

*everfit*

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



**TFK 950**

**APP READY 2.0**



## TARTALOMJEGYZÉK

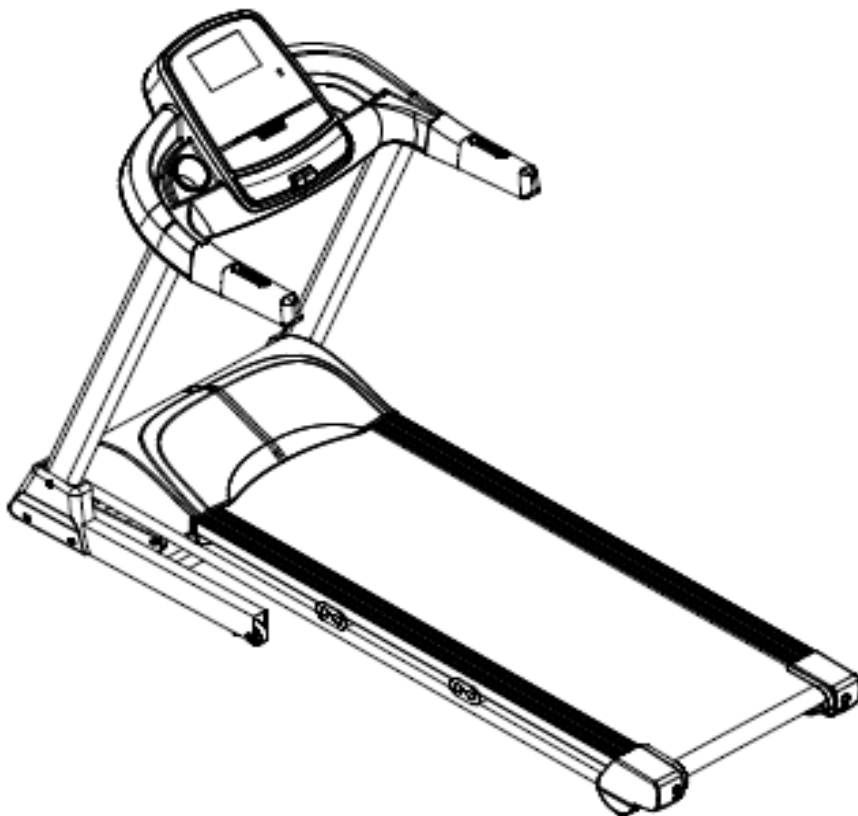
FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	4
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT .....	5
ÖSSZESZERELÉS .....	6
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA .....	8
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA .....	11
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	12
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA .....	13
KIJELZŐ FUNKCIÓK .....	14
GOMB FUNKCIÓK .....	15
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA .....	16
VISSZASZÁMLÁLÁS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA .....	17
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P24) .....	18
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U05) .....	19
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HP1 – HP2) .....	20
BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA .....	21
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ .....	22
FUTÓLAP OLAJOZÁSA .....	23
FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA .....	24
ROBBANTOTT ÁBRA .....	25
HÁTLAP .....	26

## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. A súlyos balesetek elkerülése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági óvintézkedéseket és az edzőgépre ragasztott figyelmeztető matricákat, mielőtt használatba venné azt.
  2. A tulajdonos felelősége, hogy biztosítsa a futópad összes felhasználója számára a megfelelő óvintézkedéseket és figyelmeztesse őket a lehetséges veszélyekre.
  3. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja a futópadot.
  4. Helyezze a futópadot vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 2 m szabad tér legyen mögötte és 0,6 m szabad tér legyen a többi oldalánál. Helyezzen gumiszőnyeget a futópad alá, hogy megóvhassa a padlót és a szőnyeget a sérülésektől.
  5. Viseljen megfelelő sportruházatot a futópadon történő edzéshez. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt az edzőgép használatakor.*
  6. Tartson távol mindennemű lógó ruhadarabot, haját, valamint az ujjait a mozgásban lévő futószalagtól. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
  7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  8. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
  9. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzés közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
  10. A futópad hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
- NE használja a futópadot edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
  - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
  - NE működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
  - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárhatja.
  - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
  - NE próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve.
  - NE működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy a dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik.
  - NE működtesse a futópadot huzamosabb ideig 3km/h, illetve az alatti sebességgel sétára, mivel az a motor túlmelegedéséhez vezethet.
  - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
  - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat a futópadra vagy annak közelébe.
  - NEM használhatják a futópadot azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. kevés tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha Ön felügyeli és betartatja a futópad használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
  - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
  - NE engedjen egyenél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.

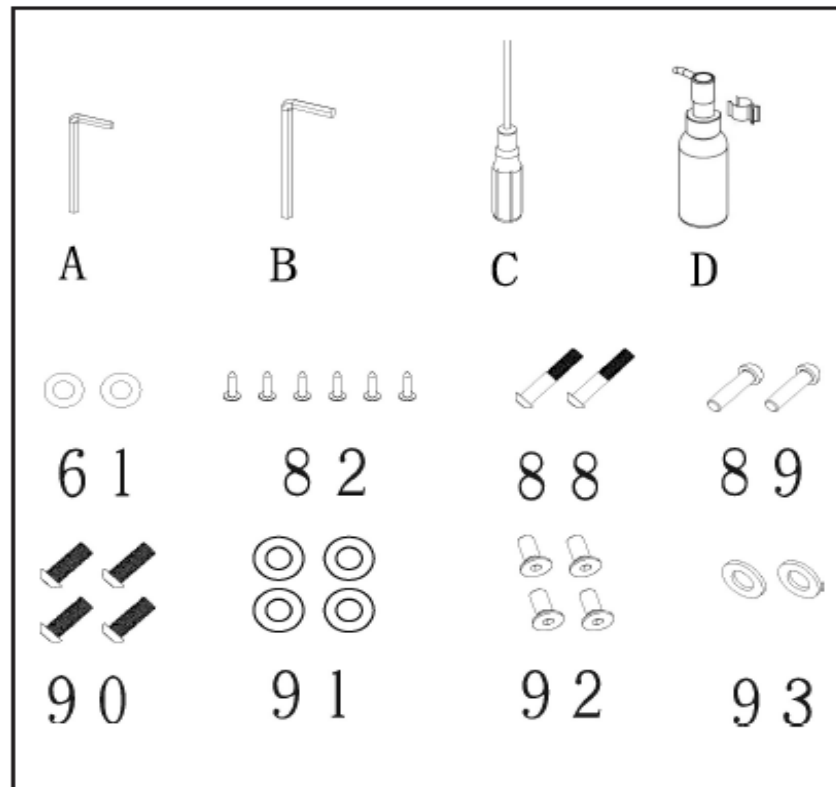
## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	1 km/h (min.) ÷ 22 km/h (max)
Emelkedő beállítás	15 szint elektronikusan állítható
Futófelület	500 x 1540 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret	2060 x 855 x 1410 mm
Zárt méret	1155 x 855 x 1740 mm
Doboz méret	2090 x 930 x 390 mm
Motor teljesítmény	3.5 LE (folyamatos) – 5 LE (max. érték)
Nettó súly	82 kg
Bruttó súly	99 kg
Felhasználói testsúly	130 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Hálózati frekvencia	50/60 Hz
Teljesítmény	1800 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HB osztály)
Irányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 / UE - 2014/35 / UE - 2011/65 / UE



## ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az összeszereléshez az alábbi szerszámkészletre lesz szüksége, melyet a futópad csomagolásában talál:



**61 – alátét** Ø8 mm (2 db)

**82 – önmetsző csavar** [Ø4,2x15 mm] (6 db)

**88 – csavar** [M8x50 mm] (2 db)

**89 – csavar** [M8x35 mm] (2 db)

**90 – csavar** [M10x20 mm] (4 db)

**91 – alátét** Ø10 mm (4 db)

**92 – csavar** [M8x15 mm] (4 db)

**93 – ívelt alátét** Ø8 mm (2 db)

**A – hatszögletű kulcs** M5 (1 db)

**B – hatszögletű kulcs** M6 (1 db)

**C – Philips csavarhúzó** (1 db)

**D – kenőolaj** (1 db)

## ÖSSZESZERELÉS

### 1. LÉPÉS

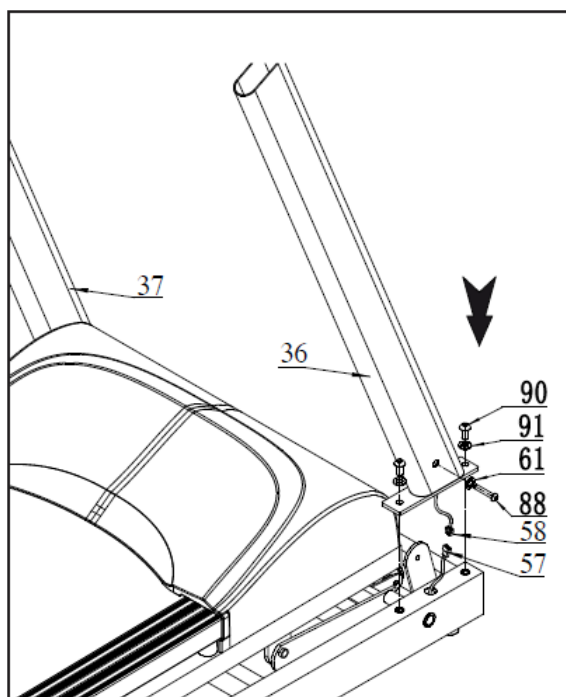
Mielőtt hozzátárna az összeszereléshez, előtte egy másik személy segítségével, helyezze a futópad-vázat sima talajra, ahol a későbbiekben a futópadot kívánja használni, illetve tárolni. Távolítsa el a csomagolóanyagot.

### 2. LÉPÉS

Egy másik személy fogja meg a jobboldali tartóoszlopot (36) a vázhoz közel, az ábrán jelzett módon. Csatlakoztassa a tartóoszlopban lévő vezeték (58) alsó végéhez a vázban lévő vezeték (57). **Kerülje a vezetékek becsípődését!**

A kilógó vezetékreszt tolja vissza a tartóoszlopba, majd rögzítse a tartóoszlopot (36) a futópad vázhoz függőlegesen két [M10x20 mm] csavarral (90), két Ø10 mm alátéttel (91) és oldalirányból egy [M8x50 mm] csavarral, egy Ø8 mm alátéttel (61), az ábrán jelzett módon.

Hasonló módon szerelje fel a baloldali tartóoszlopot (37). A baloldali tartóoszlop nem tartalmaz vezetékét.

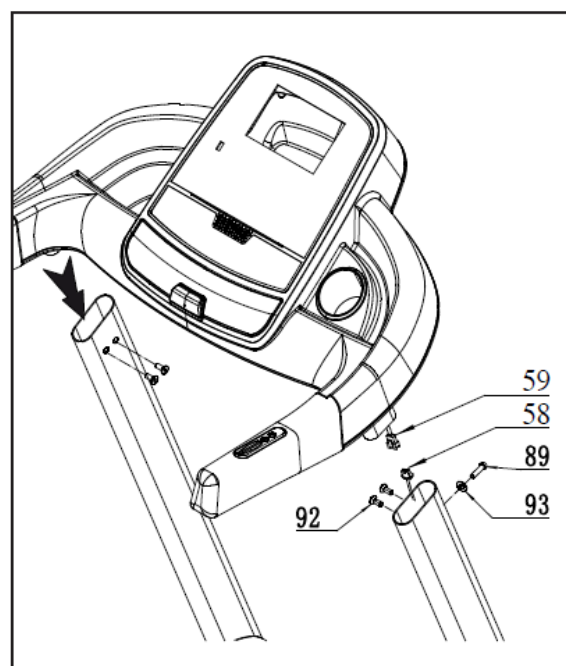


### 3. LÉPÉS

Illessze a konzolt a tartóoszlopokra a rajzon jelzett módon. Egy másik személy fogja meg a konzolt, amíg csatlakoztatja a jobboldali tartóoszlop vezetékét (58) a konzol vezetékéhez (59).

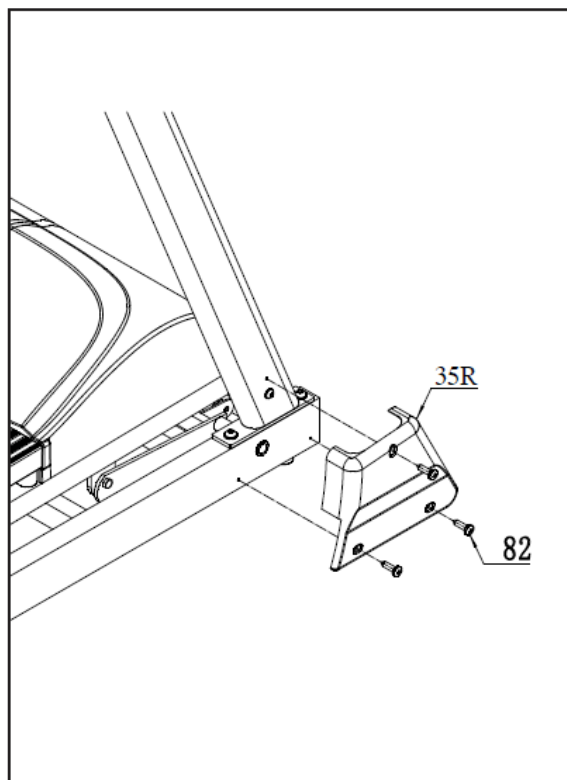
A kilógó vezetékreszt tolja vissza a tartóoszlopba. **FIGYELEM: Ügyeljen arra, nehogy becsípje a vezetékeket!**

Ezután rögzítse a konzolt a jobboldali és a baloldali tartóoszlophoz előlről egy-egy [M8x35 mm] csavarral (89), Ø8 mm ívelt alátéttel (93) és oldalirányból két-két [M8x15 mm] csavarral (92), az ábrán jelzett módon.



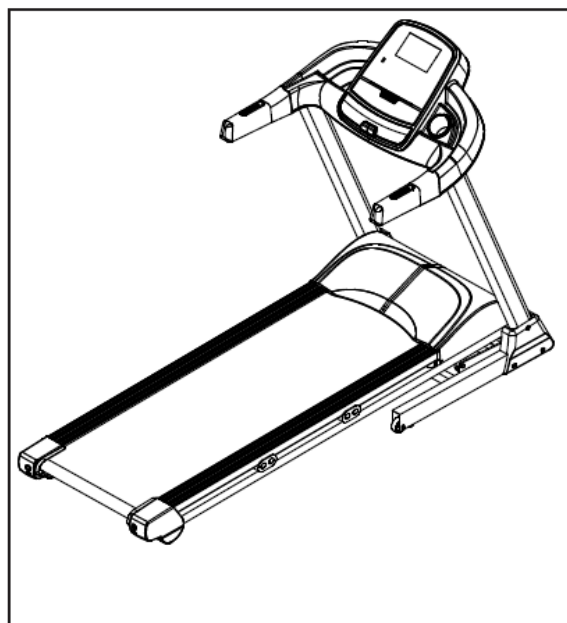
## 4. LÉPÉS

Rögzítse a jobboldali (35R) és a baloldali (35L) védőburkolatokat a vázhoz a tartóoszlop csatlakoztatásánál három – három [Ø4,2x15 mm] önmetsző csavarral (82), az ábrán jelzett módon.



## 5. LÉPÉS

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



## FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA

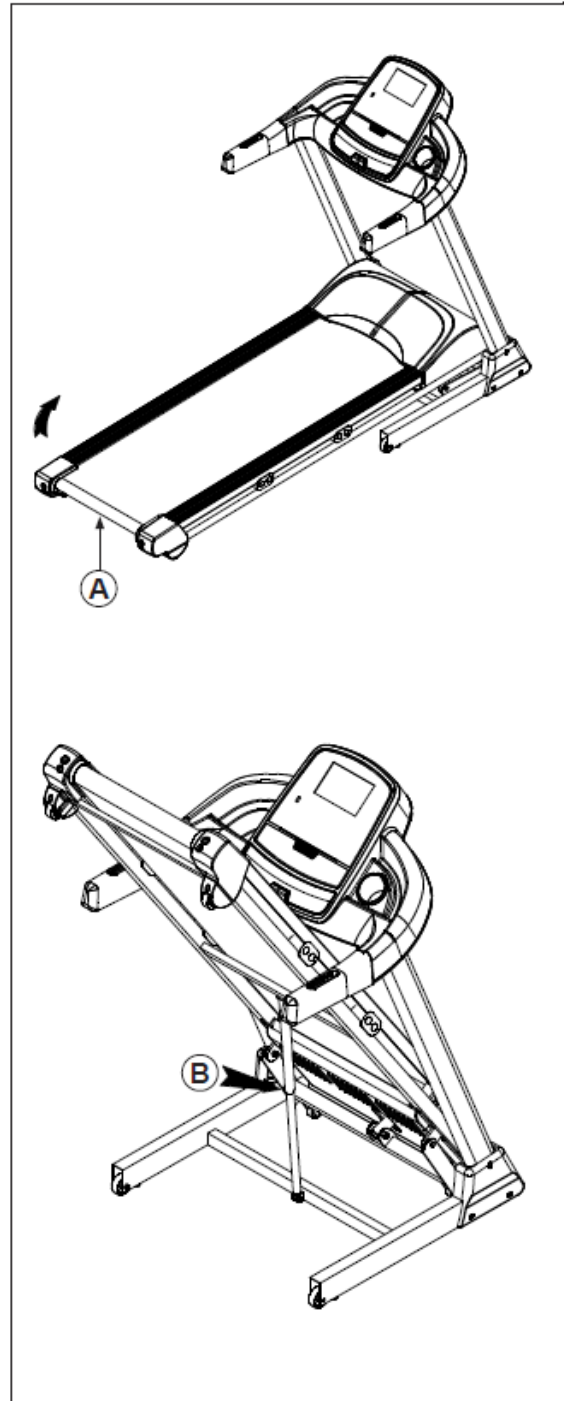
### FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ

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

**Mielőtt összehajtja a futópadoat, ellenőrizze, hogy a futófelület emelkedő-beállítása a legalacsonyabb állásban legyen. Ezután vegye ki a biztonsági kulcsot és húzza ki a tápkábelt. VIGYÁZAT! Képesnek kell lennie 20kg -ot biztonságosan le- és felemelni, illetve a futópadoat mozgatni.**

Fogja meg a futópado keretet a hátsó lábainál fogva (A). Majd emelje fel addig a keretet, amíg a teleszkóp (B) nem rögzül a tárolási helyzetben. **Ügyeljen arra, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben rögzüljön. Nézze az ábrát jobboldalt.**

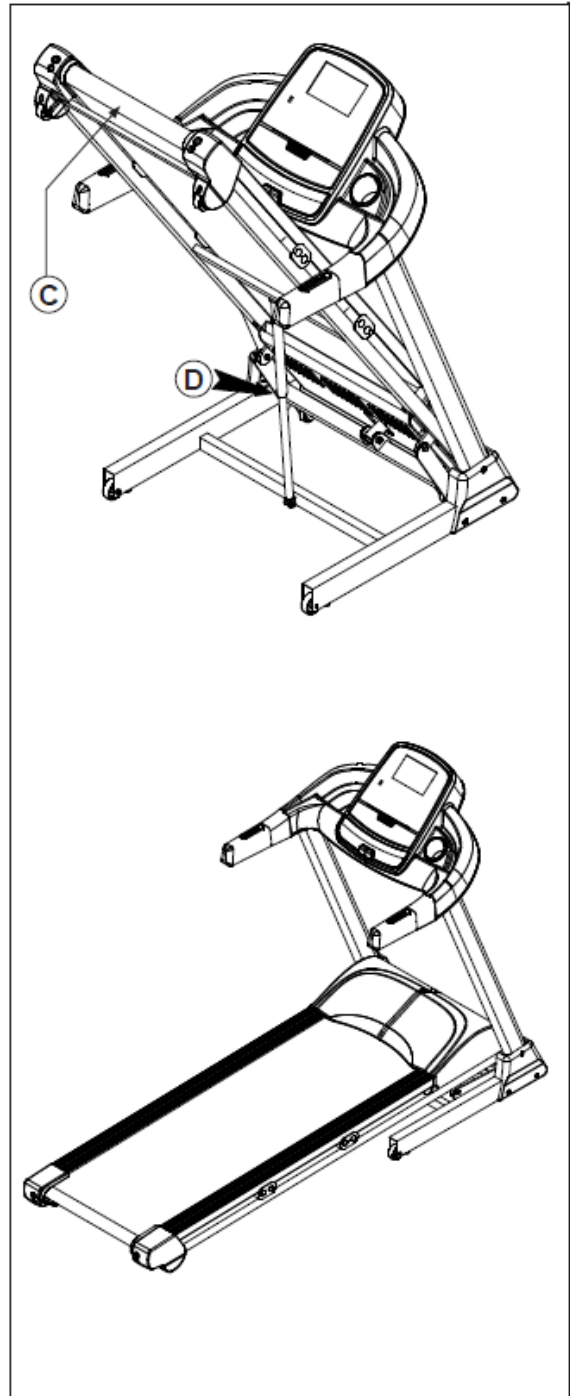
**A keret emelésekor hajlítsa be a lábát, és tartsa egyenesen a hátát.**





## FUTÓPAD LEERESZTÉSE HASZNÁLATHOZ

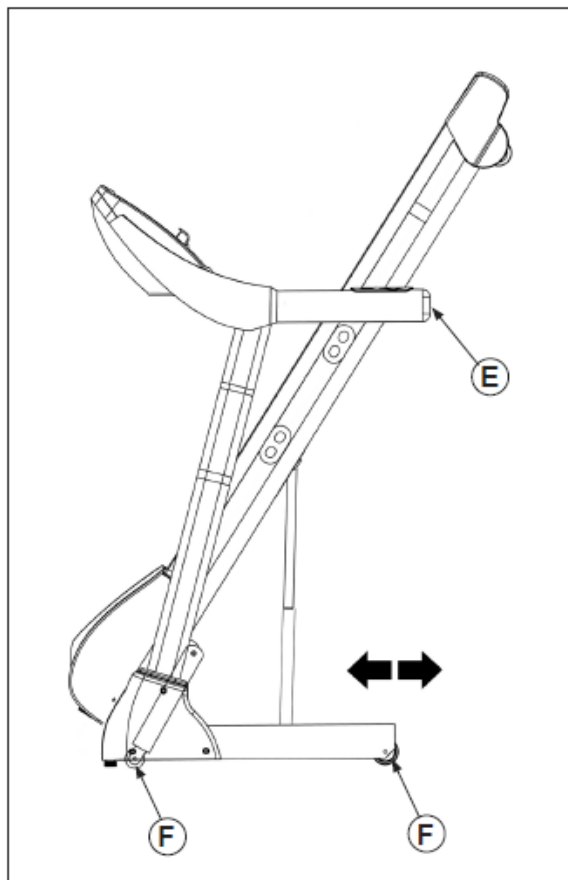
Fogja mindkét kézzel a keretet (C) és a lábával nyomja meg a teleszkópot a rajzon nyíllal (D) jelzett helyen, majd eressze le a futópaddockot a padlóra.



## FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadot mozgatná, helyezze tárolási állásba a 8. oldalon leírtak szerint. **Győződjön meg arról, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben biztonságosan rögzítve van.**

A futópad tárolási helyzetben négy kereken (F) áll. Fogja meg mindkét kezével a kapaszkodókat (E), ezután óvatosan tolja a kívánt helyre a futópadot. **Figyelem: Ne mozgassa a futópadot egyetlen felületen.**



## TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

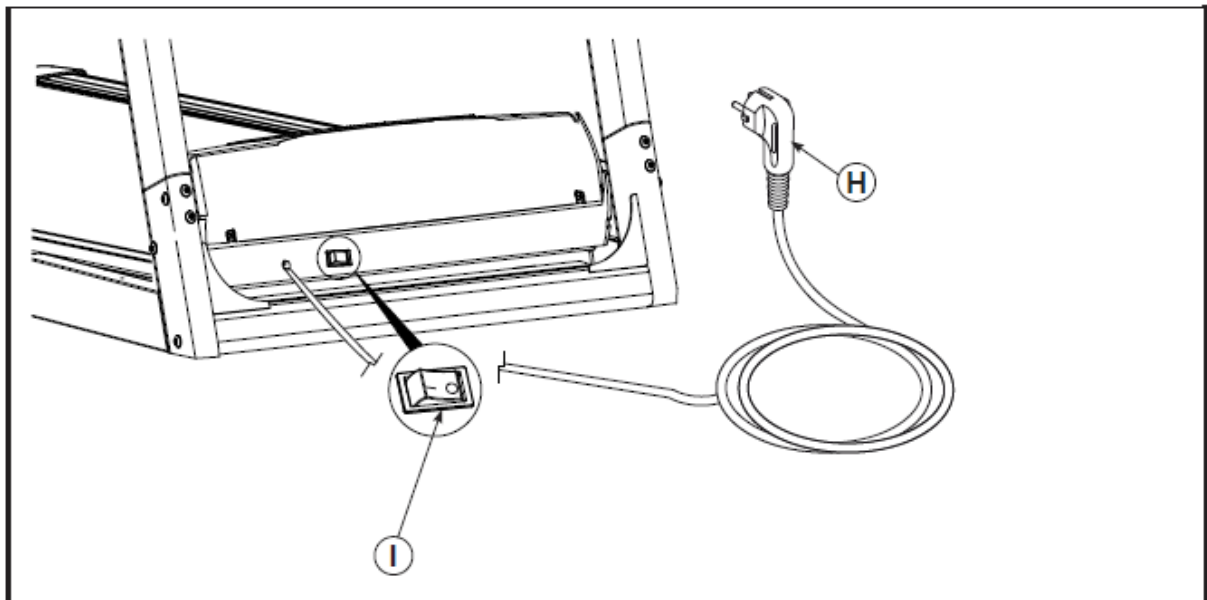
**A terméket le kell földelni.** Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik.

**VIGYÁZAT:** A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy 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 hálózati tápkábelt (H) 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) bekapcsolt állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva



## BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

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

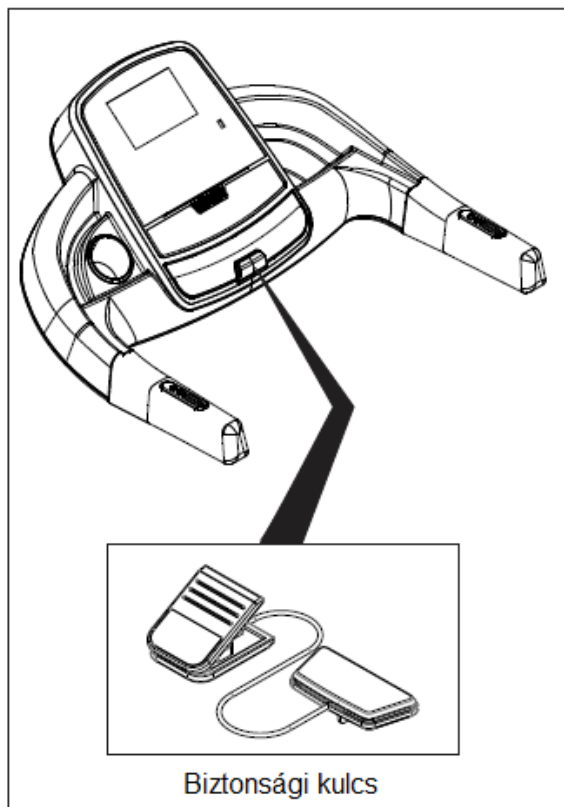
**FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból (vészleállítás), ezáltal a futószalag lassan leáll. Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.**

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

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

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

**FIGYELEM:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést, kivéve a felhasználói kézikönyvben leírt beállításokat és karbantartást, csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.



## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

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

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

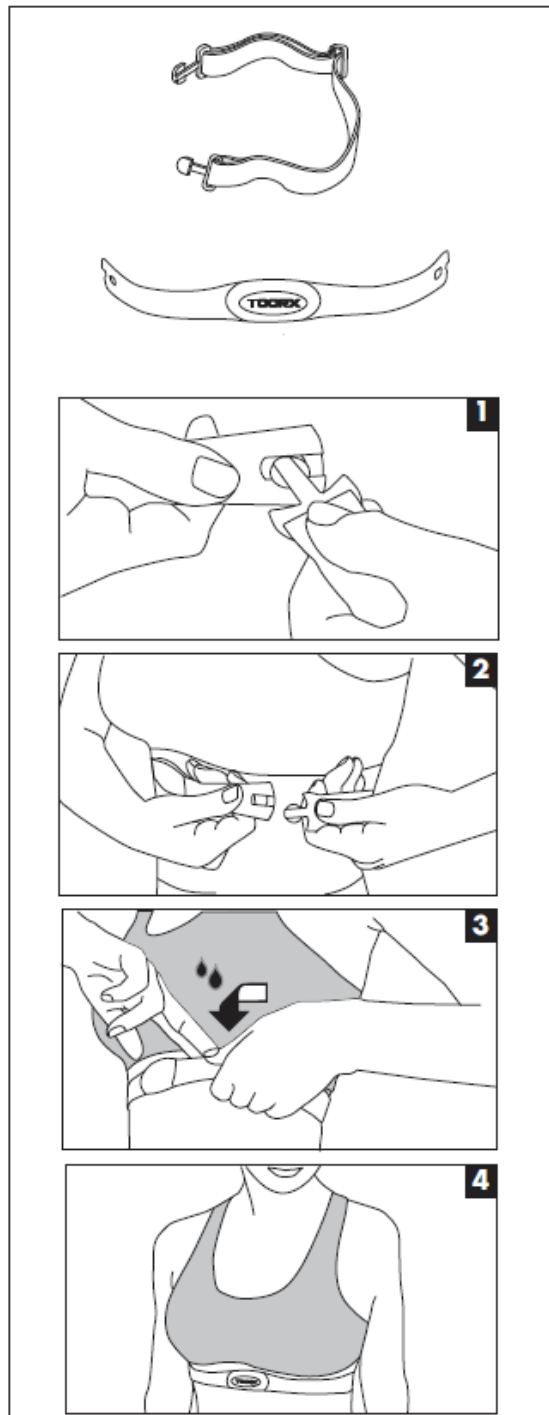
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

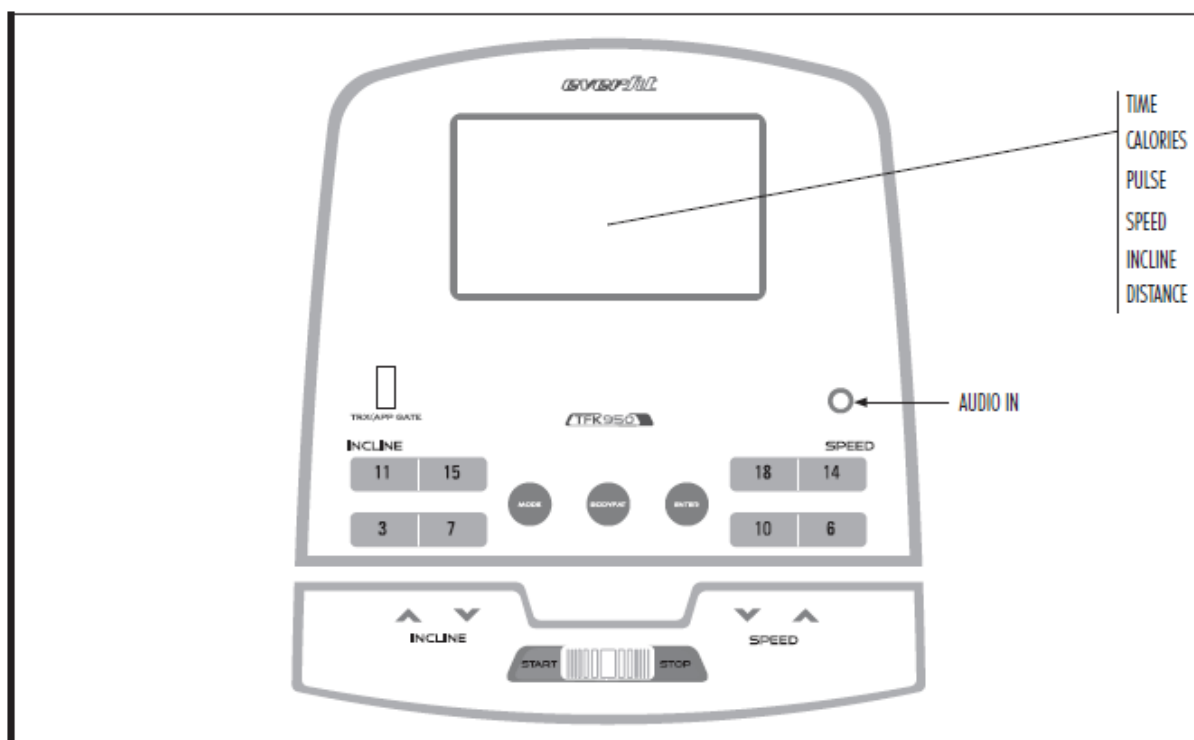
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A mellkasi szívritmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívritmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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

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

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



## KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

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

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

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

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

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

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

**PROGRAM (edzésprogramok)** – mutatja a választott edzésprogram számát és típusát:

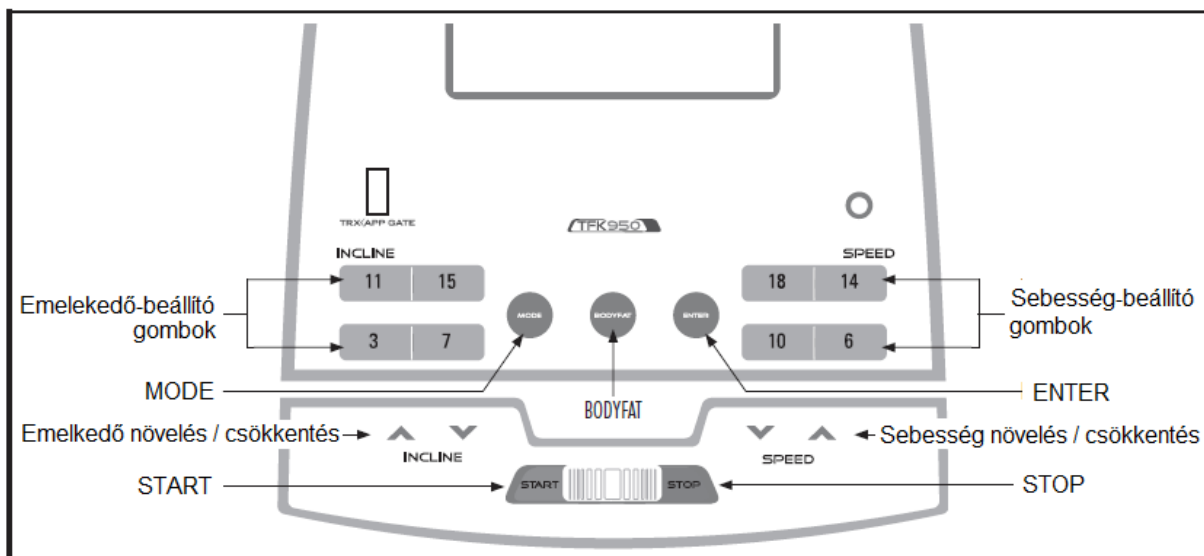
- P01 ÷ P24: előre beállított fedélzeti programok
- U01 ÷ U05: felhasználói edzésprogramok
- HP1 ÷ HP2: szívritmus alapú edzésprogramok
- Body Fat Test program

**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 grafikusán megjelenített profilja.

**Audio IN (analóg AUX bemenet)** - Jack aljzat a hordozható audio-lejátszó audio-jel bemenetéhez, hogy a futópádon történő edzés közben az integrált hangszórókon keresztül zenét hallgathasson.

## GOMB FUNKCIÓK



**START:** a futószalag normál indítása.

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

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

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

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

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

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

**ENTER:** a programadatok beállítását követően nyomja meg az ENTER gombot a megadott értékek megerősítéséhez.

**MODE:** a kijelző bekapcsolását követően nyomja meg a MODE gombot a manuális visszaszámlálás üzemmódban, ezután beállíthatja a kívánt célkitűzéseit (időtartam, távolság, kalória mennyiség), melyet az edzésprogram során szeretne elérni.

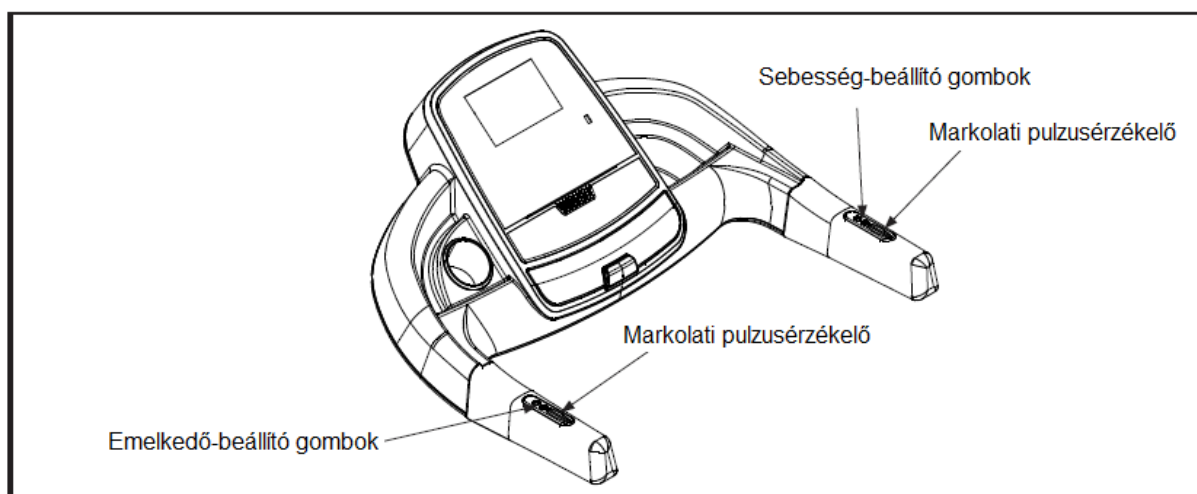
Kiválaszthatja a fedélzeti edzésprogramok egyikét a MODE gomb ismételt megnyomásával:

- P01 – P24 előre beállított fedélzeti edzésprogramok
- U01÷U05 felhasználói edzésprogramok
- HP1÷HP2 szívritmus alapú edzésprogramok
- Body Fat Test program

A MODE gombbal tudja az előre beállított fedélzeti edzésprogramokat módosítani, illetve a módosított adatokat elmenteni az edzőgép memóriájában.

**BODYFAT** - gomb megnyomásával, majd az adatok megadását követően végezhető el a testzsír mérés.

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



## MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

Dugja be a hálózati kábelt, majd állítsa az árammegszakítót ON állásba (a futópad keretén a hálózati kábel közelében). Ha a futópad bekapcsolt állapotban van, akkor az integrált piros égő világít.

Álljon rá a futópad lábtartóira, majd helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére és dugja be a biztonsági kulcsot a konzolba.

A futószőnyeg elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a sebesség növelés gombot. Miután megnyomta a START vagy a sebesség növelés gombot a futószőnyeg a legkisebb sebességgel mozgásba lendül. Edzés közben kívánság szerint változtathatja a futószőnyeg sebességén. Bármelyik gomb megnyomását követően néhány másodperc elteltével a futószőnyeg sebessége az aktuális beállításhoz igazodik.

Ha a számozott sebesség (SPEED) gombok valamelyikét megnyomja, a futószőnyeg sebessége fokozatosan nő vagy csökken mindaddig, amíg a kijelölt sebesség beállítást el nem érte.

A futópad emelkedő-beállításhoz nyomja meg az emelkedő csökkentés vagy növelés gombot, ill. a számozott emelkedő (INCLINE) gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a dőlésszög mértéke mindaddig fokozatosan nő vagy csökken, amíg a kijelölt emelkedő-beállítást el nem érte.

A kijelzőn tudja figyelemmel kísérni edzése alakulását (időtartam, sebesség, távolság, kalória). A manuális üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást.

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

Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával, vagy szükség esetén, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból. A STOP gomb megnyomását követően a futószőnyeg leáll.



## VISSZASZÁMLÁLÁS ÜZEMMÓD

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- MODE gomb megnyomásával tudja kiválasztani a három célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalóriamennyiség.
- MODE gomb egyszeri megnyomásával tudja kiválasztani célkitűzésként az edzésprogram időtartamát. A kijelzőn a 30:00 felirat villog. Adja meg viszonyítási alapbeállításként az edzésprogram időtartamát. A SPEED (sebesség növelés / csökkentés) vagy az INCLINE (emelkedő növelés / csökkentés) gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni. Majd nyomja meg a START gombot a megerősítéshez és az edzésprogram indításához.
- Amennyiben a távolságot kívánja edzésprogramja célkitűzésként beállítani, nyomja meg ismételten kétszer a MODE gombot. A kijelzőn az 1:00 felirat villog. A SPEED (sebesség növelés / csökkentés) vagy az INCLINE (emelkedő növelés / csökkentés) gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni. Majd nyomja meg a START gombot a megerősítéshez és az edzésprogram indításához.
- Amennyiben az elégetni kívánt kalóriamennyiséget szeretné edzésprogramja célkitűzésként beállítani, nyomja meg ismételten háromszor a MODE gombot. A kijelzőn az 50 felirat villog. A SPEED (sebesség növelés / csökkentés) vagy az INCLINE (emelkedő növelés / csökkentés) gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni. Majd nyomja meg a START gombot a megerősítéshez és az edzésprogram indításához.
- Miután elvégezte a beállítást és megnyomta a START gombot az edzésprogram indításához, a futószőnyeg három másodpercet követően minimális sebességgel mozgásba lendül. Menet közben a kijelzőn figyelemmel kísérheti edzése alakulását. *Megjegyzés:* PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt. Erőszintjének megfelelően bármikor módosíthatja a sebességet, illetve az emelkedő mértékét.
- Edzése előrehaladtával a beállított célkitűzés értéke visszafelé számlálódik. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a „0” értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P24)

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópád konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: P01 – P24.
- Mindegyik program 30 perces 10 előre programozott intervallum edzésprogramból áll. Minden edzésprogram szegmensekre van felosztva. Minden szegmensre egy sebesség- és egy emelkedő-beállítás van programozva. *Megjegyzés:* Ugyan az a sebesség-, ill. emelkedő-beállítás lehet programozva két egymást követő szegmensre.
- Ha megfelelő a beállított időtartam (alapbeállítás 30 perc), akkor nyomja meg a START gombot a kiválasztott edzésprogram indításához. Viszont, ha módosítani kívánja a kiválasztott edzésprogram időtartamát, akkor ezt itt kell megtennie. Nyomja meg az ENTER gombot, majd a sebesség növelés / csökkentés gombok segítségével állítsa be a kívánt időtartamot. Módosítható tartomány: 05÷99 perc. Miután beállította a kívánt időtartamot, indítsa el az edzésprogramot a START gomb megnyomásával.
- Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség vagy az emelkedő beállítás, akkor azt manuálisan módosíthatja. Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP megnyomásával.
- Az edzés addig tart, amíg az aktuális edzésprogramra beállított időtartama véget nem ér. Ezután a futószalag lassan leáll.
- Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

		SECTION									
PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	SPEED	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P5	SPEED	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	SPEED	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	INCLINE	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	SPEED	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	INCLINE	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	SPEED	1	2	2	4	4	9	9	8	8	4
	INCLINE	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	SPEED	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	INCLINE	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	SPEED	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	INCLINE	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	SPEED	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	INCLINE	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	SPEED	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	INCLINE	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	SPEED	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	INCLINE	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	SPEED	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	INCLINE	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	SPEED	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	SPEED	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	SPEED	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	SPEED	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	INCLINE	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	SPEED	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	INCLINE	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	SPEED	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	INCLINE	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	SPEED	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	INCLINE	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	SPEED	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0



## FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U05)

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: U01 – U05.
- 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 az ENTER gombot. Állítsa be a választott felhasználói program időtartamát a SPEED csökkentő és növelő gombok segítségével. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Mindegyik felhasználói program 10 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 az ENTER gomb megnyomásával kell minden intervallumra elmenteni.
- Miután minden intervallumra elvégezte a beállításokat és azt követően megnyomta az ENTER gombot, akkor az adott program elmentődött az edzőgép memóriájába. Az elmentett felhasználói programot a későbbiekben bármikor alkalmazhatja.
- A START gomb megnyomásával tudja az edzésprogramot elindítani. A korábban elvégzett beállításoknak megfelelően a futópad automatikusan változtatja a futószőnyeg sebességét, illetve a futóplatform emelkedő szintjét.
- 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 módosítani. Az edzésprogram következő intervallumának indulásakor a futópad automatikusan a következő intervallumra érvényes sebesség-, illetve emelkedő-beállításhoz igazodik.
- Az edzésprogram 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 (HP1 – HP2)

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 pulzuszórával 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 csipetűjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: HP1 – HP2. Majd a merősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- A két edzésprogram eltérő tulajdonságokkal rendelkezik:
  - HP1 – zsírégető edzés, 65% pulzustartomány
  - HP2 – aerob edzés, 85% pulzustartomány
- Adja meg az életkorát (a kijelzőn az alapbeállítás látható: 25 életév), módosítható tartomány: 15 ÷ 80 év. Az életkor adatok beviteléhez használja a SPEED csökkentő és növelő gombokat. A megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. A maximális szívritmus számításához az edzőgép a következő egyenletet alkalmazza: **FC = 220 – életkor.**
- A kijelzőn megjelenik a pulzus küszöbértékének automatikus számítása a megadott életkor szerint. Amennyiben módosítani szeretné az életkor alapján javasolt pulzustartományt, akkor végezze el a módosítást a SPEED csökkentő és növelő gombok segítségével. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Hasonló módon, állítsa be a választott felhasználói program időtartamát. Az alapbeállítás 30 perc. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Állítsa be az edzésprogram időtartamát a SPEED csökkentő és növelő gombok segítségével. Megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Miután elvégezte a szükséges beállításokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához.
- Az edzésprogram három szakaszból áll: **Bemelegítés; Edzés; Levezetés.**
- A pulzusprogram figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza, illetve módosítja a futópad sebességét és az emelkedő-beállítását. **Megjegyzés: a pulzusprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt.**
- 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.

## BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA

Az elhízás megelőzésének leghatékonyabb módja a testzsír rendszeres ellenőrzése. 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 a BODYFAT gombot. Majd nyomja meg az ENTER gombot, hogy a testzsír számításhoz megadja a szükséges adatokat (F1: nem, F2: életkor, F3: magasság, F4: testsúly).
- A SPEED növelés/csökkentés gombok segítségével tudja a beállításokat elvégezni. Minden egyes beállítás megerősítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- A beállítások végeztével, miután megnyomta az ENTER gombot, a kijelzőn megjelenik az F5 felirat, ekkor fogja meg a markolati pulzusérzékelőket a testzsír méréséhez. Néhány másodperc elteltével a kijelző megjeleníti a felhasználó testtömeg indexét.
- Amennyiben a kijelző nem jeleníti meg az értéket, akkor húzza ki, majd helyezze vissza a biztonsági kulcsot, ezután ismétlje meg újra a fenti lépések. Ügyeljen arra, hogy a markolati pulzusérzékelők tiszták legyenek, illetve ne szorítsa túlzottan az érzékelőket.

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

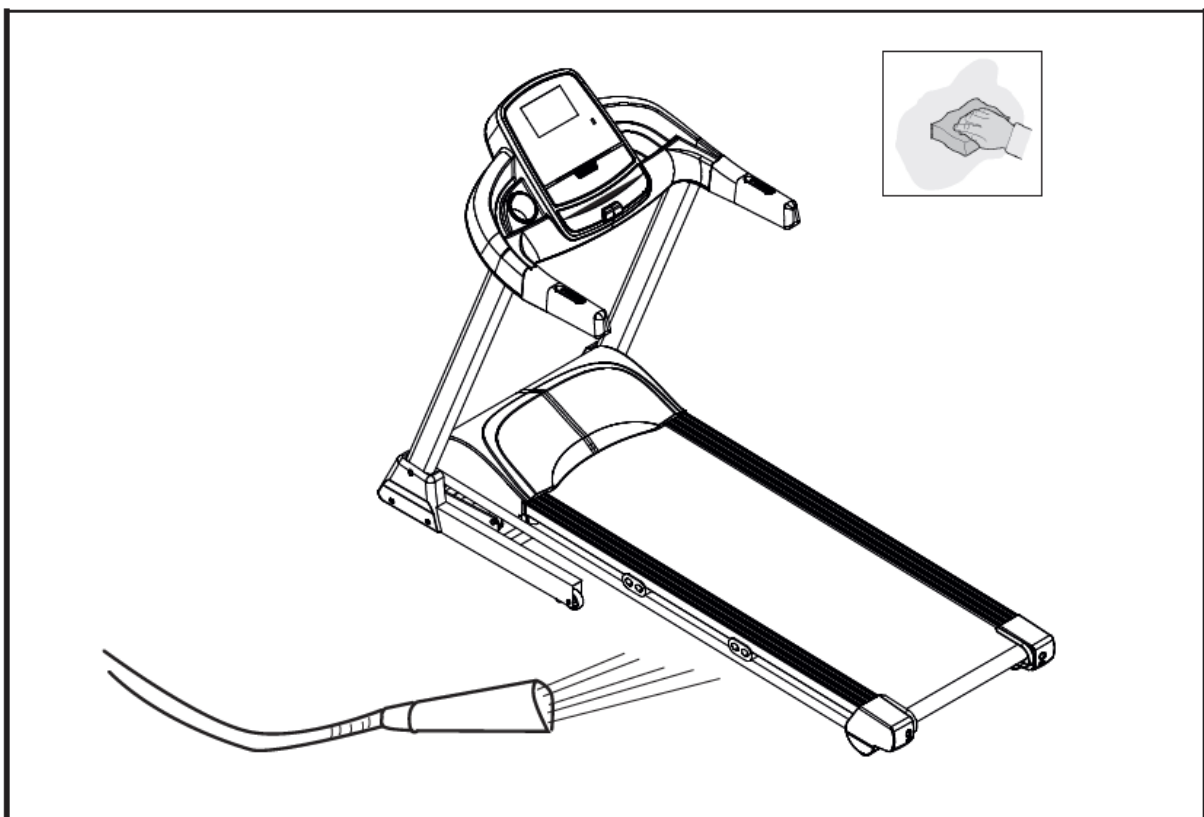
Kor	Nő				Férfi			
	Sovány	Normál testsúly	Túlsúly	Elhízás	Sovány	Normál testsúly	Túlsúly	Elhízás
10-16	< 36	36-46	47-53	> 53	< 20	20-29	30-34	> 34
17-39	< 40	40-50	51-56	> 56	< 22	22-31	32-36	> 36
40-55	< 46	46-58	59-64	> 64	< 23	23-32	33-37	> 37
56-85	< 48	48-60	61-66	> 66	< 24	24-33	34-38	> 38

## KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

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

Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sós folyadék) károsíthatja a futópad elektromos és fém részeit. Rendszeresen takarítsa le a futópadot és tartsa tisztán, szárazon a futószőnyeget. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a futópad élettartamát. A futópad külső részeit enyhe mosószeres, puha, nem karcoló ronggyal tisztítsa. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékot közvetlenül a futópadra. A konzol károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a konzoltól.** Végül, törölje szárazra a futópadot puha törlővel.

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

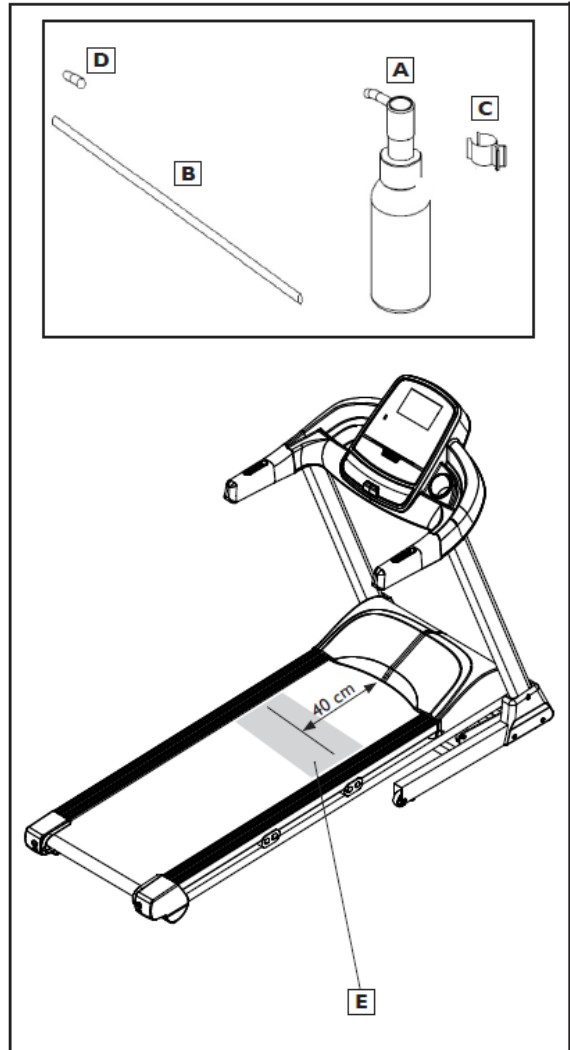


## FUTÓLAP OLAJOZÁSA

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

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

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



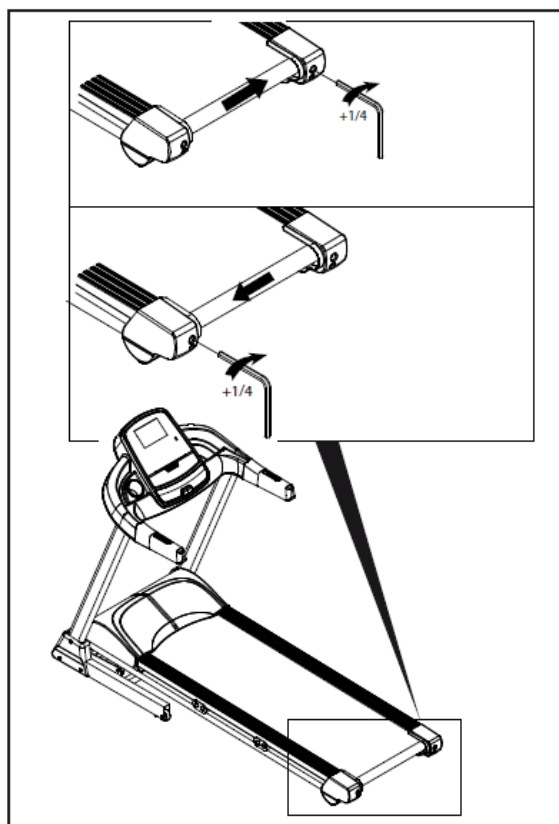
**FONTOS:** Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön az értékesítőnél, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.



## FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

**Ha a futószőnyeg kibillen a tengelyből, először vegye ki a biztonsági kulcsot a futópad konzoljából, majd HÚZZA KI A TÁPKÁBELT. Ha a futószalag jobb oldalra mozdult el, az imbuszkulcs segítségével forgassa el a jobboldali szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal; ha a futószalag balra mozdult, az imbuszkulcs segítségével fordítsa a baloldali szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal;**  
**Figyeljen arra, hogy a futószalag középen maradjon. FONTOS: A futószőnyeg károsodhat, ha a futószőnyeg működés közben súrolja a lábtartókat.**

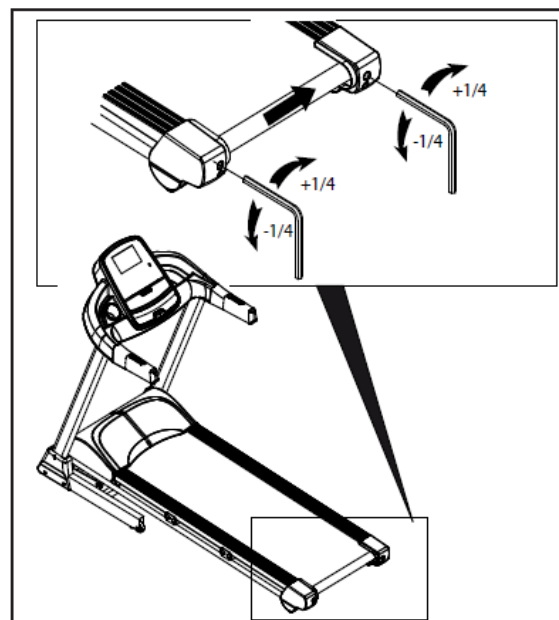
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



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

**Ügyeljen arra, hogy a futószalagot nehegy 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.







**everfit**

Forgalmazó:



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