

TCORX
PROFESSIONAL LINE

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



TRX 8500



Cod : TOXPRFTRX8500

Rev : 00

Ed : 10/18



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	4
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK	5
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA	6
KONZOLFUNKCIÓK	7
GOMBFUNKCIÓK	8
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	9
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P16)	10
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U03)	11
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HRC1 – HRC3)	12
BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA	13
JAVASOLT NYÚJTÓ GYAKORLATOK	14
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	15
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ	16

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 helyezze a futópadot garázsba, udvarba vagy víz közelébe. Tartsa a futópadot szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól, nedvességtől és közvetlen napfénytől 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.

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

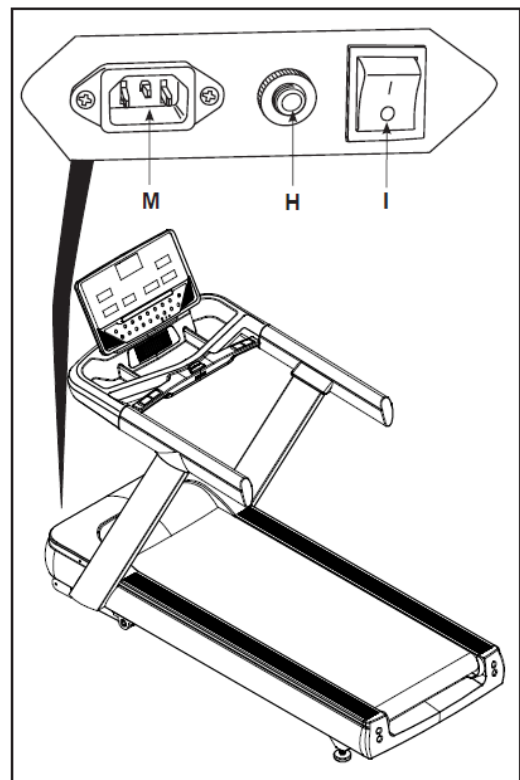
A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS: Ha a 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 szervizessel, ha nem biztos benne, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha nem illeszkedik az aljzatba, szereltesen 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).

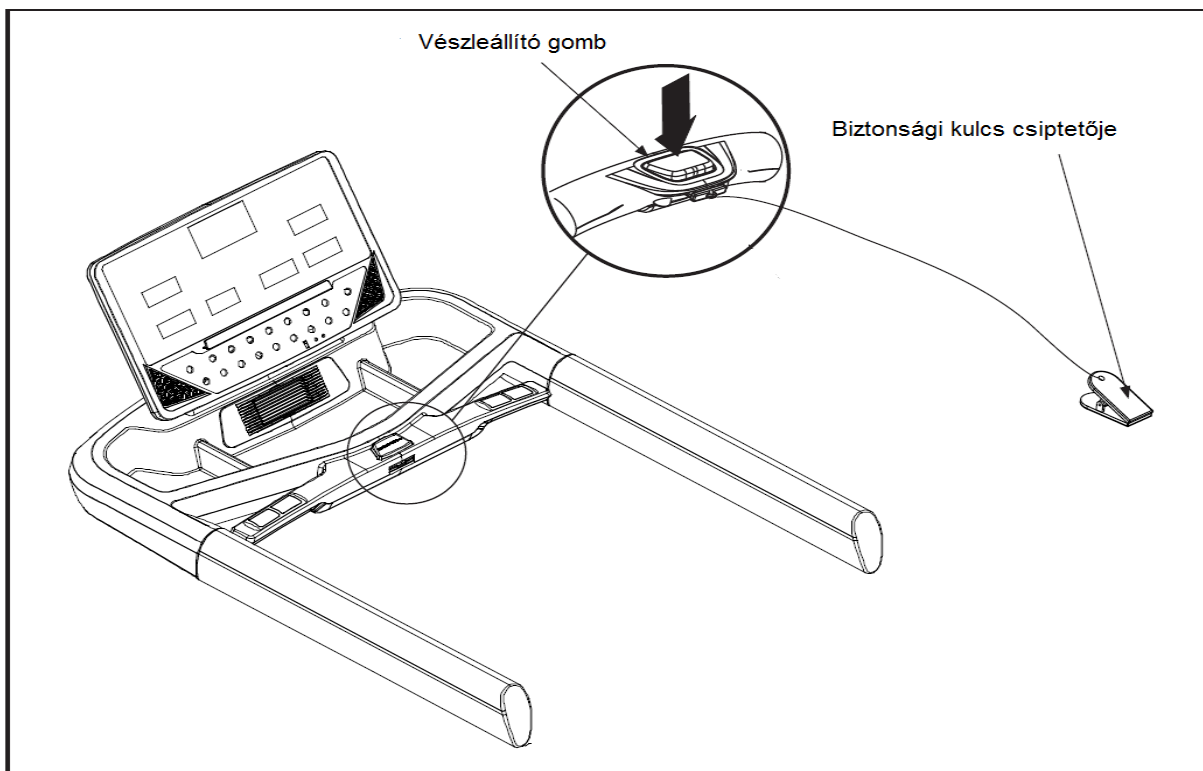


BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

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. Ilyenkor hangjelzés hallatszik és a kijelzőn a következő felirat olvasható: E-7.

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.

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. ábra alapján. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjon. 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.

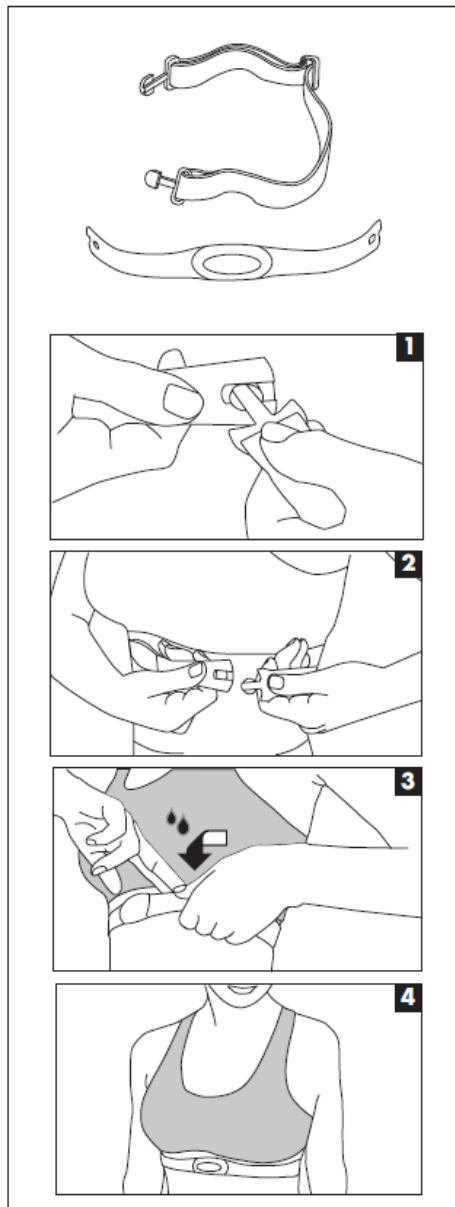
Ezután mozgassa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

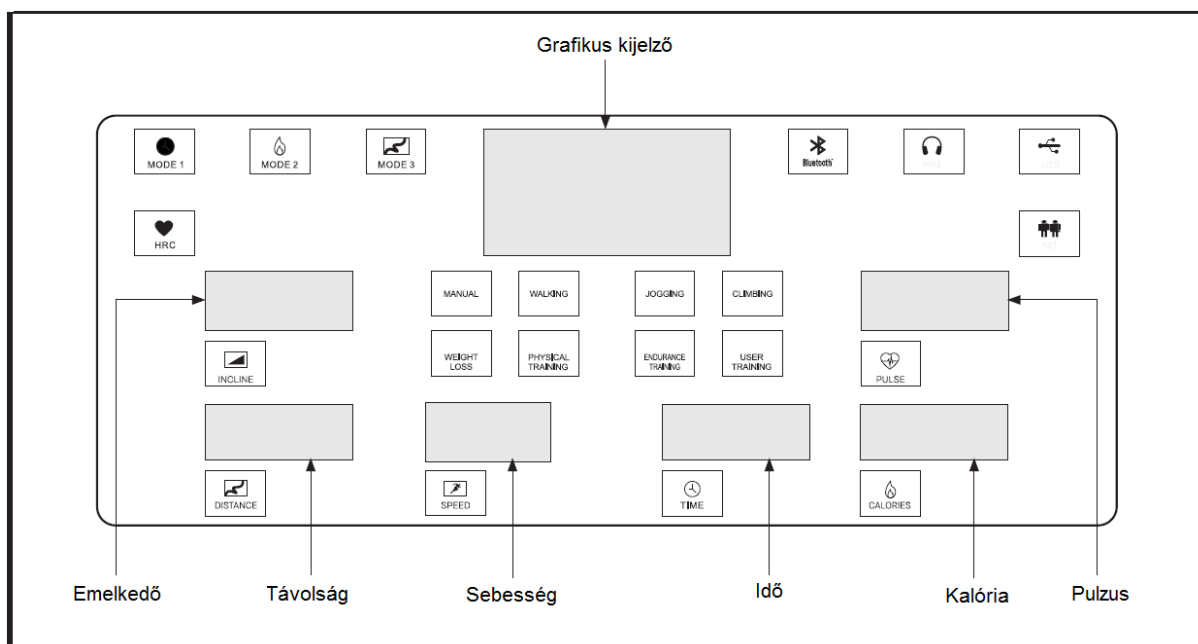
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A mellkasi szívritmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívritmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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

A mellkasi szívritmus-érzékelőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.

Az érzékelő egységet nedves ronggyal tisztítsa—sose használjon alkoholt, oldószert vagy vegyi anyagokat. A mellkasi szíjat kézzel mossa ki, majd teregesse ki és hagyja megszáradni.



KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

Emelkedő (INCLINE) – mutatja az aktuális emelkedő beállítást.

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

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

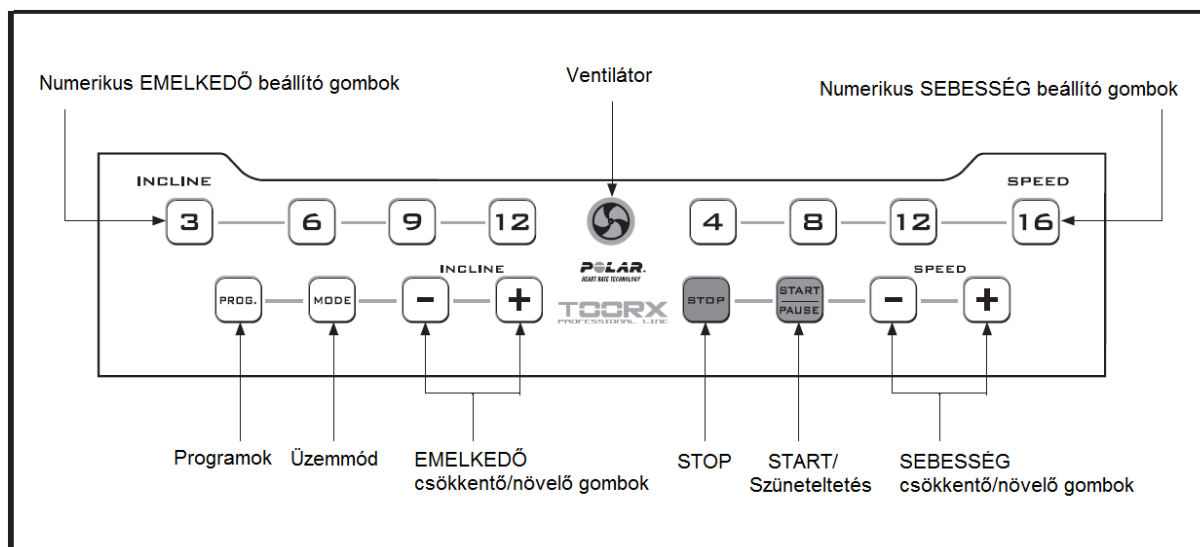
Idő (TIME) – mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt.

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

Pulzus (PULSE) – mutatja a pulzusértéket, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőket, vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt (*)

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

GOMB FUNKCIÓK



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

PAUSE - A folyamatban lévő edzésprogram leállítása és annak 5 percig történő szüneteltetése. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Amennyiben 5 percen belül nem nyomják le egyik gombot sem a kijelzőn, akkor a futópád konzolja kikapcsol és az adatok törlődnek a kijelzőn.

STOP – az aktuális edzésprogram, illetve a futószőnyeg leállítása.

INCLINE - számozott gyors emelkedő beállító gombok.

INCLINE „-„ és „+“ : emelkedő csökkentés / növelés beállító gombok. A folyamatos nyomva tartásával a futógép emelkedő beállítása fokozatos nő vagy csökken.

SPEED - számozott gyors sebesség beállító gombok.

SPEED „-„ és „+“: sebesség csökkentés / növelés beállító gombok. A folyamatos nyomva tartásával a futószőnyeg sebessége fokozatos nő vagy csökken.

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

- a.) Manuális üzemmód P0;
- b.) 36 fedélzeti program P01 – P36;
- c.) 3 felhasználói program U01 – U03;
- d.) 3 szívritmus program HRC1 – HRC3;
- e.) Body Fat Test program

MODE: itt állíthatja be a kívánt célkitűzéseit, melyet az edzésprogram során szeretne elérni:

- időtartam,
- távolság,
- kalóriamennyiség

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

Ventilátor – a gomb ismételt megnyomásával tudja a ventilátort ki- és bekapcsolni.

MANUÁLIS ÜZEMMÓD P0 – QUICK START (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). A grafikus kijelzőn tudja nyomon követni edzésének profilját. A kör alakú profil egy 400 méteres atlétikai futópályát jelenít meg.
- ❖ 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. 5 perc inaktivitást követően a konzol automatikusan kikapcsol. Amennyiben 5 percen belül, folytatni szeretné az edzésprogramot, akkor nyomja meg a START gombot a program folytatásához.
- ❖ Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja meg 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 (opcionális).

MANUÁLIS ÜZEMMÓD P0 – VISSZASZÁMLÁLÁS

- ❖ 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 válassza ki a P0 manuális edzésprogramot.
- ❖ Nyomja meg a MODE gombot, majd válassza ki a három célkitűzése egyikét: 1= időtartam, 2 = távolság, 3 = kalóriamennyiség.
- ❖ Adja meg viszonyítási alapbeállításaként 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, állítsa/változtassa erőszintjének megfelelően a sebességet, illetve az emelkedő nagyságát.
- ❖ Edzése előrehaladtával a 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 szüneteltetheti 5 perc erejéig, csak nyomja meg a PAUSE gombot. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P16)

- 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 fedélzeti programok egyikét: P01 – P36. A program számának megfelelően a grafikus kijelzőn látható az adott edzésprogram beállítási profilja.
- Mindegyik edzésprogram 16 előre programozott intervallumra van tagolva. Minden intervallumra egy sebesség- és egy emelkedő-beállítás van programozva. Megjegyzés: Ugyan az a sebesség-, ill. emelkedő-beállítás lehet programozva két egymást követő intervallumra.
- 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: 05 ÷ 99 perc. Miután beállította a kívánt időtartamot, indítsa el az edzésprogramot.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához és kezdje meg edzését a futópadon.
- Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség, illetve emelkedő beállítás, akkor azt manuálisan módosíthatja.
- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó intervalluma 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.

P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	8.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4
P28	SPEED	5.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11

FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U03)

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- ❖ Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csipetét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- ❖ Nyomja meg a PROG. gombot és a 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. Állítsa be a választott felhasználói program időtartamát. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ Mindegyik felhasználói program 16 intervallum edzésprogramra van tagolva. Minden egyes intervallumra lehet egy sebesség-, és egy emelkedő-beállítást programozni.
- ❖ A sebességet a SPEED növelés/csökkentés gombokkal tudja beállítani. Az emelkedőt az INCLINE növelés/csökkentés gombokkal tudja beállítani. Minden egyes intervallumra el kell végezni a sebesség és emelkedő-beállításokat és minden beállítást a MODE gomb megnyomásával kell külön-külön elmenteni.
- ❖ Miután minden intervallumra elvégezte a beállításokat és azt követően megnyomta a MODE gombot, akkor az adott program elmentődött az edzőgép memóriájába.

Az elmentett felhasználói programot bármikor alkalmazhatja. Ha az edzésprogram során bármikor túl nagy vagy túl kicsi a sebesség-, illetve az emelkedő-beállítás, akkor a sebesség, illetve az emelkedő szabályozására szolgáló gombok megnyomásával lehet a beállítást manuálisan megváltoztatni. Megjegyzés: Az edzésprogram következő intervallumának indulásakor a futópad automatikusan a következő intervallumra érvényes sebesség-, illetve emelkedő-beállításhoz igazodik.

Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram beállított időtartama véget nem ér. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HRC1 – HRC3)

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.

- ❖ 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: 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, max. sebesség-beállítás: 9km/h
 - HRC2 – aerob edzés, max. sebesség-beállítás: 11km/h
 - HRC3 – anaerob edzés, max. sebesség-beállítás: 13km/h
- ❖ Miután kijelölte a kívánt programot, nyomja meg a START gombot a választott edzésprogram indításához.
- ❖ Amennyiben módosítani szeretné az alapértelmezett beállításokon, akkor nyomja meg a MODE gombot és adja meg az életkorát. Az életkor adatok beviteléhez használja a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombokat. Módosítható életkor tartomány: 15 – 80 év. A maximális szívritmushoz az edzőgép a következő egyenletet alkalmazza:
HR = (220 – életkor)x0,6.
- ❖ Amennyiben módosítani szeretné az életkor alapján javasolt pulzustartományt (60% - 95% között választható), akkor a beállításához nyomja meg a MODE gombot, ezután végezze el a beállítást a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombok segítségével. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ Hasonló módon, állítsa be a választott szívritmus edzésprogram időtartamát. Az alapbeállítás 30 perc. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ Miután elvégezte a szükséges beállításokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. 3 másodperces visszaszámlálást követően indul a választott edzésprogram.
- ❖ A pulzusprogram figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a futópad sebesség- és emelkedő-beállítását. **Megjegyzés: a pulzusprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt.**

Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram beállított időtartama végét nem ér. Ezután a futószőnyeg lassan leáll. 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. *Akinek pacemakere van, annak tilos a testzsír mérést elvégezni!*

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

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- ❖ Álljon rá a lábtartókra és helyezze be a biztonsági kulcsot.
- ❖ Nyomja meg és tartsa lenyomva a PROG. gombot, amíg meg nem jelenik a DISTANCE kijelzőn a FAT felirat. Majd nyomja meg a MODE gombot, hogy a testzsír számíthatóhoz megadja szükséges adatokat (F1: nem, F2: kor, F3: magasság, F4: testsúly).
- ❖ A SPEED növelés/csökkentés gombok segítségével tudja a beállításokat elvégezni.
- ❖ A beállítások végeztével nyomja meg a MODE gombot. A kijelzőn megjelenik az F5 felirat, ekkor fogja meg a markolati pulzusérzékelőt. A kijelző ezt követően jeleníti meg a testtömeg indexét.
- ❖ Amennyiben a kijelző nem jeleníti meg az értéket, akkor nyomja meg a STOP gombot, majd 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 F5-nek megfelelő referencia-táblázata az alábbi:

Nő					Férfi			
Kor	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

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 válla 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 hajlítsa 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.

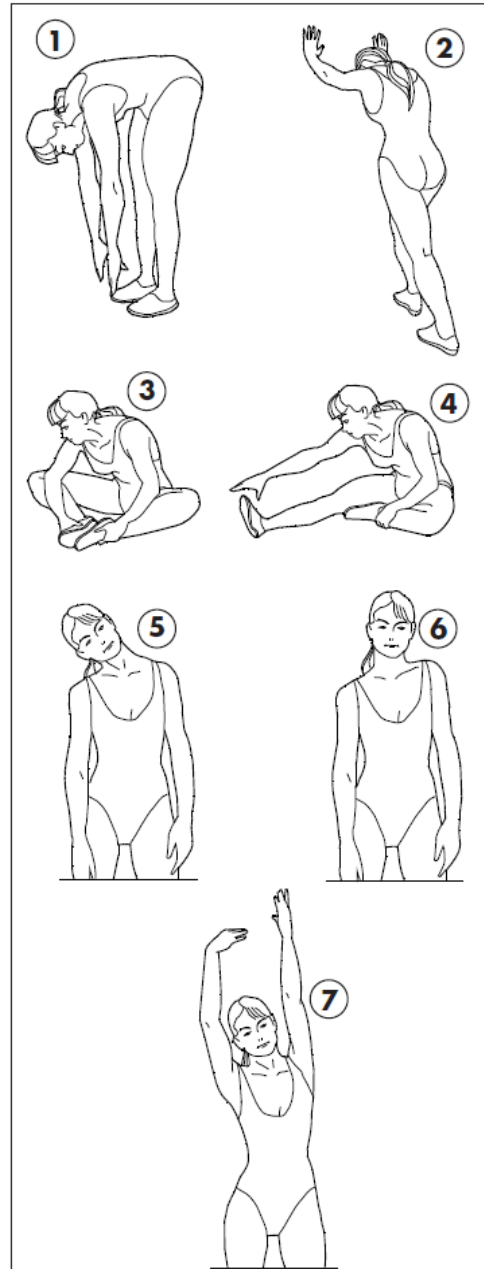
Fordítsa jobbra a fejét, érezze, ahogy a nyaki izmok nyúlnak, majd fordítsa balra, aztán előre és hátra, mindig nagyon lassan.

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.

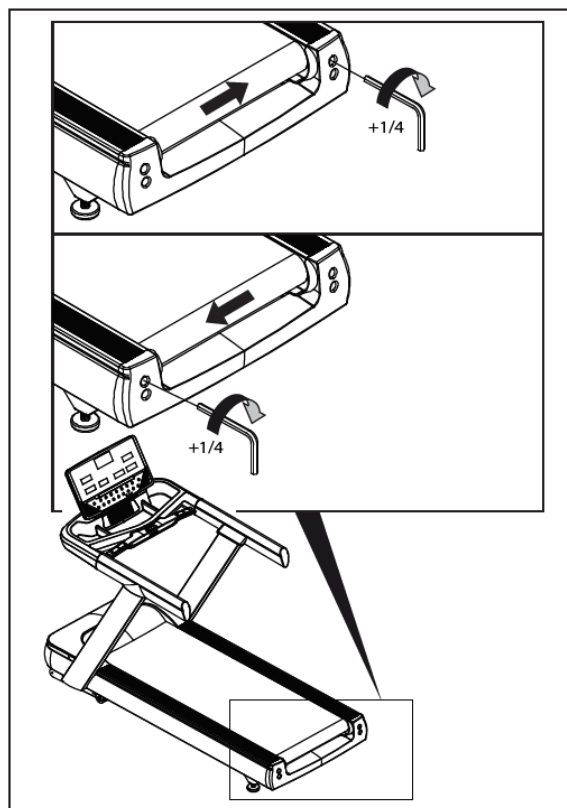


FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

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, fordítsa az imbuszkulcs segítségével a jobboldali szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal; ha a futószalag balra mozdult, az imbuszkulcs segítségével fordítsa a baloldali szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal;

Figyeljen arra, hogy a futószalag közepén maradjon. FONTOS: A futószőnyeg károsodhat, ha a futószőnyeg működés közben súrolja a lábtartókat.

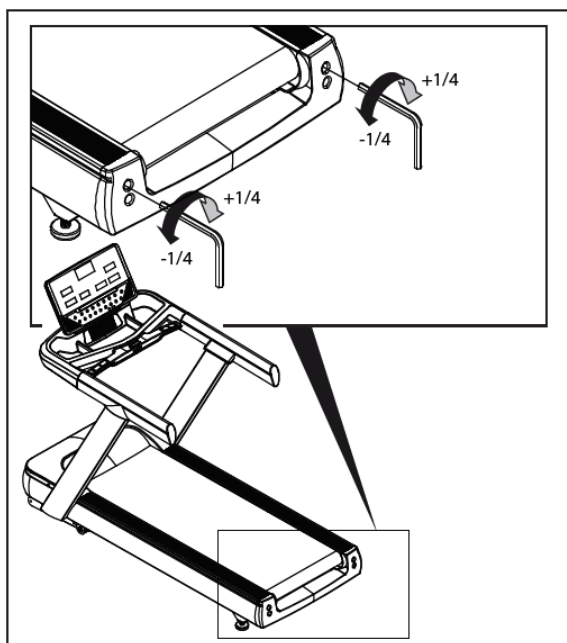
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár perctet a futópadon. Ezt addig ismétlje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



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

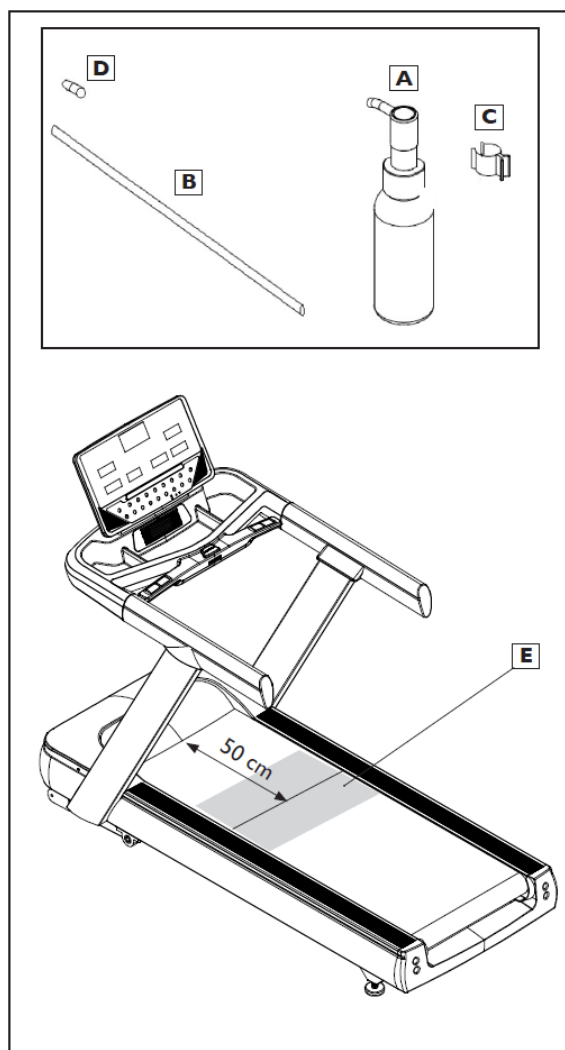
TISZTÍTÁS: Rendszeresen takarítsa le a futópadot és tartsa tisztán, szárazon a futószőnyeget. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a futópad élettartamát. Tisztítás előtt, mindig **kapcsolja ki az edzőgépet és húzza ki a tápkábelt a konnektorból.**

FIGYELEM: Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja a futópad elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószeres, mikroszálas, puha rongyot. A konzol külső részeit szintén 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 törölővel.

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

A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. Az edzőgép első használatbavételekor nincs szükség a futólap olajozására. A futószőnyeg a futólaphoz történő súrlódása fontos szerepet játszik a futópad működését és élettartamát illetően. A futólap rendszeres olajozására legalább 2000km –ént van szükség. A kijelzőn megjelenő „LUB” felirat jelzi, hogy szükség van a futólap olajozására. A PROG. és a STOP gombok egyszerre történő megnyomásával tudja megszüntetni a „LUB” feliratot a kijelzőről. Mielőtt hozzáfogna a futólap olajozásához, előtte vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból, majd húzza ki a tápkábelt a konnektorból.

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



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

TCORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com