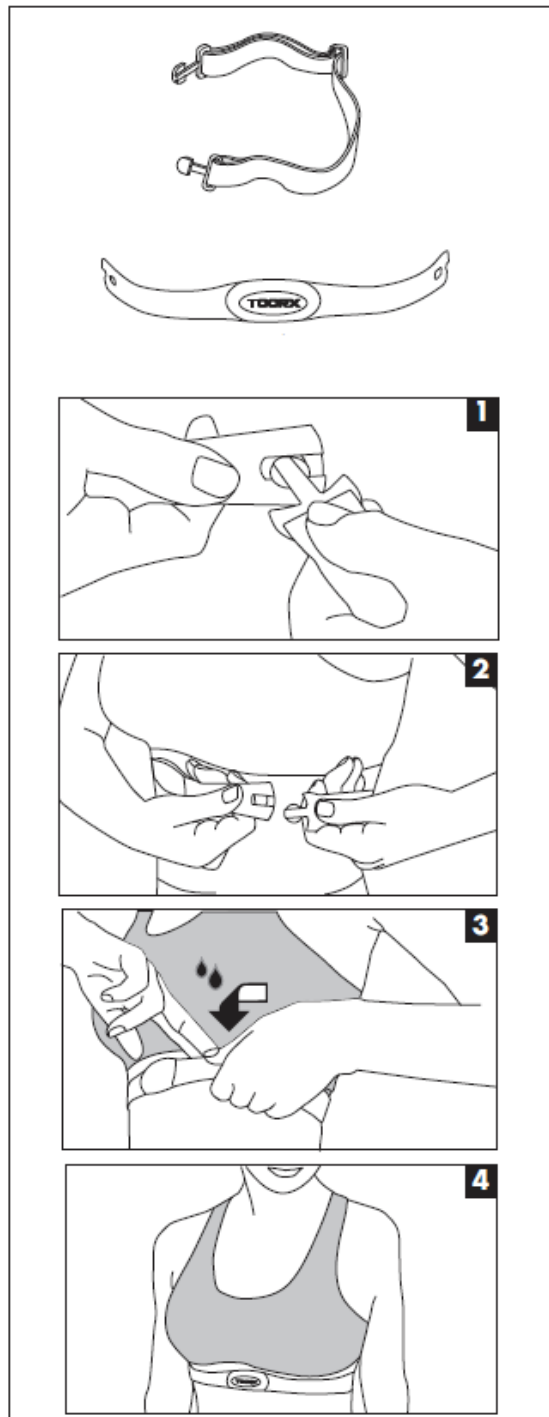
Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

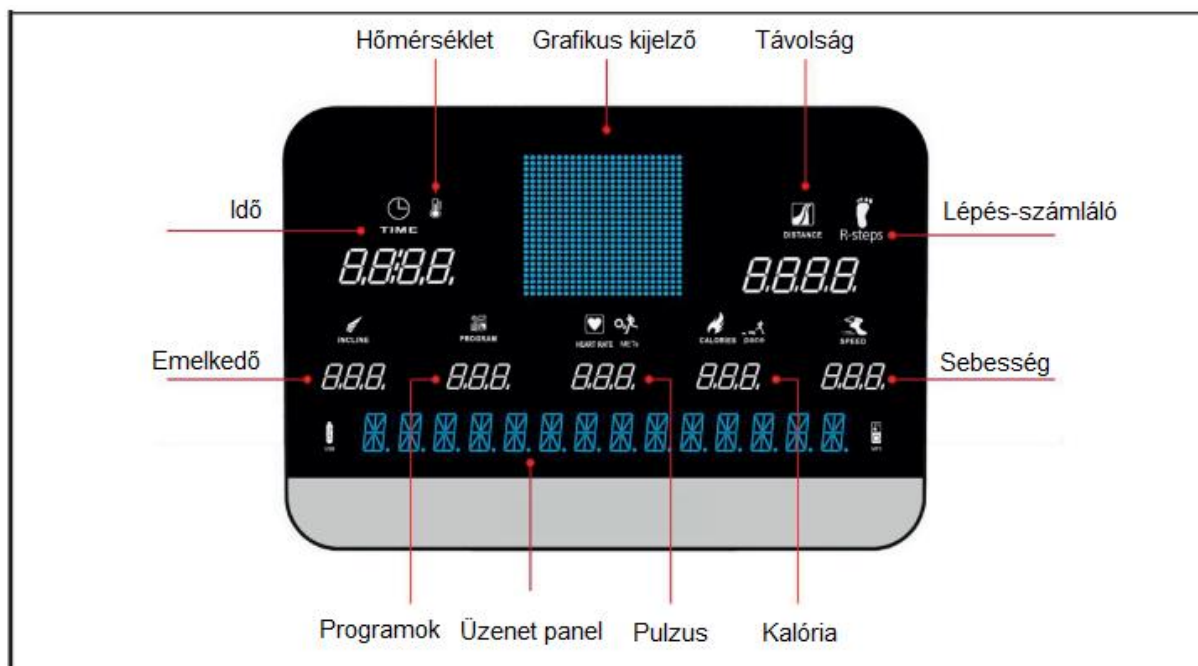
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívrítmus-érzékelőt. A mellkasi szívrítmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívrítmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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



KIJELZŐ FUNKCIÓK



Grafikus kijelző – A konzol közepén elhelyezett mátrix kijelzőn követheti nyomon edzése alakulását. A megjelenített profil mutatja az aktuális emelkedő és sebesség-beállításokat. Továbbá itt látható az előre beállított fedélzeti edzésprogramok grafikusan megjelenített profilja.

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

Hőmérő - mutatja a helyiségben érzékelhető hőmérsékletet, amikor az edzőgép készenléti üzemmódban le van állítva.

Emelkedő (INCLINE) – mutatja az aktuális emelkedő beállítást.

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

Lépés-számláló (R-Steps) - A gyakorlat kezdete óta megtett lépések számát mutatja.

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

Kalória (CALORIE) – 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).

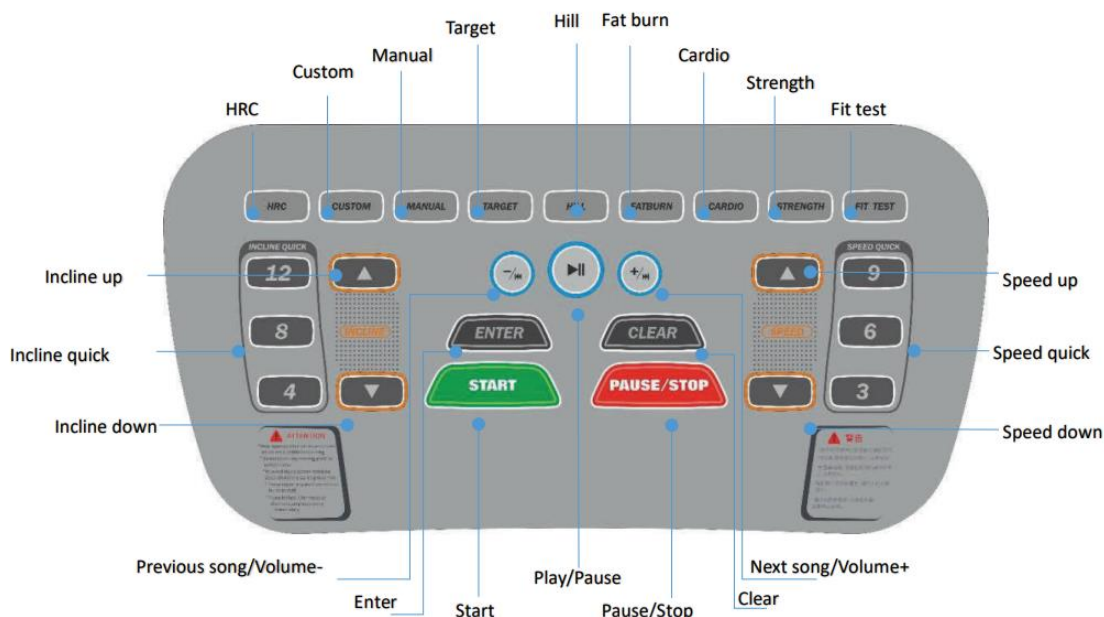
Pulzus (PULSE) – mutatja a pulzusértéket ütem/perc (bpm) mérve, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőket, vagy ha viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (*).

Programok (PROGRAM) – mutatja a kiválasztott program számát és típusát.

Üzenet panel - edzés közben megjeleníti váltakozva az edzés összes adatát: Idő, Távolság, Kalória, Pulzus, Emelkedő, Tempó, Sebesség. Továbbá itt jelennek meg a programbeállítások és a különböző üzemmódok összes sügő üzenete, valamint figyelmeztetések és hiba üzenetek.

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

GOMB FUNKCIÓK



START: kiválasztott edzésprogram, illetve a futószalag normál indítása.

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

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

SPEED \wedge V - sebesség növelés / csökkentés beállító gombok (a gomb nyomva tartásával az értékek gyorsan nőnek vagy csökkennek). Az edzés adatok beállításait is a sebesség le / fel gombokkal lehet elvégezni.

INCLINE QUICK 4, 8, 12 - numerikus gyors emelkedő-beállító gombok.

INCLINE \wedge V - emelkedő növelés / csökkentés beállító gombok (a gomb nyomva tartásával az értékek gyorsan nőnek vagy csökkennek). Az edzés adatokbeállításait is az INCLINE le / fel gombokkal lehet elvégezni.

PROGRAM gombok: beépített fedélzeti edzésprogramok gyors eléréséhez és indításához nyomja meg a választott program gombját - P1: HRC, P2: egyéni, P3: manuális, P4: cél, P5: emelkedő, P6: zsírégető, P7: kardió, P8: erőszintnövelő, P9: fit teszt

ENTER – a programadatok beállítását követően kell megnyomni az ENTER gombot a megadott értékek megerősítéséhez.

CLEAR gomb: a programadatok beállítását követően, mielőtt megnyomná a START gombot, előtte nyomja meg a CLEAR gombot a változtatások végrehajtásához.

USB/MP3 LEJÁTSZÓ VEZÉRLŐGOMBOK

BACK (Previous song): Nyomja meg az előző dalra lépéshez.

VOLUME -: tartsa lenyomva néhány másodpercig a hangerő csökkentéséhez.

FORWARD (Next song): nyomja meg a következő dalra lépéshez.

VOLUME +: tartsa lenyomva néhány másodpercig a hangerő növeléséhez.

PLAY: Nyomja meg a lejátszás elindításához.

PAUSE: Nyomja meg a lejátszás leállításához

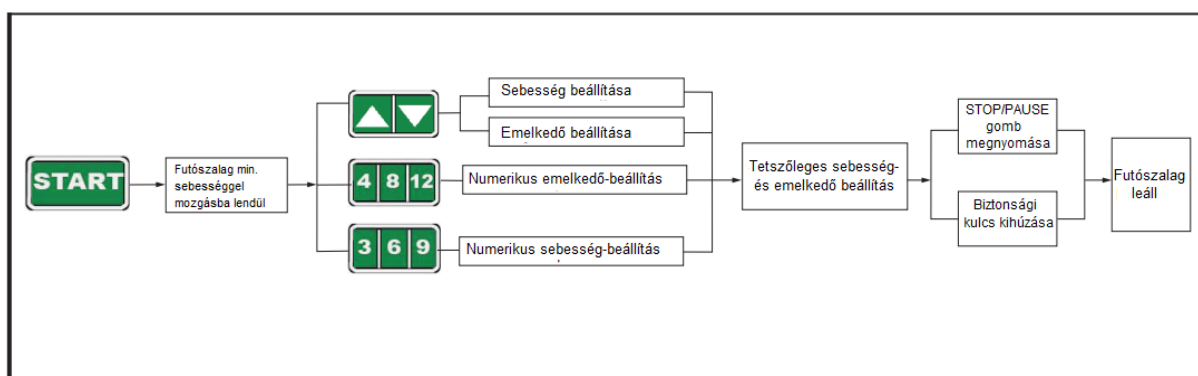
QUICK START (gyors indítás) - üzemmód

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

- ☞ Csatlakoztassa a tápkábelt, 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). A grafikus kijelzőn tudja nyomon követni edzésének profilját.
- ☞ Miközben edz, a sebesség (SPEED) és emelkedő (INCLINE) beállítására szolgáló gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni a futószalag sebességét, illetve betudja állítani a kívánt emelkedő nagyságát.
- ☞ PAUSE gomb megnyomásával tudja szüneteltetni a megkezdett edzésprogramot. 10 perc inaktivitást követően a konzol automatikusan kikapcsol. Amennyiben 10 percen belül, folytatni szeretné az edzésprogramot, akkor nyomja meg a START gombot a program folytatásához.
- ☞ Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja le kétszer ismételten a STOP gombot.

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

Quick start program folyamatábrája



SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P1

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

FIGYELEM! Ha rendelkezik 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 használata során.

Az edzésprogram négy eltérő választható pulzusszámmal történő edzést tesz lehetővé, hogy a megfelelő intenzitással végezzen 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. Az első három választható szívritmushoz az edzőgép a következő egyenletet alkalmazza:

- 65% pulzustartomány – zsírégető edzés = $(220 - \text{életkor}) \times 65\%$
- 75% pulzustartomány – aerob edzés = $(220 - \text{életkor}) \times 75\%$
- 90% pulzustartomány – anaerob edzés = $(220 - \text{életkor}) \times 90\%$
- THR – szabadon beállítható pulzustartomány

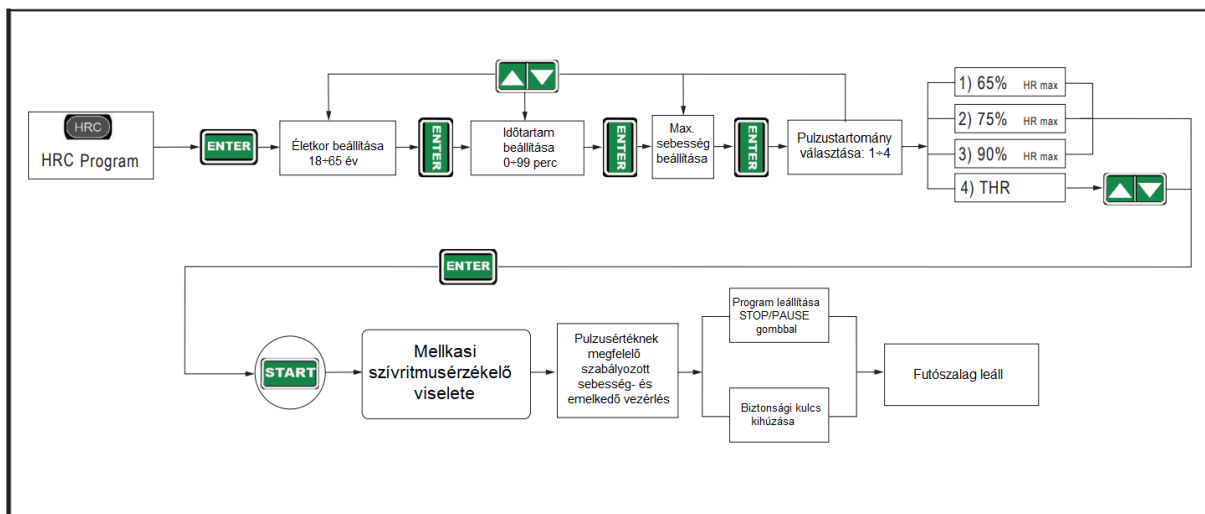
Az edzésprogram alkalmazásához végezze el a szükséges beállításokat, adja meg az életkorát.

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

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

Megjegyzés: a pulzusprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt.

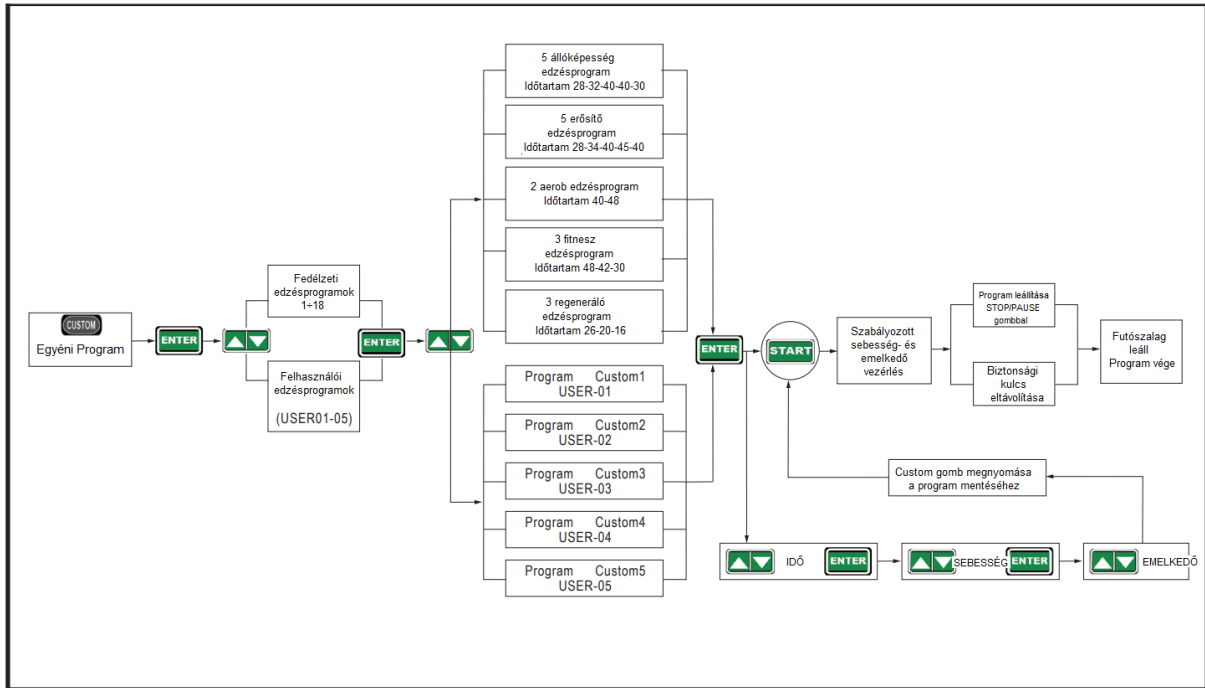
Szívritmus edzésprogram folyamatábrája



EGYÉNI PROGRAMOK ALKALMAZÁSA P2

A P2 egyéni program lehetővé teszi, hogy 18 eltérő előre beépített edzésprogram közül válasszon, illetve létrehozhat 5 eltérő egyénileg beállított felhasználói edzésprogramot (CUSTOM 01÷05), amit elmenthet a konzol memóriájában, amit később bármikor alkalmazhat.

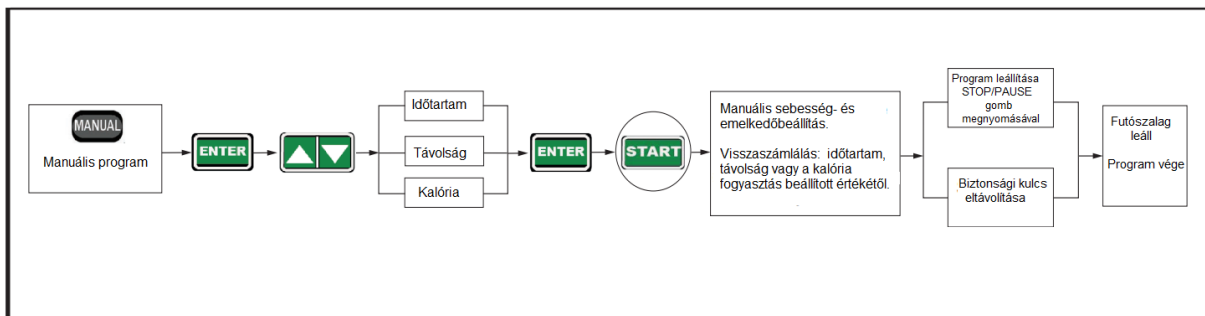
Egyéni programok folyamatábrája



MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P3

A Manuális program lehetővé teszi, hogy meghatározza edzése célkitűzését, a kívánt időtartam, a megtenni kívánt távolság vagy az elérni kívánt kalóriefogyasztás beállításával.

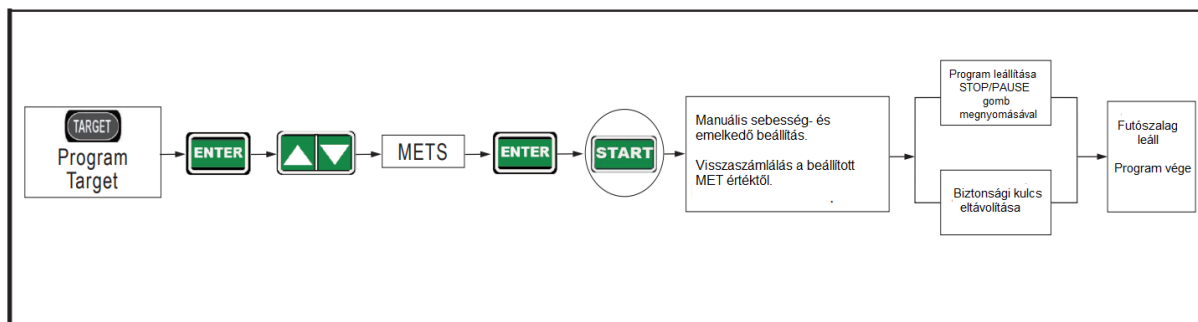
Manuális program folyamatábrája



METABOLIKUS EKVIVALENCIA PROGRAM ALKALMAZÁSA P4

MET P4 edzésprogram, lehetővé teszi, hogy mérje az edzése során a test által elfogyasztott energiamennyiséget. 1 MET = a nyugalomban mért oxigén szükséglet, az alapanyagcsere oxigénszüksége. Egy MET 3,5 ml x kg⁻¹ x min⁻¹ vagy 1 kcal/ (kg x óra)

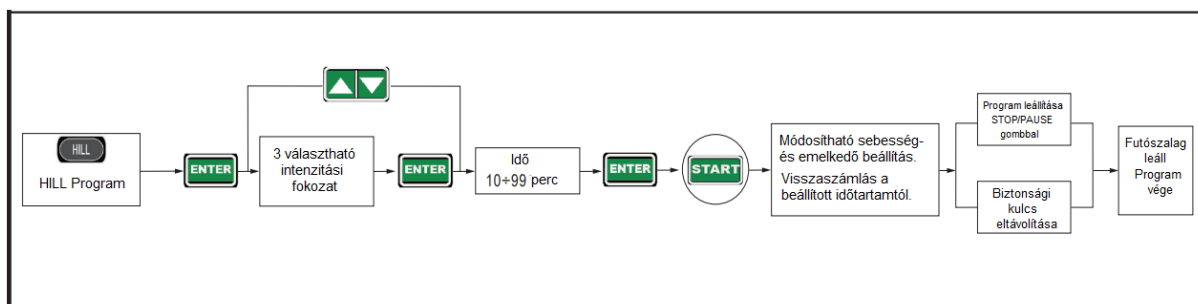
MET program folyamatábrája



HILL (hegymenet) PROGRAM ALKALMAZÁSA P5

A Hill program P5 egy domboldali edzést szimulál a sebesség és a dőlésszög fokozatos növelésével, majd fokozatos csökkentésével három választható szinten.

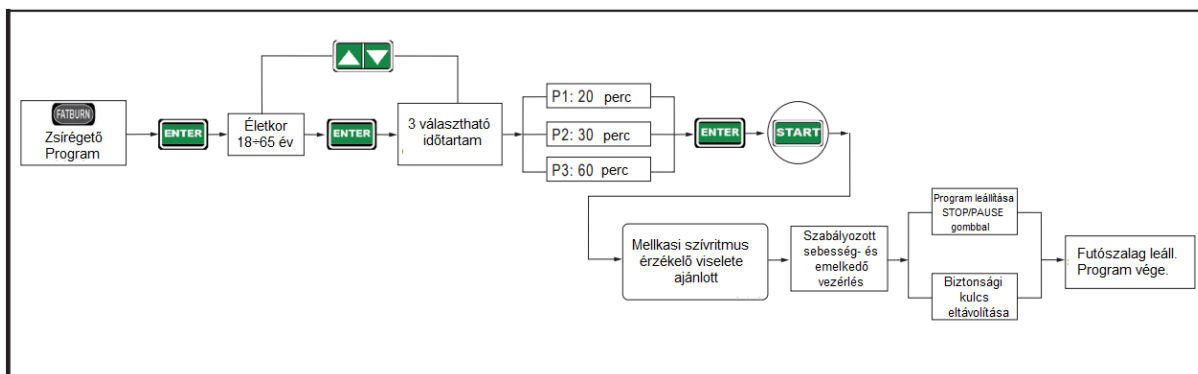
HILL program folyamatábrája



ZSÍRÉGETŐ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P6

A Zsírégető edzésprogram (P6 – Fatburn) intenzív és hosszantartó erőfeszítést igénybevételére tervezték. Ideális a gyors zsírégetési célok eléréséhez. A program alkalmazásakor a felhasználónak 60% – 70% pulzustartományon belül kell edzést végeznie. Három eltérő időtartam kiválasztására van lehetőség: P1=20 perc, P2=30 perc, P3=60 perc.

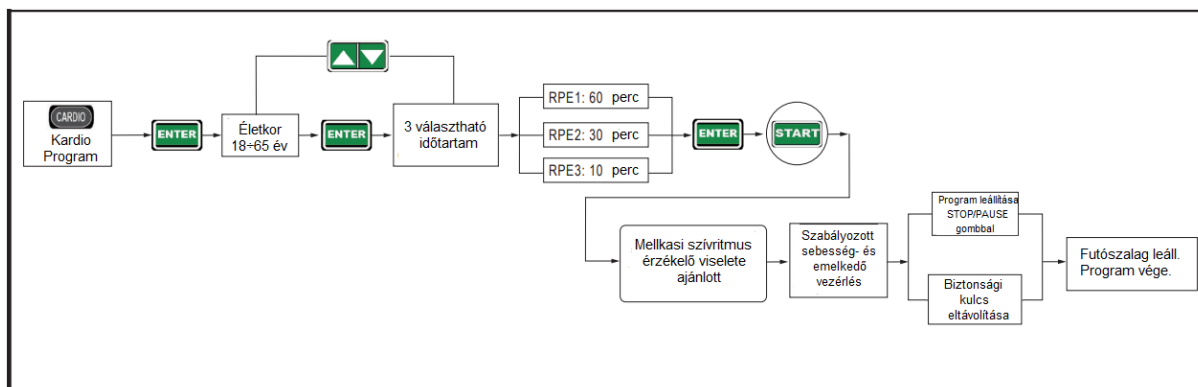
Zsírégető edzésprogram folyamatábrája



KARDIO EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P7

A Kardio edzésprogramot P7 a szív- és érrendszeri funkciók javítására tervezték, ezért ideális a szív és a véráramlás edzésére. A program visszaszámolóval rendelkezik, és lehetővé teszi három különböző időtartam kiválasztását: RPE-1 = 60 perc, RPE-2 = 30 perc, RPE-3 = 10 perc.

Kardio edzésprogram folyamatábrája

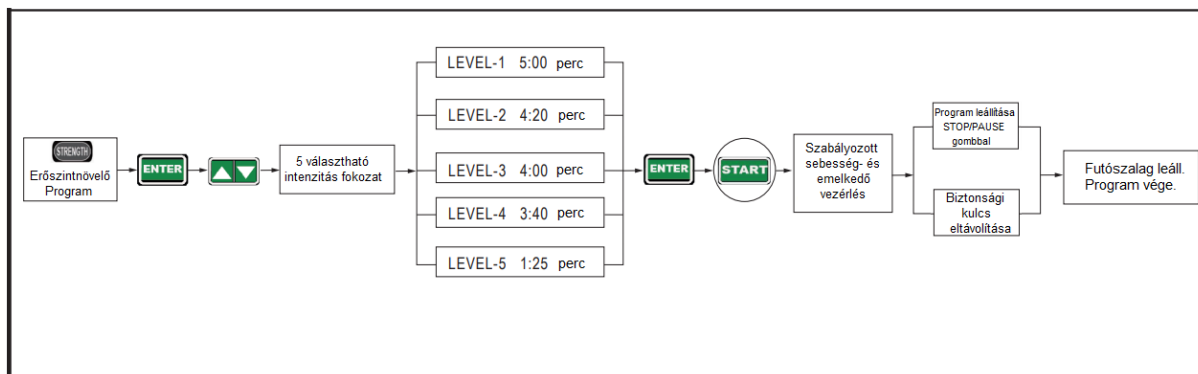


ERŐSZINTNÖVELŐ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P8

Az erőszintnövelő edzésprogram P8 célja, hogy javítsa a lábak és a fenék állóképességét, izomerejét. A programnak öt különböző intenzitási szintje van:

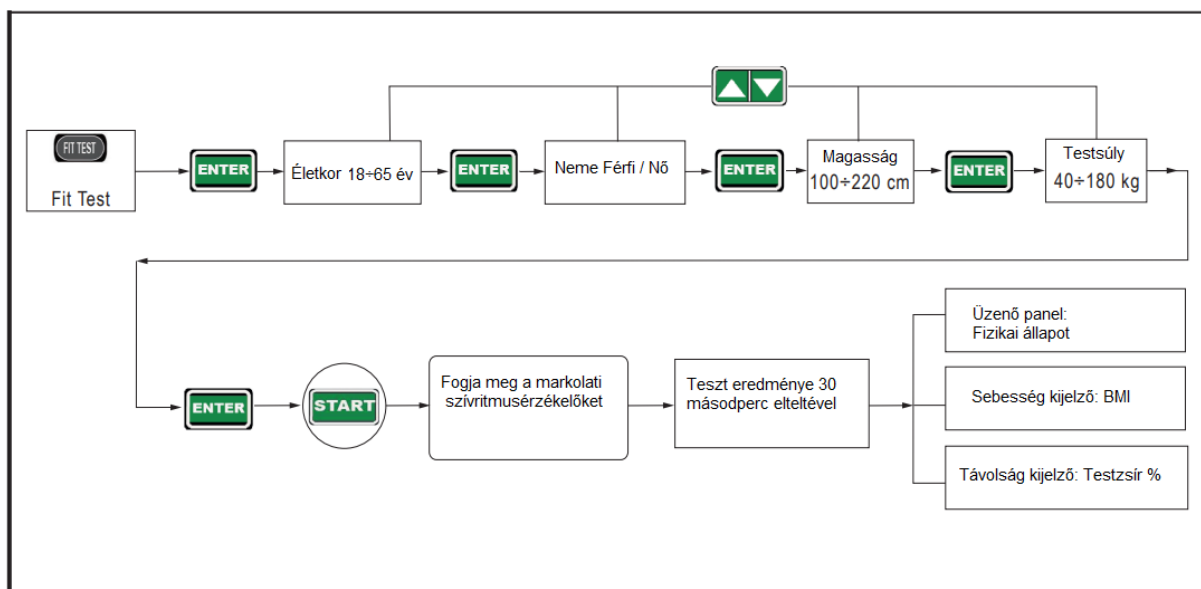
1. szint = egyszerű bemelegítő séta,
2. szint = távfutás meghatározott időtartammal,
3. szint = időmérős verseny,
4. szint = intervallum futás,
5. szint = futás.

Erőszintnövelő edzésprogram folyamatábrája



FIT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA P9

A program lehetővé teszi a százalékos zsírtömeg FAT% és a testtömeg-index BMI mérését. A mérést az edzés végén kell végrehajtani, és mindössze 30 másodpercig tart.



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

Testalkat	Sovány	Normál testsúly	Túlsúlyos	Elhízott	Erősen elhízott
Testzsír %	Body 1	Body 2	Body 3	Body 4	Body 5
Férfi ≤ 30 éves	<14%	14% - 20%	20.1% - 25%	25.1% - 35%	>35%
Férfi > 30 éves	<17%	17% - 23%	23.1% - 28%	28.1% - 38%	>38%
Nő ≤ 30 éves	<17%	17% - 24%	24.1% - 30%	30.1% - 40%	>40%
Nő > 30 éves	<20%	20% - 27%	27.1% - 33%	33.1% - 43%	>43%

A testtömeg-index (BMI) mérésére vonatkozó táblázat:

Testalkat	Sovány	Normál testsúly	Túlsúlyos	Erősen túlsúlyos	Elhízott	Erősen elhízott
BMI index	<18.5	18.5 - 23	23 - 25	25 - 30	30 - 35	>35

HANGRENDSZER ALKALMAZÁSA

A futópad jellemzője még a konzolba beépített hangszóró, mely lehetővé teszi zene lejátszását saját Pen-Drive-ról vagy MP3 lejátszóról.

USB csatlakozó (FAT32 formátumú). Ha Pen-Drive-ot csatlakoztat az USB-porthoz, a zenei fájlok MP3 formátumban történő reprodukálása automatikusan elindul.

IN audio csatlakozó (Analog AUX bemenet). Audio-bemenet hordozható lejátszók és rádiók csatlakoztatására szolgál, hogy a futópad hangszóróján keresztül hallgathassák a lejátszott zenét.



VEZÉRLŐGOMBOK

BACK : nyomja meg az előző számra lépéshez

VOLUME - : tartsa lenyomva néhány másodpercig a hangerő csökkentéséhez

FORWARD : nyomja meg a következő számra ugráshoz

VOLUME + : tartsa lenyomva néhány másodpercig a hangerő növeléséhez

PLAY: Nyomja meg a lejátszás elindításához

PAUSE: Nyomja meg a lejátszás leállításához

Megjegyzés: A mellkasi szívritmusérzékelő-jeladó használatakor a vevő jeleinek interferenciájának elkerülése érdekében kerülje a műszerfalba integrált zenelejátszó rendszer használatát.

JAVASOLT NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Edzéseit mindig zárja 10 perces nyújtó gyakorlatokkal. Így növelni tudja az izmok rugalmasságát és enyhíti a tipikus edzés okozta fájdalmakat. Jobb oldalon látható néhány alapvető nyújtó gyakorlat helyes formája.

1. Térdinak, térdhajlat és hát nyújtása.

Álljon kicsit behajlított térddel, majd lassan hajoljon előre csípőből. Miközben – amennyire lehet – igyekszik elérni a lábujjait, hagyja, hogy a háta és a vállá ellazuljon. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor.

2. Lábikra/Achilles-ín és boka nyújtása.

Miközben egyik lábát a másik elé teszi, nyújtsa ki kezét és támaszkodjon mindkét kézzel a falnak. Hátsó lábát tartsa egyenesen, hátsó lábának talpa pedig vízszintesen helyezkedjen el a padlón. Hajlítsa be elől lévő lábát, hajoljon előre, majd csípőjét mozgassa a fal felé. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal. Az Achilles-ínak további nyújtásához hajlítgassa hátsó lábát is.

3. Négyfejű combizom és csípőizom nyújtása.

Üljön úgy, hogy mindkét talpa egymás felé nézzen, térde pedig legyen kifelé. Amennyire csak tudja, húzza lábait a lágyéka felé. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazuljon el. Ismételje meg háromszor.

4. Térdinak és lágyék nyújtása.

Üljön le úgy, hogy egyik lába ki van nyújtva. Húzza maga felé a másik talpát, majd támassza azt kinyújtott lába combjának belső részéhez. Amennyire csak tud, igyekezzen elérni a lábujjait. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal.

5. Nyak nyújtása.

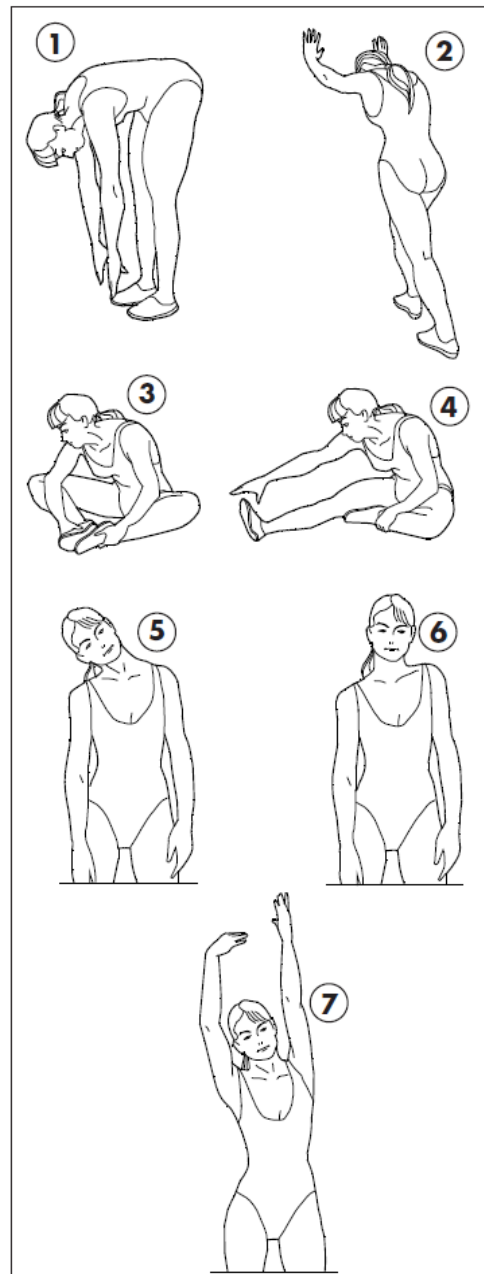
Fordítsa jobbra a fejét, érezze, ahogy a nyaki izmok nyúlnak, majd fordítsa balra, aztán előre és hátra, mindig nagyon lassan.

6. A vállgyakorlatok

Emelje fel a jobb vállát a jobb füléhez, és addig tartsa fent, amíg elszámol 3-ig. Hasonló módon emelje meg a bal vállát. Majd ismét a jobb vállát, aztán a bal vállát.

7. Karok nyújtása.

Emelje mindkét karját a feje felé és mintha próbálná felváltva elérni a mennyezetet, ezáltal nyújtva felváltva a teste jobb és bal oldalát.

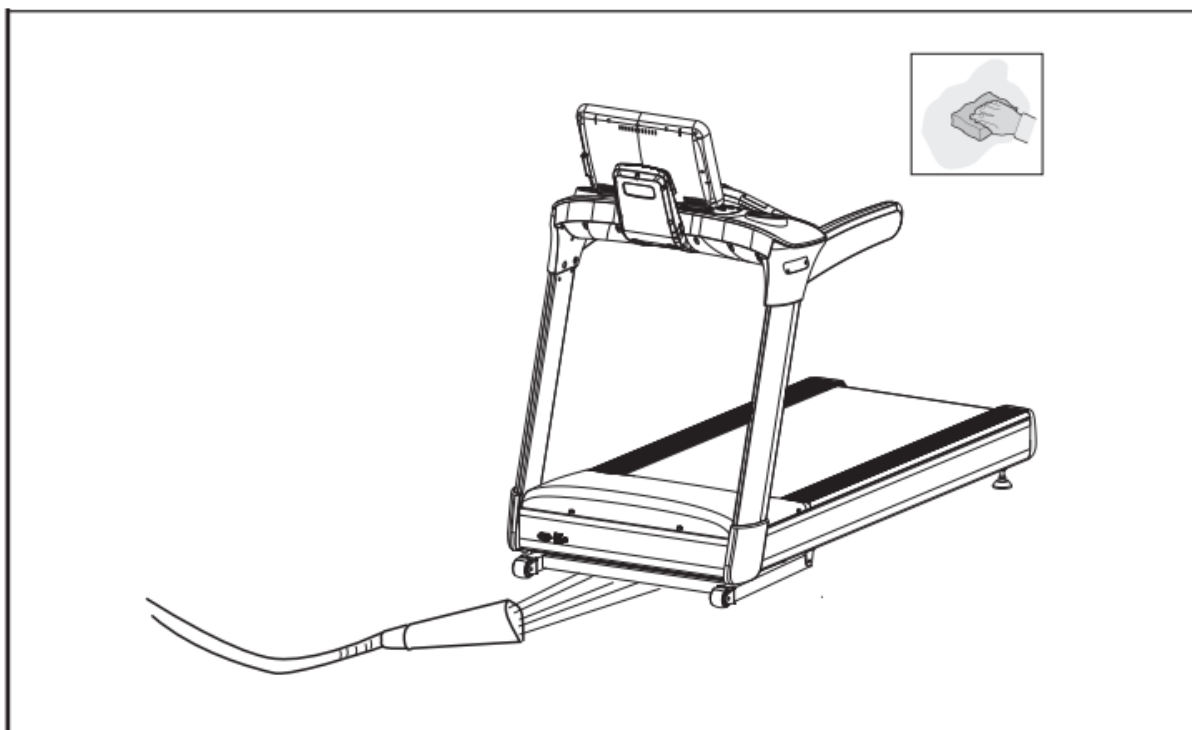


KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

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.

Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja a futópádelektromos és fém részeit. Rendszeresen takarítsa le a futópádelektromos és fém részeit. Ügyeljen arra, hogy a futópádon történő edzéshez mindig tiszta cipőt viseljen. Rendszeresen takarítsa le a futópádelektromos és fém részeit. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a futópádelektromos és fém részeit. A futópádelektromos és fém 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 futópádelektromos és fém részeit puha törülkövvel.

Rendszeresen porszívózza ki a futópádelektromos és fém részeit és a motorház rácsos légbeeresztő részét.



FUTÓLAP OLAJOZÁSA

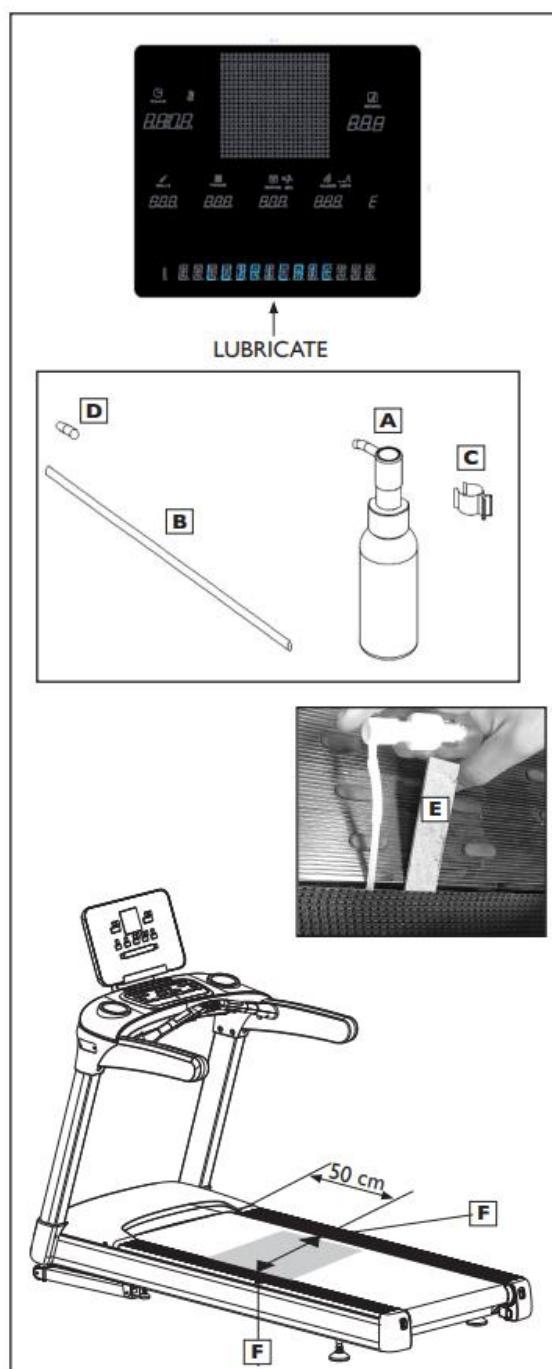
A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. Az edzőgép első használatbavételekor nincs szükség a futólappal olajozására. A futószőnyeg a futólaphoz történő súrlódása fontos szerepet játszik a futópad működését és élettartamát illetően. A futólappal rendszeres olajozására 800km –ént van szükség, illetve hosszabb időtartamú inaktivitást követően.

A futólappal és a futószőnyeg optimális karbantartásához a kijelző rendelkezik „LUBRICATE” olajozás szükségességét megjelenítő figyelmeztető jelzéssel. Az olajozás megkezdése előtt a számlálót vissza kell állítani 0-ra és a „LUBRICATE” figyelmeztető jelzést ki kell kapcsolni az ENTER gomb megnyomásával. Amennyiben még folytatni kívánja az edzést, akkor nyomja meg a CLEAR gombot, ezesetben a „LUBRICATE” felirat 50km megtétele után fog ismét megjelenni a kijelzőn.

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 **(F)** 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.

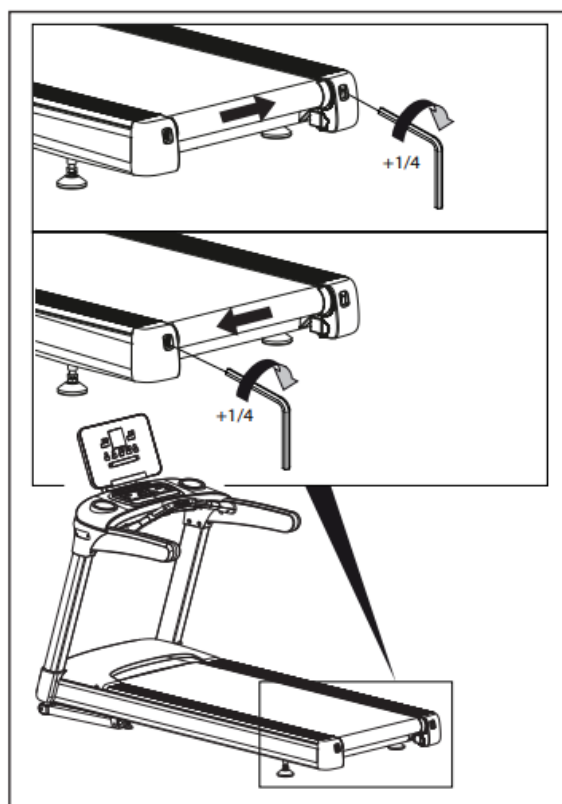


FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

Ha a futószalag 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 futószalag károsodhat, ha működés közben súrolja a lábtartókat.

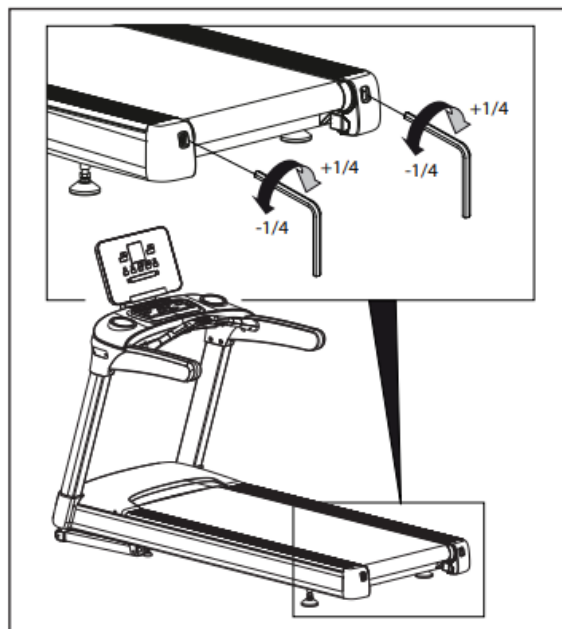
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



Ha a futófelület csúszik működés közben, vegye ki a kulcsot a konzolból és HÚZZA KI A TÁPKÁBELT. Az 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 ismételje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.



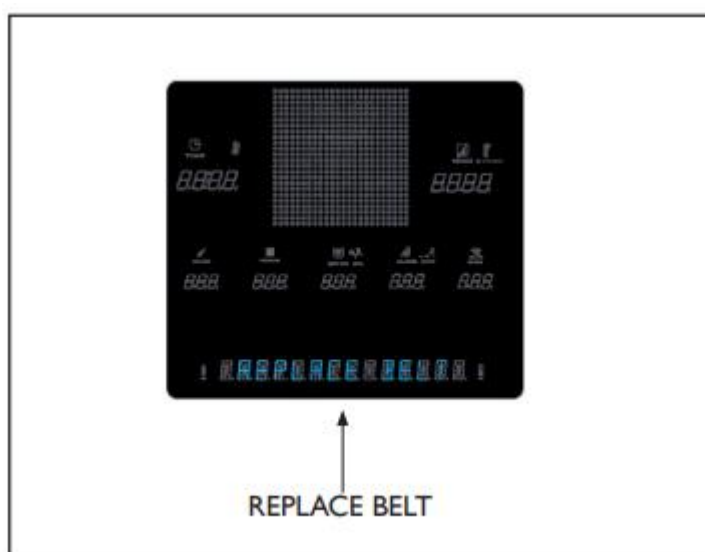
FUTÓSZALAG CSERE

A futószalag cseréjét kizárólag az Ön otthonában végzik a szakszervíz munkatársai.

A futószalag az edzőgép használatával erősen kopásnak kitett alkatrész, ezért idővel szükségesszerű a cseréje. A kijelző rendelkezik „REPLACE BELT” a futószalag cseréje szükségességét megjelenítő figyelmeztető jelzéssel. A futószalag cseréjére kb. 15 000 km megtétele után van szükség. Amikor a figyelmeztető jelzés megjelenik a kijelzőn vegye fel a kapcsolatot a szakszervízzel.

Amíg vár a szakszervizes kollégák megérkezésére, továbbra is lehetőség van a futópádon történő edzéshez. A figyelmeztető felirat kikapcsolásához nyomja meg a CLEAR gombot. Ezesetben a „REPLACE BELT” felirat 50km megtétele után fog ismét megjelenni a kijelzőn. Miután a futószalag cseréje megtörtént nyomja meg az ENTER gombot, hogy a számlálót visszaállítsa.

A futószalag cseréjének elmulasztása károsítja a motort és érvényteleníti a garanciát

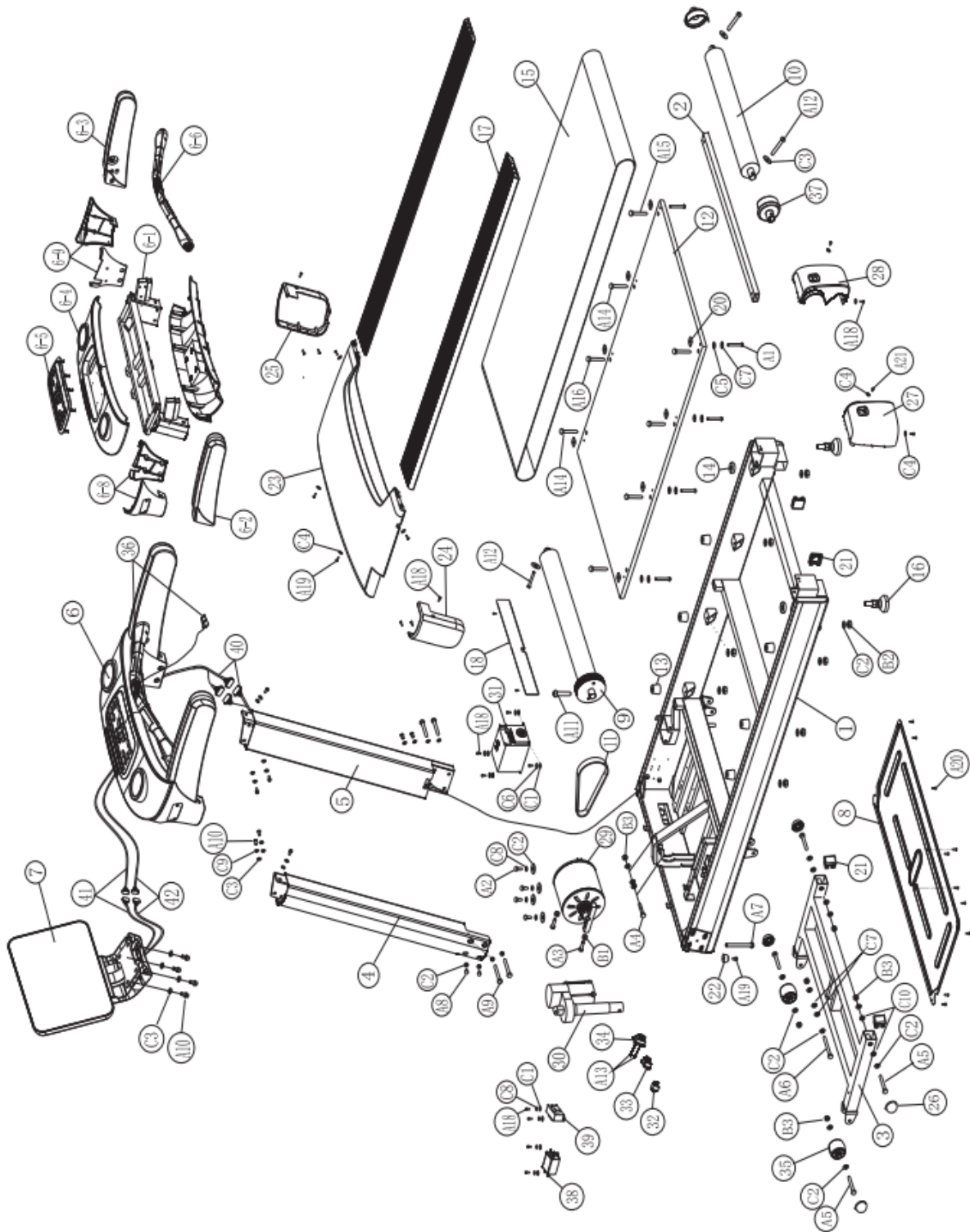


ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

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



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



TCORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com