

## **Fontos!**

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat!

A termék szabadterén nem használható.

A futópadot 150 kg-nál nehezebb személy nem használhatja.

## ***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat***

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- Amennyiben nem használja a készüléket húzza ki a hálózathoz.
- A készülék csak 10 és 35 Celsius fok közötti szoba hőmérsékleten használható. Ne használja a készüléket nagy nedvességtartamú, páradús környezetben (80% páratartalom felett).

***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat:***

- A hálózati csatlakoztatás előtt mindig győződjön meg róla, hogy a hálózati feszültség megegyezik a készüléken feltüntetett feszültséggel. (210-220 V)
- Amennyiben a készüléket nem használja kapcsolja ki és húzza ki tápkábelt a hálózatról.
- Lehetőség szerint ne használjon hosszabbítót (ha ez mindenképpen szükséges, akkor csak földelt hosszabbítót).
- Tartsa távol a futópad hálózati kábelét éles tárgyaktól, fűtőtesttől és olajtól.
- Ne vezesse át a futópad tápkábelét a készülék alatt.

***Összeszerelési utasítás:***

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléshez használja a dobozban lévő hét nyelvű útmutatóban található képes leírást (A leírást a 3-11 oldalon találja).

**FONTOS:** az összeszereléshez két felnőtt ember szükséges

**Vigyázat:** A futópad 230V hálózati feszültségen működik. Csak földelt hálózati csatlakozót használjon!

***Javaslatok az edzéshez***

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

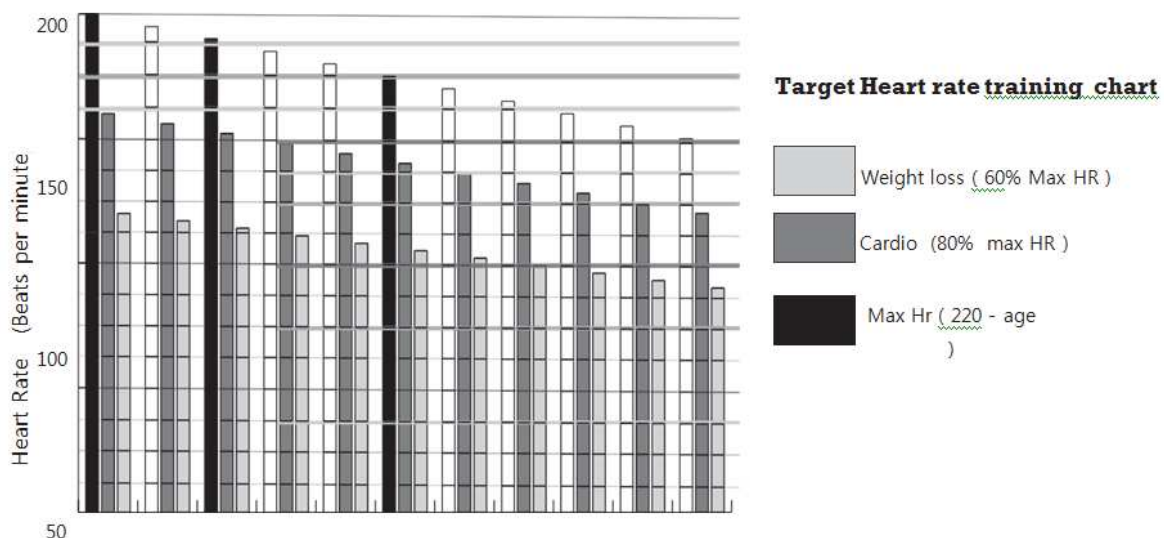
Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**



## Komputer használata



### A. Biztonsági kulcs. (F-4)

A futópad és a kijelző csak akkor működik, ha a mágneses biztonsági kulcs a SAFETY KEY bedugott pozícióban van. Javasolt a kezdőknek a biztonsági kulcs csipeszét a ruhájukhoz rögzíteni a futás megkezdése előtt. A futópad és a kijelző automatikusan leáll, amennyiben a biztonsági kulcsot eltávolítja.

Vegye ki a helyéről a biztonsági kulcsot edzésen kívül, amennyiben gyerek is van a lakásban.

### B. Funkció gombok (balról jobbra)

#### 1. INCLINE (dőlésszög) + / –

- Edzés közben a dőlésszög változtatásához ( 0%-15% 1%-os lépésközzel)
- A dőlésszög értéke a változtatáskor a kijelzőn látható.

#### 2. USER

- Használja a USER SETTING – felhasználói beállítások módba történő belépésre,
- Ne használja edzés közben ezt a gombot.

#### 3. DIAL / ENTER - VÁLASZTÓ GOMB (középen) :

Ez a gomb kétféleképpen használható:

A) Jobbra tekerve a menüben lehet lapozni, vagy az értékeket és az ellenállást lehet növelni. Balra tekerve a menüben lehet lapozni vagy, az értékeket és az ellenállást lehet csökkenteni.



**B)** Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.

#### **4. BACK/STOP:**

- Ennek a gombnak a segítségével tud mozogni (visszalépni) a menüben.
- Az edzés során meg tudja állítani az edzés menetét.

#### **5. SPEED – / + (teknős és nyúl)**

- Edzés közben a sebesség változtatásához ( 0.8–22.0 km/h) 0.1 km/h lépésközzel.
- 2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.

A kijelzőn megjelenő különböző ablakok és grafikonok képei az angol nyelvű leírás 12-18 oldalán találhatóak. A leírásban ezekre a képekre E-04, ... E-58 kóddal hivatkozunk. Javasoljuk a magyar nyelvű leírásban ezekre a képekre történő hivatkozáskor, a leírásban megadott kódú képnek az angol nyelvű leírásban történő megkeresését és áttanulmányozását.

### ***Használat***

Helyezze a biztonsági kulcsot a helyére (angol nyelvű leírás F4-es kép).  
Csatlakoztassa a hálózati adaptert a hálózatra, majd kapcsolja be a készüléket (angol nyelvű leírás E2-es kép A jelű kapcsoló) .

#### **Indítás:**

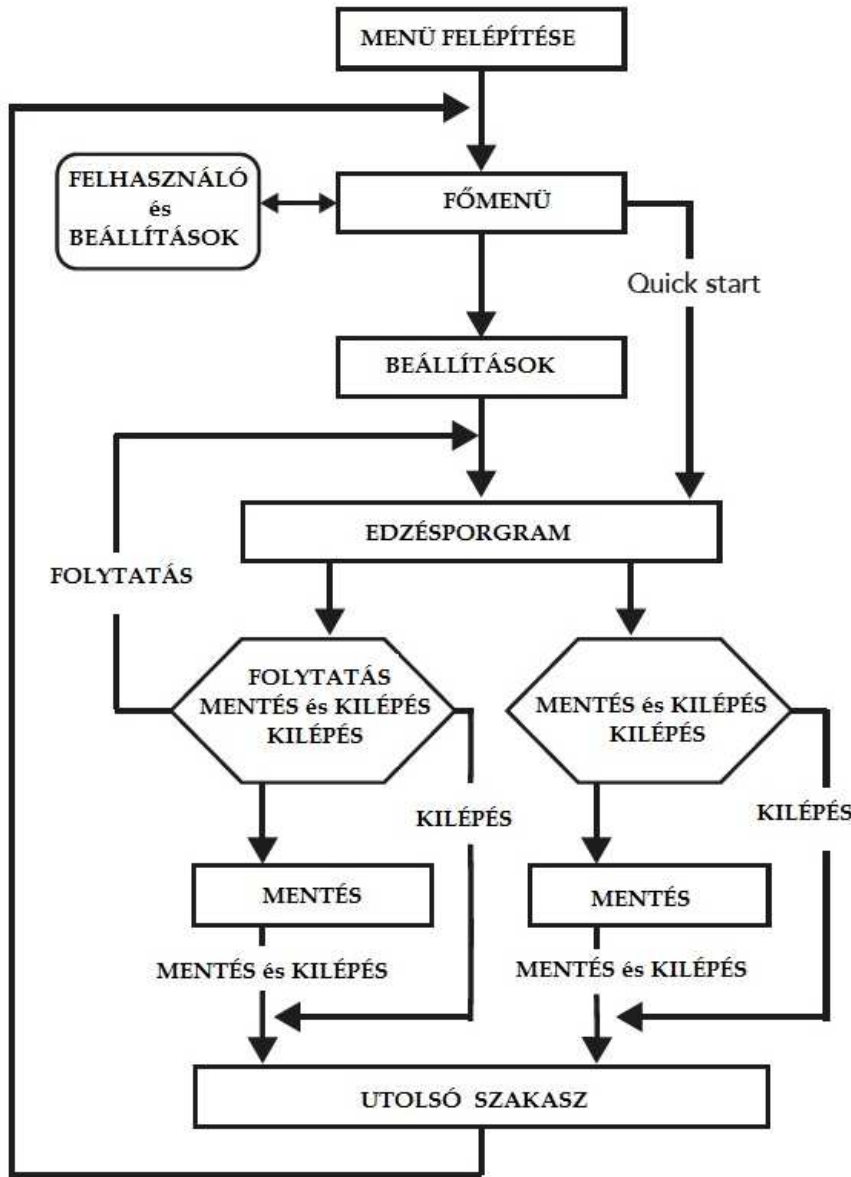
Bekapcsolás követően a következő üdvözlő képernyő jelenik meg. (E-04 és E-05)



Majd pár másodperc után betöltődik a fő menü képernyője és készülék készen áll, hogy kiválassza a megfelelő programot vagy a gyors indítás (quick start) megnyomásával elkezdje az edzést. (E-06)

## PROGRAMOK

*A programok felépítése:*



### ***Gyors indítás (QUICK START) (F-03)***

El tudja indítani az edzést anélkül, hogy bármit állítana a komputeren a QUICK START menüpont kiválasztásával. Ehhez a választó gomb forgatásával válassza ki a QUICK START programot, majd megnyomásával lépjen be a programba. A megfelelő nehézségi szintet a választó gomb forgatásával tudja beállítani és a kijelző követni fogja az Ön edzését.



Az X tengely az időt jelzi 0-30 perc között, mely minden 15 percben frissítésre kerül az edzés során.

Az edzés során a választó gomb megnyomásával tud váltani az Y tengelyen kijelzett dőlésszög (incline) és a pulzus (bpm) között.

Az oszlop diagram a sebesség szintet / dőlésszög értékét mutatja melyeket a sebesség és dőlésszög gombokkal tud változtatni az edzés során.

A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik. Az edzés kijelző 5 órányi adatot tud megjeleníteni legfeljebb.

A BACK/STOP vagy MAIN MENU gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja. (E-28)

Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

Amennyiben a SAVE AND EXIT pontot választja (E-24) adja meg a választó gomb segítségével a file nevét A-Z vagy 0-9 karaktereket használva, majd a megadott néven el tudja menteni az edzés összes adatát.

Megjegyzés: Ahhoz, hogy el tudjon menteni egy edzést, annak 10 percesnek vagy 3 km-esnek kell lennie!

Az edzés végén a kijelzőn az edzés összefoglaló adat táblázata látható (E-25)

Nyomja meg a választó gombot a főmenübe való visszajutáshoz.

### ***Pulzus kontrollált cél pulzus edzés ( TARGET HR )***

A pulzus kontrollált edzés során az előre beállított pulzus érték szabályozza le a gép ellenállását, így az előre beállított pulzus érték mindig a kívánt szinten tartható.



1. Válassza ki a TARGET HR menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.

2. Adja meg a kívánt pulzus értéket a választó gomb segítségével ( 80-220 bmp -ütés/perc), majd nyomja meg a gombot. (E-15)

Ehhez a programhoz szükséges a folyamatos pulzusz mérés!

3. Válassza ki és adja meg a választó gomb segítségével, amennyiben szeretné a felhasználni kívánt energia értékét, az edzés idejét vagy távolságát, majd fogadja el a gomb megnyomásával. (Csak az egyik érték választható) (E-16)

4. Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a sebességet és a dőlésszöget, amit a kijelzőn nyomon követhet.

A pulzusz méréshez szükséges a pulzus jeladó öv (javasolt) vagy a kéz-pulzusz mérő használata! Az oszlop diagram a pulzus szintet jelöli, melyet a választó gomb fogatásával tud változtatni az edzés során.

A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik a kalória / idő / távolság növekedésével.

A narancssárga vonal mutatja az aktuális pulzus értéket, mely a pulzus emelkedés és csökkenés szerint változik.

5. Amennyiben az edzés során a felhasználó pulzusa az edzés elején beállított célpulzus érték felé kerül, akkor a program csökkenteni fogja a sebesség/dőlésszög értékét, viszont növelni fogja, amennyiben pulzus a beállított cél érték alá kerül.

6. A „No Heart Rate” üzenet jelzi, hogy a kijelző nem kap pulzusjelet az edzés során. (E-29)

Az edzés végén, illetve amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzuszórást legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv nem tartozéka a készüléknek, külön rendelhető.

**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 55%-án tartani a pulzusukat.

**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **208 - 0,7 x életkor** vagy **220- életkor**

### ***Manuális (MANUAL) üzemmód (E-08)***

Válassza ki a MANUAL módot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.



Adja meg a választó gomb segítségével az edzés idejét, távolságát vagy a felhasználni kívánt energia értékét, majd fogadja el a gomb megnyomásával.

Egyszerre csak egy értéket tud beállítani. (E-13)

Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a sebességet és a dőlésszöget, amit a kijelzőn nyomon követhet.

Az edzés során a választó gomb megnyomásával tud váltani az Y tengelyen kijelzett dőlésszög (incline) és a pulzus (bpm) között. (E-23)

A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik. Az edzés kijelző 5 órányi adatot tud megjeleníteni legfeljebb.

A narancssárga vonal mutatja az aktuális pulzus értéket, mely a pulzus emelkedés és csökkenés szerint változik.

Az edzés végén, illetve amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

### ***Előre beállított programok (PRESET PROGRAMS) használata (E-09)***



Az előre beállított programok jellemzője, hogy a nehézségi szint a programok során automatikusan változik.

1. Válassza ki a PROGRAMS menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.

2. Adja meg a kívánt programprofil a választó gomb segítségével: (E-16)

Dőlésszög programok: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval;  
Pulzus kontrollált programok : Fat burner 1 – Fat burner 2 – Cardio Strength – Cardio Climb – Cardio Interval, majd nyomja meg a gombot.

3. Adja meg a választó gomb segítségével az edzés idejét vagy távolságát, majd fogadja el a gomb megnyomásával. (E-14)

4. Kezdje el az edzést.

A dőlésszög programok esetében a program a dőlésszög értékét fogja változtatni. (E-48)

Pulzus kontrollált program esetében a program a Target HR program szerint fog működni (6. oldal) (E-27)

Amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

**Saját program használata (OWN TRAINING) (E-10)****Mentési funkciók**

A mentési funkció a felhasználó regiszter alkalmazását feltételezi. Az edzést a kiválasztott felhasználói regiszter alatt menti el.

**A saját profilok elmentése**

1. A profilokat közvetlenül az edzés végén tudja elmenteni a BACK/STOP gomb megnyomása után a SAVE AND EXIT menüpont kiválasztásával.
2. Adja meg az edzésprofil nevét és mentse el a választó gomb nyomásával. Az edzése ezzel, a megadott helyre elmentésre került.

**Egy saját profil alkalmazása**

1. Válassza ki az OWN TRAINING menüpontot.

A kijelző jobb oldalán az előzőekben a felhasználó által elmentett edzésprofil neve, a bal oldalán az edzés eredménye látható.

Amennyiben még nincs elmentve edzés akkor erre figyelmeztető hibaiüzenet látható a kijelzőn. Nyomja meg a választó gombot, hogy visszajusson a főmenübe. (E-44)

2. Válassza ki az Ön által kívánt saját elmentett profilt a listából a választó gomb forgatásával, majd fogadja el a választást a gomb megnyomásával.

Ezt követően válasszon a következőkből a választó gomb forgatásával:

- A) **Replay** = egy korábban elmentett program megismétlése, illetve folytatása
- B) **Edit** = egy korábban elmentett program tartamán tud változtatást végrehajtani
- C) **Delete** = egy korábban elmentett programot tud törölni.

3. Nyomja meg a választó gombot választása elfogadásához.

A kijelzett értékek az elmentett program szerint változhatnak a Manual és a Target HR módoknál leírtak szerint.

**FITNESZ TEST (E-11)**

A teszt a szívfrekvencia mérő eszköz (pulzus öv) használatát feltételezi.

A teszt 12 perces Cooper teszt, vagyis gyaloglás vagy futás olyan messzire, amelyre csak lehet a 12 perc alatt a felhasználó fitsségi állapotától függően.

A komputer kijelzi a pulzusszám változását a teszt során, illetve az adatokat felhasználva kiszámítja a teszt alanyának becsült maximális oxigén felvételi kapacitását. A maximális oxigén felvételi kapacitás a legjobb mérőszáma a fizikai állóképességi szintnek. A teszt után a komputer információt szolgáltat az állóképességi szintjéről. (E-63)

**A FITNESZ TESZT FOLYAMATA**

Győződjön meg róla, hogy a személyes adatai megfelelnek a valóságnak (USERNAME), mert a komputer a fitness teszthez ezeket az adatokat használja fel.

A komputernek a fitness teszt végrehajtásához szüksége van kiválasztott felhasználóra és annak az adataira.

Amennyiben nincs felhasználó kiválasztva vagy nincs megadva a teszthez szükséges felhasználó adat, akkor hibaiüzenet látható a kijelzőn. (E-35)

Nyomja meg a választó gombot, hogy visszajusson a főmenübe.



**A teszt során felmerülő hibaiüzenetek:**

A „**No Heart Rate detected**” üzenet jelzi, hogy a kijelző nem kap pulzusjelet a teszt során. Amennyiben a kijelzőn „**Test Failed !**” ( a teszt nem sikerült) felirat jelenik meg, melynek oka az edzés idő túl rövid volt.

Nyomja meg a Back/Stop vagy a Main menu gombot a kilépéshez.

**Sikeres teszt esetén:**

A választó gomb ismételt megnyomásával pedig a VO2 teszt eredménye látható. (F-29)

A teszt eredményének értékeléséhez használja a következő táblázatot :

(Men= Férfi, Women = Nő, 1 = nagyon gyenge - 7 = kitűnő)

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

A választó gomb megnyomásával visszajuthat a főmenübe.

### **Út videó ( T-ROAD) (E-12)**

A T-ROAD programban a terepen történő előrehaladás videón is nyomon követhető.




1. Válassza ki a T-ROAD menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.

2. Adja meg a 3 lehetőség közül a megfelelőt ( Tuscany Sandy Road – Tuscany Scenery Road - Tuscany Country Road ) a választó gomb segítségével, majd nyomja meg a gombot. (E-54).

3. A választó gomb megnyomásával eldöntheti, hogy a kijelző a videót (E-53) vagy a programprofilt (E-52) mutassa.

Kezdje el az edzést. Edzés közben a sebességet a sebesség szabályzó gombokkal (nyúl és

teknős), a dőlésszöget pedig a dőlésszög szabályzó gombokkal  változtatni.

Amennyiben a programprofilt választja ki a választó gomb megnyomásával (E-52) :

Az X tengely a távolságot (km) jelzi az edzés során.

Az Y tengelyen kijelzett magassági szint (m) látható.

A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik a távolság növekedésével.

A narancs színű vonal mutatja az aktuális pulzus szintet.

A bal alsó sarokban látható fehér + 0° az aktuális emelkedés (domb, lejtő) szintjét jelzi, mely a kiválasztott programprofil alapján változik

Ha megnyomja a Back/Stop gombot vagy a fehér szaggatott vonal eléri a célértéket, akkor ki tud lépni az edzésprogramból.

Amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

## **1.USER MENU – A FELHASZNÁLÓ ADATOK BEADÁSA**

A USER menübe a USER/SETTINGS gomb megnyomásával juthat. Ajánljuk Önnek, hogy válasszon ki magának egy felhasználó kódot és mentse el saját személyes adatait. Ezek az információk az energia felhasználás precíz becslésénél lesznek szükségesek. Egyidejűleg meg tudja adni az alkalmazott mérési egységeket és a felhasználói kód kiválasztásával el tudja menteni az elvégzett edzést. Fontos, hogy elmenteni az edzést csak akkor tudja, ha előtte kiválasztotta a saját felhasználói nevét ( USERNAME).

### **USER LOG – Felhasználói regiszter (E-17)**

A 'USER LOG' kiválasztásával lehetőség nyílik a választott felhasználó edzés eredményeinek megtekintésére. (E-25)

Meg lehet tekinteni az utolsó edzés adatait vagy a felhasználó összes edzésének összegzését.

A kilépéshez nyomja meg a Back/Stop gombot.



**USER Setting – Felhasználói beállítások**

A 'User Setting' választásával lehetőség van: (E-18)

- Állítani a fényerősséget (Brightness). Alapállapot=50%.
- Megnézni az összes megtett távolságot
- Megnézni az összes gépen végzett edzésidőt
- A szoftver verzióját ellenőrizni
- Nyelvet megváltoztatni
- Megadni, hogy legyen-e hangjelzés igen=on vagy nem=off

Az értékek megváltoztatásához használja a választó gombot (forgatással kiválaszt és értéket változtat / megnyomással belép és elfogad) (E-57)

**Edit User - A felhasználó adatok szerkesztése (E-19)**

Válassza ki az Edit User funkciót, majd a következő adatokat szerkesztheti:

1. **USER NAME** : Adja meg a nevét. Mozgassa a betűket a választó gomb forgatásával, fogadja el a választó gomb megnyomásával. Ha kész válassza ki az OK-t és nyomja meg a választó gombot.
2. **UNITS** : Állítsa be a két mértékegység rendszer közül az Önnek megfelelőt (*Metric*: km, kg, cm, kcal ; *Imperial*: miles, lbs, inch, kcal). Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításához jut el.
3. **DISPLAY** : Válassza ki, hogy a célértéket a gép felfelé COUNT UP vagy visszafelé (0-ig) COUNT DOWN számolva érje el.. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításához jut el.
4. **GENDER** : A nemiség kiválasztása. Az adatok az energia felhasználás megbecsüléséhez szükségesek. MALE=FÉRFI vagy FEMALE=NŐ közül választhat. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításához jut el.
5. **AGE** : Adja meg a felhasználó életkorát. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításához jut el.
6. **HEIGHT** : Adja meg a magasságát. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításához jut el.
7. **WEIGHT** : Adja meg a testsúlyát. Az adatok az energia felhasználás megbecsüléséhez szükségesek. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításához jut el.
8. **MAX HR** : Adja meg a maximális pulzusértéket, amennyiben pontosan tudja. A készülék kiszámítja a maximális pulzusértéket a már megadott egyéni adatok alapján (férfi :220-életkor, nő :226-életkor ). Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításához jut el.

Új felhasználó létrehozása a 'Create User' kiválasztásával lehetséges. Összesen 8 különböző felhasználó adatai tárolhatóak a készüléken. (E-22)

Ha Ön a felhasználói adatait egyszer már megadta, ennek a továbbiakban az, az előnye, hogy az edzést a felhasználó kódok beadása után azonnal el tudja kezdeni. Egy kiválasztott felhasználó kód addig marad a komputer memóriájában tárolva, amíg azt meg nem változtatják az EDIT USER pontban vagy a DELETE USER pontban ki nem törlik.

A felhasználó adatainak törlés a **DELETE USER** választásával lehetséges, A törlés során a felhasználó és annak összes adat törlésre kerül. (E-20)

A felhasználói név kiválasztása a **CHANGE USER** pontban lehetséges. (E21)

Az egyes menüpontok, illetve felhasználók kiválasztásához használja a választó gombot.

A USER LOG a kiválasztott felhasználó edzésadatait és edzés történetét mutatja. Kilépni a BACK/STOP gombbal lehetséges.

### ***Karbantartás***

A futópad rendszeres karbantartást igényel. A karbantartás részleteit az általános karbantartási útmutatóban találja!

### **TISZTÍTÁS**

- Naponta: Edzés végén száraz, nedvszívó anyaggal törölje le az esetleges izzadság cseppeket a futópadról.
- Hetente: Távolítsa el a koszt a futópadról porszívóval vagy enyhén nedves ruhával. Végezze el a műveletet rendszeres időközönként, mely hozzájárulhat a futópad élettartamának megnövekedéséhez.

Célszerű a használatától függően ½ vagy 1 évente levenni a motorburkolatot (4 vagy 6 csavar), miután kihúztuk a készülék csatlakozóját a konnektorból óvatosan kiporszívózni és áttörölni a motorteret, így eltávolítani a felgyülemllett port és szennyeződések.

**Fontos: Ne használjon vegyszert a kijelző, a futófelület vagy a futószőnyeg tisztításához.**

### **Technikai paraméterek:**

**Csomagolás: 231x99x55 cm / 170 kg**

### **Termék tulajdonság:**

Hosszúság	Szélesség	Magasság	Max. felhasználói súly	Motor erősség
<b>213 cm</b>	<b>89 cm</b>	<b>144 cm</b>	<b>150 kg</b>	<b>3.0 HP</b>

***Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!***