

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



**APP** READY 3.0

**TRAVELLER**



Cod : GRLDTCORXTRAVELL

Rev : 00

Ed : 09/24



---

## TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	4
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK .....	5
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	6
ÖSSZESZERELÉS .....	7
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ .....	10
FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLATHOZ .....	11
FUTÓPAD MOZGATÁSA .....	12
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA .....	13
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA (opcionális) .....	14
KIJELZŐ FUNKCIÓK .....	15
GOMBFUNKCIÓK .....	16
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA (gyors indítás).....	18
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA (visszaszámlálás) .....	18
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P24) .....	19
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 – U03) .....	20
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (HP1 – HP3) .....	21
„BODY FAT TEST” – PROGRAM ALKALMAZÁSA .....	23
KATBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ - FUTÓLAP OLAJOZÁSA .....	24
FUTÓSZÖNYEG BEÁLLÍTÁSA .....	25
EDZŐGÉP TISZTÍTÁSA .....	26
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	26
ROBBANTOTT ÁBRA .....	27
HÁTLAG, FORGALMAZÓ .....	28

---

## 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 használatakor. Atlétikai ruházatot egyaránt ajánljuk nőknek és férfiaknak. *Mindig viseljen tiszta sportcipőt a futópadon történő edzéshez.*
  6. Tartson távol mindennemű lógó ruhadarabot, haját, valamint az ujjait a mozgásban lévő futószalagtól. Ne viseljen laza, lógó öltözetet, amit becsíphet a szerkezet.
  7. Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse megfelelően a berendezés tartozékait.
  8. A futópad nagy sebességre is képes. Apránként emelje a sebességet, hogy elkerülje a hirtelen sebességugrást.
  9. A túledzés komoly egészségügyi problémákat okozhat vagy halált. Ha bármilyen fájdalmat érez edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
  10. A futópad hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
- NE használja a futópadot edzőteremben, intézményes keretek között és ne adja azt bérbe. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték.
  - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
  - NE 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 viseljen keményített talpú és sarkú cipőt a futópadon történő edzéshez.
  - 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 a futópadra vagy annak közelébe. Kizárólag zárt vizes palackot szabad elhelyezni a futópad speciális rekeszében.
  - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
  - NE engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.
  - NEM használhatják a futópadot azok a személyek, akik csökkentett 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.

## 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.

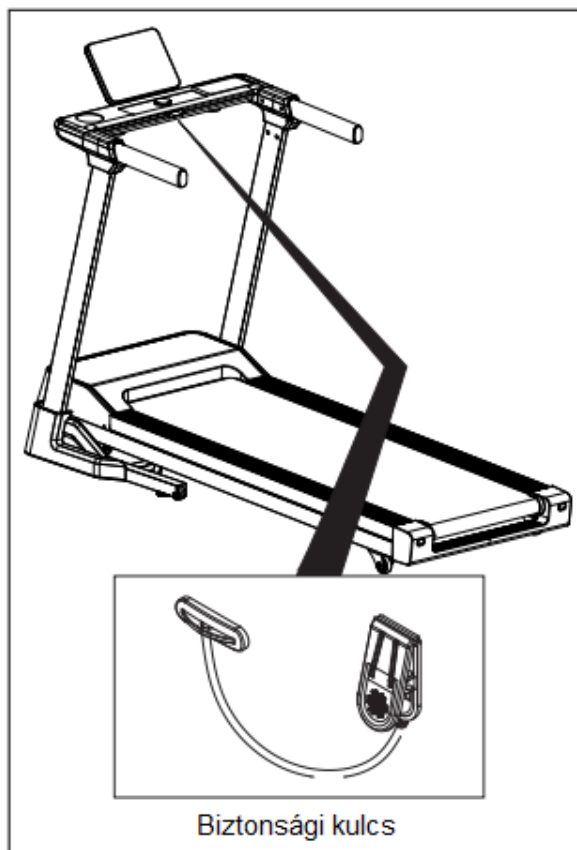
Olvassa el, értelmezze, és tesztelje az alábbi vészleállítási műveletet, mielőtt használatba venné a futópadot. Mindig helyezze fel a ruházatának öv részére a biztonsági kulcs csíptetőjét a futópad használatakor.

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 biztonsági kulcshoz tartozó csíptetőt, majd csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. **FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a futószalag lassan leáll.** Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.

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

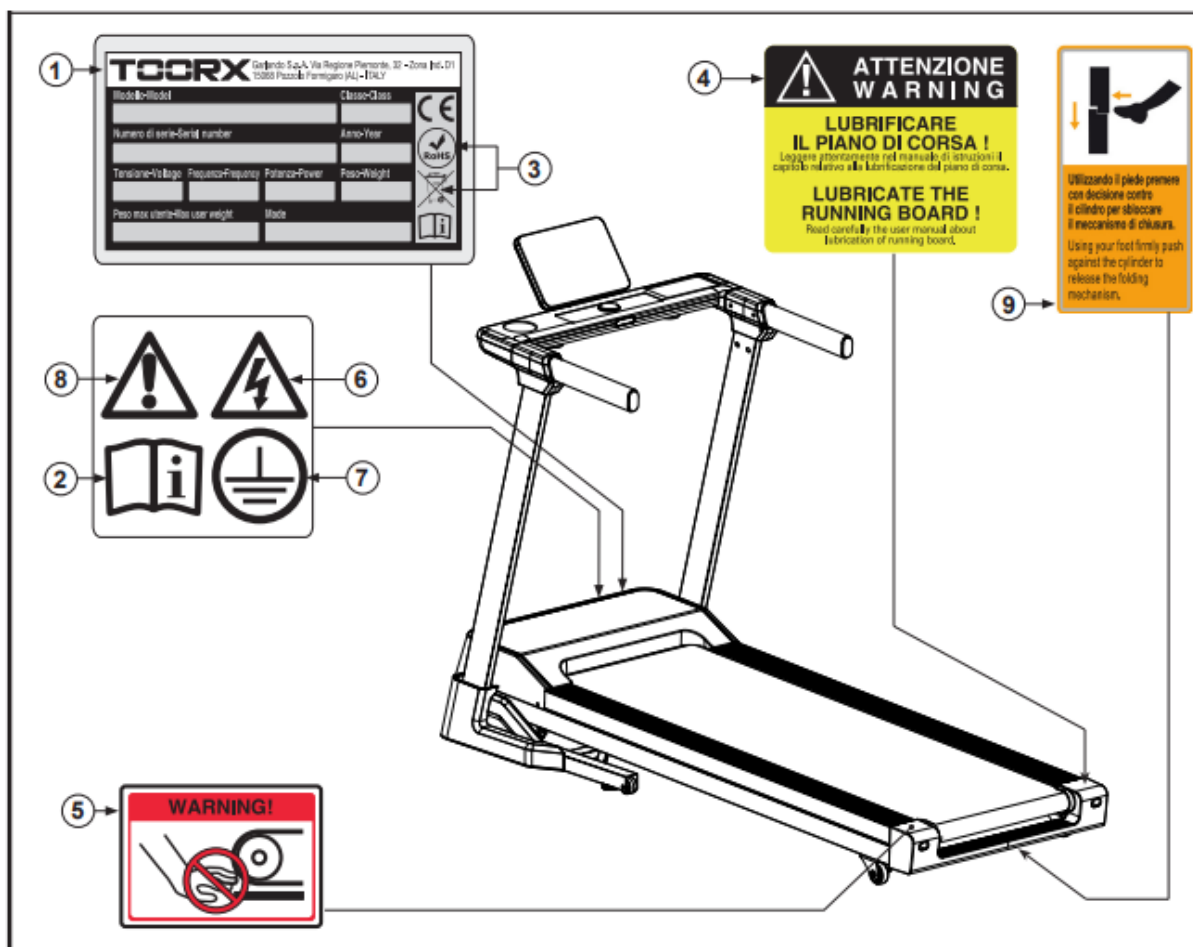
Soha ne hagyja a működő futópadot felügyelet nélkül. Mindig vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból és húzza ki a tápkábelt a csatlakozóból, ha nem használja az edzőgépet.

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



**FIGYELEM:** Mindig húzza ki a futópad tápkábelét a konnektorból közvetlenül a használat után, a berendezés tisztítása előtt, és mielőtt a kézikönyvben előírt karbantartási és beállítási folyamatokat megkezdené. 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.

## FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK



- 1) A termék azonosító táblája, mely tartalmazza a sorozatszámot és műszaki adatokat.
- 2) Használati útmutató elolvasásának a kötelezettsége mielőtt használatba venné a berendezést.
- 3) A termék, mint elektromos berendezés ártalmatlanítására vonatkozó közösségi irányelveknek való megfelelését jelző szimbólumok.
- 4) Figyelmeztető jelzés, hogy a futólapot olajozni kell a használati utasításban megadott módon és időközönként.
- 5) Biztonsági jelzés: jelzi az ujjak komoly sérülésének veszélyét a hátsó henger és a futófelület között, amikor a futószalag mozgásban van.
- 6) Biztonsági jel: áramütés veszélye. Tilos a terméket szétszerelni, illetve a motortérbe nyúlni.
- 7) Biztonsági jel: a termék földeléssel ellátott elektromos aljzathoz történő csatlakoztatásának kötelezettsége.
- 8) Figyelmeztető jelzés a berendezésben rejlő veszélyekre. A termék összeszerelésének és karbantartásának elvégzése előtt olvassa el a használati utasítást.
- 9) Figyelmeztető jelzés: ha a futófelület függőleges állásban van, akkor látható a tároláshoz használandó biztonsági rögzítő teleszkóp és annak kioldásához nyújt információt.

## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	1 km/h (min.) ÷ 18 km/h (max)
Emelkedő beállítás	15 szint elektronikusan vezérelt (max12%)
Futófelület	470 x 1400 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret	1750 x 740 x 1200 mm
Zárt méret	1200 x 740 x 1440 mm
Doboz méret	1790 x 765 x 295 mm
Motor teljesítmény	2,5 LE (folyamatos) – 3,5 LE (max. érték)
Nettó súly	60,8 kg
Bruttó súly	70 kg
Felhasználói testsúly	120 kg (max)
Pulzusmérés	Markolati pulzus-érzékelő a kapaszkodókon és vezeték nélküli mellkasi pulzusmérés (*)
Bluetooth modul	APP READY 3.0 (**)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Hálózati frekvencia	50/60 Hz
Teljesítmény	1200 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HB osztály)
Irányelvek	2001/95 / EC - 2014/30 / EU - 2014/35 / EU - 2011/65 / EU

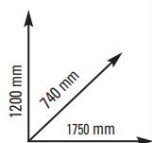
(\*) A termék kompatibilis a TOORX mellkasi szívritmus érzékelőkkel, valamint a nem kódolt adókkal 5,3 kHz frekvencián. A mellkasi szívritmus érzékelő szíj NEM tartozéka az edzőgépnek. Mellkasi pulzusérzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.

(\*\*) APP READY 3.0 – Frissített Bluetooth intelligens rendszer, amely lehetővé teszi a csatlakozást a futópad konzolja és az okos elektronikus eszközök között, hogy hozzáférhessen további motiváló alkalmazásokhoz, amelyek kifejezetten futópados edzésekhez alkalmasak.

Kompatibilis a Zwift App, Kinomap fitness App alkalmazásokkal (az előfizetéseket nem tartalmazza)

## TRAVELLER

COD. TRAVELLER



TOORX  
FITNESS IN MOTION



## ÖSSZESZERELÉS

A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett, „Felső oldal” nyíllal mutatott jelzést.

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

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



- (külső csomagolás) kartonpapír











- (Polisztirol védőcsomagolás) műanyag



- (tartozékok elszigeteltsége) műanyag borítékok

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

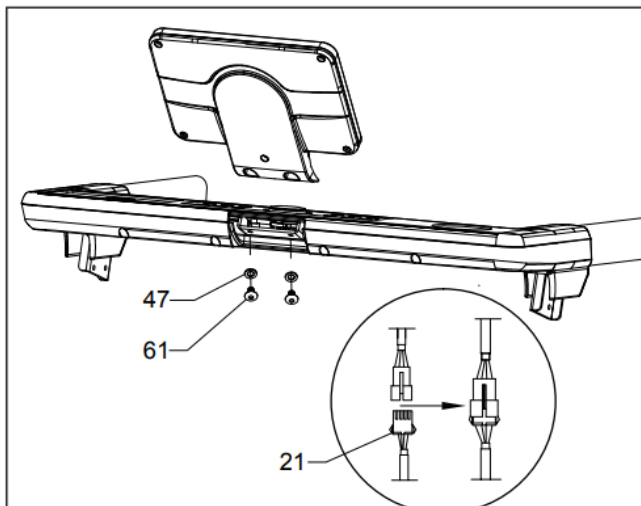
Az összeszereléshez szükséges alkatrész készlet egy csomagban van. Néhány csavar a berendezés összeállításakor már eleve beszerelésre került.

61		×8 M8×16 mm
62		×2 M8×45 mm
40		×6 ST4.2x16 mm
47		×10 alátét M8 (Ø16xØ9x1.6T)
24		×1 Kenőolaj
12		×1 Biztonsági kulcs
42		×1 Hatszögletű kulcs
73		×1 Használati útmutató

## 1. LÉPÉS

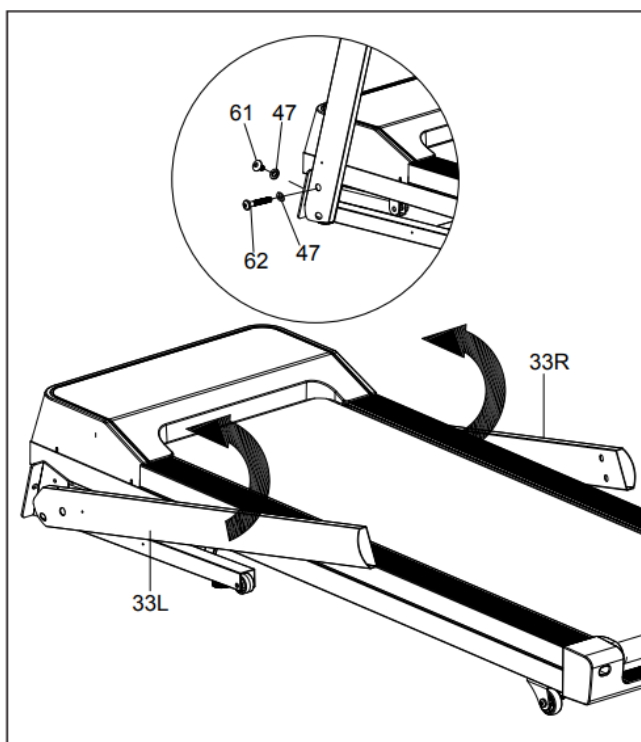
Egy másik személy fogja meg a kijelző konzolt a műszerfalhoz közel, amíg csatlakoztatja műszerfalból kijövő vezetékét (21) a kijelző vezetékéhez.

A kilógó vezeték részt tolja vissza a műszerfal belsejébe, majd rögzítse a kijelző konzolt a műszerfalhoz két [M8x16 mm] csavarral (61) és két [M8] lapos alátéttel (47), a rajzon jelzett módon.



## 2. LÉPÉS

Hajtsa fel a két tartóoszlopot (33L -baloldali és 33R jobboldali). Rögzítse a tartóoszlopokat mindkét oldalon oldalanként egy [M8x16 mm] csavarral (61), egy [M8] lapos alátéttel (47) és egy [M8x45 mm] csavarral (62), egy [M8] lapos alátéttel (47), a rajzon jelezett módon.

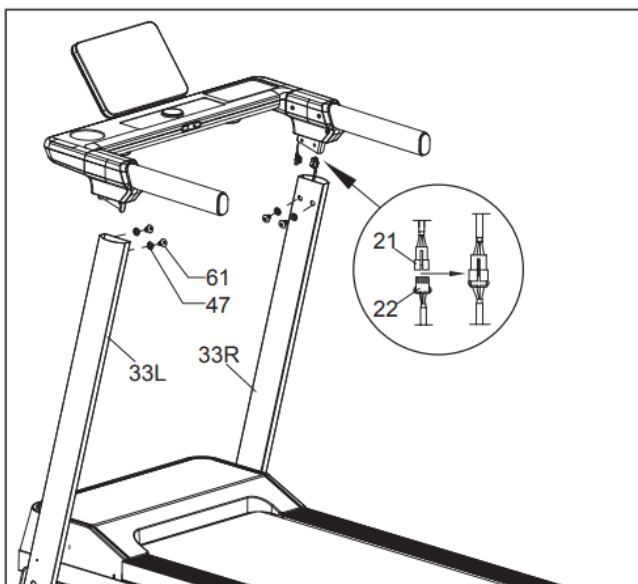




### 3. LÉPÉS

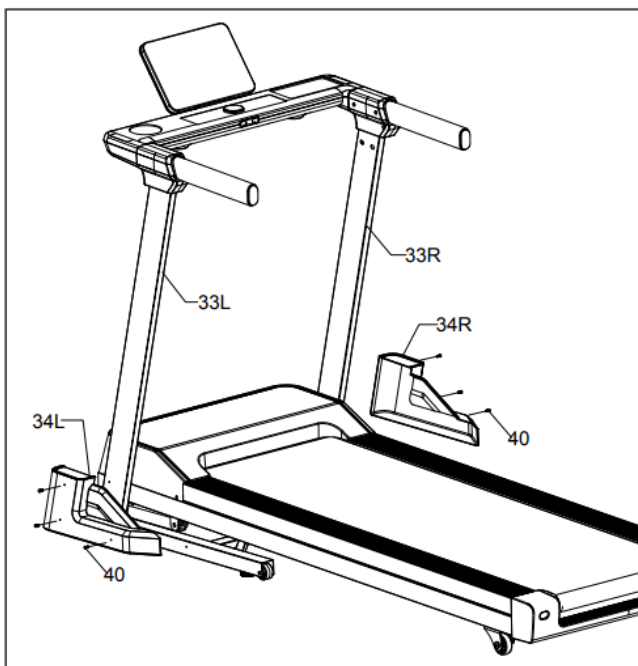
Egy másik személy fogja meg a műszerfal konzolt a tartóoszlopokhoz közel, amíg csatlakoztatja a jobboldali tartóoszlopból (33R) kijövő vezetékét (22) a műszerfal vezetékéhez (21), a rajzon jelzett módon.

Kilógó vezeték részt tolja vissza a jobboldali tartóoszlopba (33R), majd helyezze a műszerfal konzolt a tartóoszlopokra és rögzítse oldalanként két [M8x16 mm] csavarral (61) és két [M8] lapos alátéttel (47), a rajzon jelzett módon.



### 4. LÉPÉS

Illessze a takaró burkolatokat (34L – baloldali és 34R – jobboldali) a futópad két oldalánál a felhajtott tartóoszlopok aljához, majd rögzítse oldalanként három (ST4,2x16 mm) önmetsző csavarral (40), a rajzon jelzett módon.



## FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA TÁROLÁSHOZ

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

A futófelület emelkedő beállítását engedje le teljesen vízszintesre (0% dőlésszög).

Kapcsolja ki az árammegszakítót és húzza ki a hálózati tápkábelt a csatlakozóból.

Fogja meg a futópádkeretet a hátsó végénél fogva (A). Majd emelje fel addig a keretet, amíg a teleszkóp (B) nem rögzül a tárolási helyzetben.

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

Ügyeljen arra, hogy a teleszkóp biztonságosan a tárolási helyzetben rögzüljön (B). Nézze az ábrát jobboldalt.



## FUTÓPAD LEENGEDÉSE HASZNÁLATHOZ

Fogja mindkét kézzel a keretet (C). Egy kissé tolja előre a keret és ezzel egy időben egyik lábával nyomja meg a teleszkópot (D), a rajzon jelzett helyen, hogy a támasztórúd kioldódjon az alsó támasztórúdból.

Ezután eressze le a futópadot a padlóra. Két kézzel kísérje a futófelület leeresztését, nehogy a talajra csapódjon a futólap. A teleszkóp gázpalackja lassítja a futólap leeresztését, ezzel megkönnyítve a felhasználó terhelését.



## FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadot elmozdítaná a helyéről, előtte helyezze tárolási állásba a korábbiakban leírtak szerint (lásd a 10. old.). **FIGYELEM!** Győződjön meg arról, hogy a teleszkóp a tárolási helyzetben biztonságosan rögzítve van.

1. Támassza az egyik lábát a keretnek (F) és fogja meg a kapaszkodókat (E).

2. Billentse a futópadot maga felé, ameddig a kerekeire (G) nem áll a futópad. Óvatosan mozgassa el a futópadot a kívánt helyre, majd óvatosan engedje vissza a talajra. **FIGYELEM!** A sérülés kockázatának a csökkentése érdekében, különösen legyen óvatos, mialatt a futópadot mozgatja. Ne mozgassa a futópadot egyetlen felületen.



## TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

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

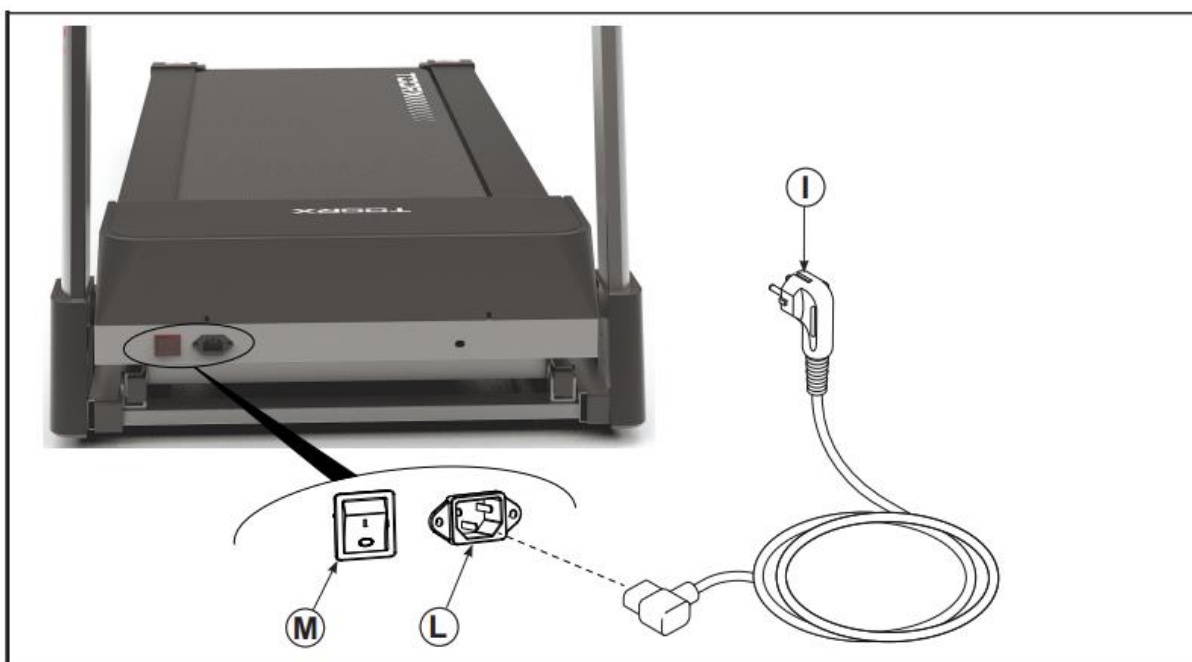
**VIGYÁZAT:** A berendezés földvezetékének helytelen csatlakoztatása az áramütés fokozott veszélyét eredményezheti. Ellenőriztesse szakképzett villanyszerelővel vagy szervizessel, ha nem biztos benne, hogy a termék megfelelően van földelve. Ne alakítsa át a termékhez adott dugót, ha nem illeszkedik az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

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

Csatlakoztassa a tápkábel egyik végét az edzőgép vázán lévő aljzatba (L), majd dugja be a hálózati tápkábel másik végét (I) egy olyan hálózati aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le.

Kapcsolja be a futópádot. Állítsa a futópád elején elhelyezett árammegszakítót (M) bekapcsolt állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva



## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (opcionális)

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

A mellkasi szívrítmus-érzékelő két részből áll: a mellkasi szíjból és az érzékelő egységből. Helyezze a mellkasi szíj egyik végét az érzékelő egység 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 szívrítmus-érzékelőt a mellkasára, és csatlakoztassa a mellkasi szíj másik végét az érzékelő egységhez (2. ábra). Állítson a mellkasi szíj hosszán, ha szükséges. A mellkasi szívrítmus-érzékelőnek a ruha alatt kell lennie, szorosan a bőrön, és olyan magasan kell lennie a mellkason, ahogy az kényelmes.

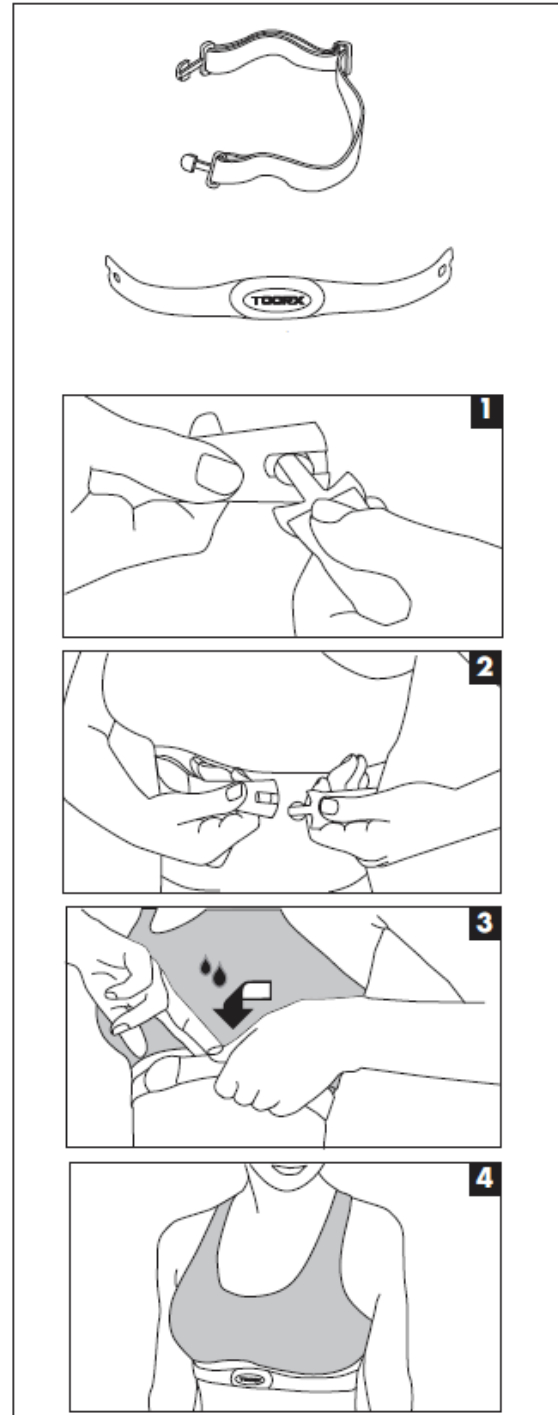
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

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

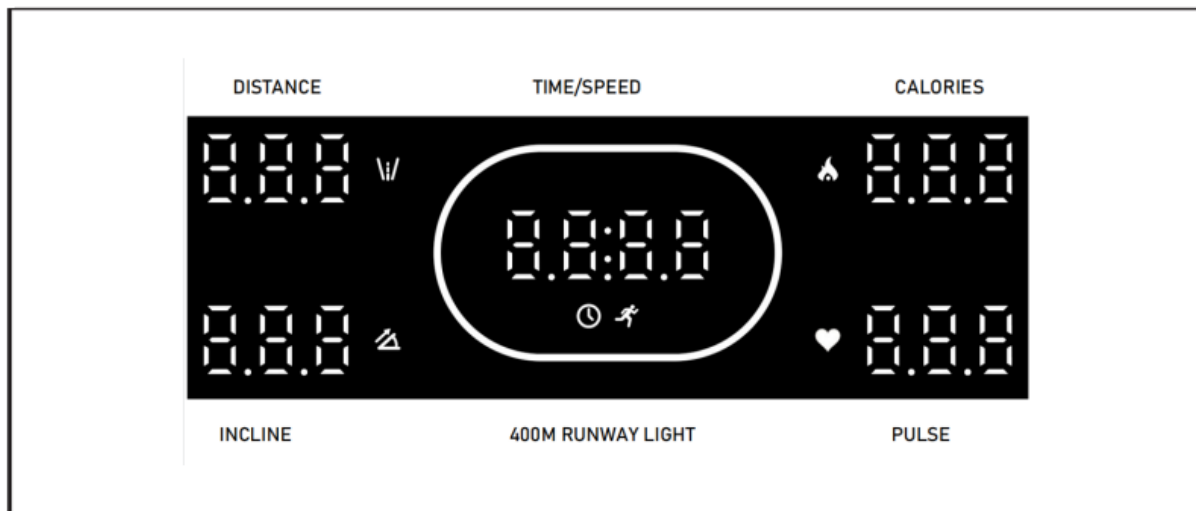
A mellkasi szívrítmus-érzékelőt ne tárolja nejlonszatyorban vagy más olyan helyen, ami gyűjtheti a nedvességet.

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



Mellkasi szívrítmus érzékelő nem tartozéka az edzőgépnek. A beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön a termék értékesítőjénél.

## KIJELZŐ FUNKCIÓK



A konzol kijelzője tartalmaz 4db numerikus kijelzőt és egy LED -es numerikus 400m-es futópálya körgyűrűt.

**400M RUNWAY LIGHT** – LED-es fénygyűrű, melynek célja a 400m-es atlétikai futópálya útvonalának a szimulálása. Edzéskor, az előrehaladásnak megfelelően fokozatosan gyulladnak ki a fénygyűrű LED-es égői.

A középső numerikus kijelző jeleníti meg a választott programok számát az alábbiak szerint:

- P01 ÷ P24: előre beépített edzésprogramok
- U01 ÷ U03: felhasználó által beállított edzésprogramok
- HP1 ÷ HP3: szívritmus alapú edzésprogramok
- FAT - Body Fat Test program (testzsír -teszt)



**TIME** mutatja a program indításától eltelt időt, vagy az időalapú programból hátramaradt időt.



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



**INCLINE** mutatja az aktuális emelkedő beállítást



**DISTANCE** mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.



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

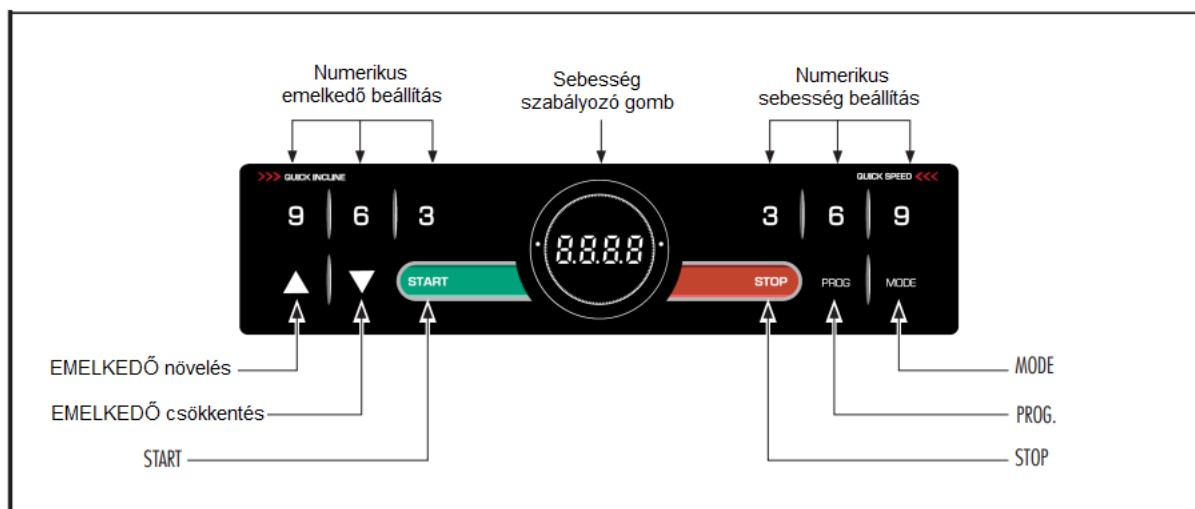


**PULSE** mutatja a pulzusértéket ütem/perc (bpm) mérve, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőket, vagy ha viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (\*).

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

**MEGJEGYZÉS:** Futópad jellemzője az energiatakarékos üzemmód. Néhány perc inaktivitást követően a kijelző automatikusan kikapcsol.

## GOMB FUNKCIÓK



**START:** a kiválasztott edzésprogram, illetve a futószalag normál indításához nyomja meg a START gombot.

**STOP:** az aktuális edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot.

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

**INCLINE  $\wedge$   $\vee$ :** emelkedő növelés / csökkentés beállító-gombok. A folyamatos nyomva tartásával a futófelület emelkedő-beállítása fokozatos nő vagy csökken.

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

**SEBESSÉG szabályozó gomb** – a gomb óramutató járásával történő elforgatásával lehet a futószőnyeg sebességét növelni, illetve a gomb az óramutató járásával ellentétes irányba történő elforgatásával lehet a futószőnyeg sebességét csökkenteni. A sebesség szabályozó gomb közepén látható LED-es megvilágítással az aktuális sebesség.

A programadatok beállításait, az „edzési célok” változóinak a beállításait (időtartam, távolság, kalória) is a sebesség-szabályozó gombbal kell elvégezni.

**PROG.** – a PROG gombbal tud választani a beépített edzésprogramokból:

- Előre beépített programozott edzésprogramok: P01 ÷ P24,
- Felhasználó által beállított edzésprogramok: U01 ÷ U03,
- HRC szívritmus alapú edzésprogramok: HP1 ÷ HP3,
- FAT: Body Fat Test program (testzsír -teszt)

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

- H-1. időtartam,
- H-2. távolság,
- H-3. kalóriamennyiség.

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

A Body Fat Test program esetén a **MODE** gombbal tudja rögzíteni a szükséges felhasználói adatokat (nem, kor, magasság, súly), melyek elengedhetetlenek a testzsír számításához.





## TÁVIRÁNYÍTÓ GOMBOK

A jobb oldali kapaszkodón található gombok a sebesség szabályozására szolgálnak.

A bal oldali kapaszkodón található gombok a futófelület emelkedőjének a szabályozására szolgálnak.

## BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs nagyon fontos biztonsági eszköz. A termék minden egyes használata után távolítsa el a kulcsot, hogy illetéktelenek ne használják az edzőgépet.

A futógép használatához helyezze be a biztonsági kulcsot a műszerfalon lévő csatlakozóba. Amennyiben a biztonsági kulcs nincs behelyezve, a konzol kikapcsolva marad.

A biztonsági kulcsban van egy zsinór és egy kapocs, amelyet az edzőruhája derékrészére kell rögzíteni.

**FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a futószalag lassan leáll.**

Olvassa el a vészleállításra vonatkozó részt a 4. oldalon.

Mielőtt használatba venné a futópado, először ismerkedjen meg a vezérlőkonzollal, és ellenőrizze a futópado működését.

a.) Tápkábel csatlakoztatását követően kapcsolja be az árammegszakítót. A kapcsoló lámpája világít, helyezze be a biztonsági kulcsot a megfelelő nyílásba. A konzolon az összes kijelző felvillog, majd a tesztprogram futtatását követően készenléti hangot ad.

b.) Lépjen fel az edzőgépre és álljon az oldalsó lábtartókra.

c.) Nyomja meg a START gombot, hogy megkezdje az edzést minimális sebességgel, fogja a kapaszkodókat, miközben rááll a futószőnyegre és normál tempóban kezdjen laza léptekkel járni. Tartsa egy ideig az alacsony sebességet, hogy megismerje a futópadoon történő edzés érzését.

d.) Ha komfortosan érzi magát, fokozatosan növelje a futópado sebességét a sebesség szabályozó gomb segítségével. Engedje el a kapaszkodókat és folytassa a futómozgást az edzőgépen. A nagyobb kényelem érdekében javasoljuk a kapaszkodókon található távirányító gombok használatát.

e.) Edzés közben fontos a megfelelő koncentráció fenntartása a balesetek elkerülése érdekében.

f.) Edzéskor célszerű megtartani a helyes futási testtartást és a helyes fejtartást - tekintetével előre néz és ne változtassa a pozícióját, különösen nagyobb sebességnél.

g.) Az edzés során gyakran mérje meg a pulzusát úgy, hogy a pulzusmérőket két kézzel fogja a kapaszkodókon, vagy viselje a mellkasi övet (opcionális). Az érzékelt adat a „PULSE” kijelzőn látható.

## MANUÁLIS ÜZEMMÓD – 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 gomb megnyomását követően 3 másodperccel a futószőnyeg mozgásba lendül.
- ❖ A QuickStart üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást (idő, távolság, kalória).
- ❖ Miközben edz, a sebesség (SPEED) és emelkedő (INCLINE) beállítására szolgáló gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni a futószalag sebességét, illetve betudja állítani a kívánt emelkedő nagyságát.
- ❖ Az edzésprogram befejezéséhez, illetve a futószőnyeg leállításához 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 – 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 MODE gombot, majd válassza ki a három célkitűzése egyikét: H1= időtartam, H2 = távolság, H3 = kalóriamennyiség.
- ❖ Adja meg viszonyítási alapbeállításaként az edzésprogram időtartamát, pl.: 30 perc. A sebességszabályozó gomb 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 módosíthatja 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 megjelenik a kijelzőn.
- ❖ Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése (jelen esetben az időtartam) el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.
- ❖ Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával.

**FONTOS! Szükséghelyzetben a biztonsági kulcs bármikor kihúzható a konzolból, ezáltal a futószalag lassan leáll.**

## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 ÷ P24)

Az edzőgép 24 előre programozott fedélzeti edzésprogrammal rendelkezik, melyet egy teljes értékű kardió edzés céljából terveztek.

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- ❖ Álljon rá a futópad lábtartóira, majd helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére és dugja be a biztonsági kulcsot a konzolba.
- ❖ Nyomja meg a PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: P01 – P24. „DISTANCE” kijelzőn megjelenik a választott edzésprogram száma. Mindegyik program 16 előre programozott intervallum edzésprogramból áll. Intervallumonként egy sebesség- és egy emelkedő-beállítás van programozva. Megjegyzés: Ugyan az a sebesség-, ill. emelkedő-beállítás lehet programozva két egymást követő intervallumra.
- ❖ TIME (idő) kijelző villog – alapértelmezett beállítás 30 perc. Amennyiben megfelelő az alapbeállítás, akkor nyomja meg a START gombot. Viszont, ha módosítani szeretne, akkor ezt itt kell megtennie a SPEED (sebesség) vagy az INCLINE (emelkedő) gombok segítségével. A beállítást követően nyomja meg a START gombot a választott edzésprogram indításához. Három másodperces visszaszámlálás után a futószőnyeg a kiválasztott programprofilnak megfelelően elindul. Fogja meg a futópad kapaszkodóit, majd óvatosan lépjen rá a futószőnyegre és kezdje meg edzését a futópadon.
- ❖ A konzol automatikusan a beállításoknak megfelelően változtatja, vezéri az edzésprogram során a futószőnyeg sebességét, illetve a futófelület emelkedőjének a mértékét. Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség, illetve az emelkedő beállítás, akkor azt manuálisan módosíthatja. A manuális módosítás csak az adott szegmensen belül történik. A következő szegmens indulásakor a sebesség és az emelkedő beállítás az edzésprogramnak megfelelően változik.
- ❖ Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram utolsó szegmense is véget nem ér. Ezután a futószalag lassan leáll.
- ❖ Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP megnyomásával.
- ❖ Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

No	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	3	8	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	2	4	4	4	2	2	4	1	5	3	3	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

No	P13		P14		P15		P16		P17		P18		P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	3	7	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8	8
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8	8
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

## FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U01 ÷ U03)

A felhasználói edzésprogram lehetővé teszi, hogy létrehozzon három eltérő egyénileg testreszabott edzésprogramot: U01+U03, ami elmentődik a konzol memóriájában, amit később bármikor alkalmazhat.

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- ❖ Álljon rá a futópad lábtartóira, majd helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére és dugja be a biztonsági kulcsot a konzolba.
- ❖ Nyomja meg a PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a testre szabható edzésprogramok egyikét: U01 – U03. „DISTANCE” kijelzőn megjelenik a választott edzésprogram száma. Majd nyomja meg a MODE gombot az új felhasználói program beállításához vagy a memóriában már meglévő program módosításához.
- ❖ Mindegyik felhasználói program 16 szegmensre van tagolva. Minden egyes szegmensre lehet egy sebesség-, és egy emelkedő-beállítást programozni.
  01. szegmens – a sebesség-szabályozó gombbal állítsa be az első szegmense érvényes sebességbeállítást; a SPEED kijelzőn látható a sebességbeállítás. Az INCLINE (emelkedő) gombok segítségével állítsa be az első szegmensre érvényes emelkedő beállítást; az INCLINE kijelzőn látható az emelkedő beállítás. Majd a bevitt adatok megerősítéséhez és a következő szegmens beállításához való továbblépéshez nyomja meg a MODE gombot.
  02. szegmens – a sebesség-szabályozó gombbal állítsa be a második szegmense érvényes sebességbeállítást; az INCLINE (emelkedő) gombok segítségével állítsa be a második szegmensre érvényes emelkedő beállítást. Majd a bevitt adatok megerősítéséhez és a következő szegmens beállításához való továbblépéshez nyomja meg az ENTER gombot
  03. Hasonló módon végezze el a 3. szegmensre érvényes beállítást és így tovább mind a 16 szegmens esetében.
- ❖ Miután végzett a 16 szegmens sebesség és emelkedő beállításával a TIME (idő) kijelző villog a konzolon. Alapértelmezett beállítás: 30 perc. Amennyiben szeretné, módosíthatja az adott program időtartamát a sebesség-szabályozó gomb segítségével, majd a program időtartamának a megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot. Az adott program elmentődött az edzőgép memóriájába.
- ❖ Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram utolsó szegmense is véget nem ér a beállított időtartamnak megfelelően. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

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

Az elmentett felhasználói programot a későbbiekben bármikor alkalmazhatja. Ha az edzésprogram során bármikor, ha 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 szegmensének indulásakor a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve emelkedő-beállításához igazodik.

Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával. Amennyiben szünetelteti az edzésprogramot, a kijelző néhány perc inaktivitást követően automatikusan kikapcsol.

**Megjegyzés:** Miután mind a három felhasználói edzésprogramot beállította, újabb program létrehozása csak egy korábbi felhasználói edzésprogram módosításával lehetséges.

## SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (HP1 ÷ HP3)

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 alkalmazása során.**

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt, kapcsolja be az árammegszakítót.
- ❖ Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csipetjét 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: HP1 – HP3. 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.
  - HP1 – zsírégető edzés, szabályozott emelkedő beállítással, max. sebesség: 8km/h;
  - HP2 – aerob edzés, szabályozott sebesség beállítással, max. sebesség: 9km/h;
  - HP3 – anaerob edzés, szabályozott sebesség és emelkedő beállítással, max. sebesség: 10km/h
- ❖ Miután kijelölte a kívánt programot nyomja meg MODE gombot és adja meg az életkorát. Az életkor adat beviteléhez használja a sebesség-szabályozó gombot (alapbeállított életkor: 30 év). A beállítást követően a megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot. A PULSE kijelzőn megjelenik a pulzus küszöb érték, melyet a beállított életkor alapján számol az edzőgép kompjúttere. A maximális szívritmushoz az edzőgép a következő egyenletet alkalmazza:  
**HRmax. = (220 – életkor)**
- ❖ Amennyiben módosítani szeretné az életkor alapján javasolt pulzus-értéket (min+max tartományon belül között választható – táblázat a következő oldalon), akkor a sebesség-szabályozó gomb segítségével tudja a beállítást elvégezni. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ Hasonló módon, a sebesség-szabályozó gombbal állítsa be a választott szívritmus edzésprogram időtartamát. TIME kijelző villog. Az alapbeállítás 10 perc. Módosítható időtartomány max. 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 szívritmus edzésprogram 3 fő szakaszból áll:  
1.) bemelegítés (3 perc);                      2.) pulzus-kontrollos edzés;                      3.) hűtés  
A pulzusprogram figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a futópad sebesség- és emelkedő-beállítását. Ha a konzol nem érzékeli folyamatosan a szívritmusát, akkor az edzésprogram leáll.  
**Megjegyzés: a pulzusprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt.**
- ❖ 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.

Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával, illetve a biztonsági kulcs eltávolításával a konzolból.

**Megjegyzés:** Ha megbízhatatlan vagy túl változó pulzusértékek jelennek meg a pulzus kijelzőn, akkor NE használja a szívritmus edzésprogramot, ellenőrizze, hogy a termék közelében vannak-e olyan elektromágneses források, amelyek rádiózavarokat válthatnak ki. Abban az esetben, ha a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a szakszervizzel.

A táblázat az alapértelmezett szívritmus küszöb értékeket mutatja a felhasználó életkora alapján, valamint a megfelelő pulzustartományt (maximális és minimális értékek), amelyen belül a konzol által javasolt pulzus-érték módosítható.

HP1 Program				HP2 Program				HP3 Program			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

## 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 kijelzőn a FAT felirat. Majd nyomja meg a MODE gombot, hogy a testzsír számíthoz megadja szükséges adatokat (F1: nem, F2: kor, F3: magasság, F4: testsúly).
- ❖ A sebesség-szabályozó gombbal tudja a beállításokat elvégezni. Minden egyes beállítás megerősítéséhez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ A beállítások végeztével, miután megnyomta a MODE gombot, a kijelzőn megjelenik az F5 felirat, ekkor fogja meg a markolati pulzusérzékelőket a testzsír méréséhez. Néhány másodperc elteltével a kijelző megjeleníti a felhasználó testtömeg indexét.
- ❖ Amennyiben a kijelző nem jeleníti meg az értéket, akkor húzza ki a biztonsági kulcsot, majd helyezze vissza és 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 - 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 először az első 50km megtétele, majd a rendszeres olajozására 300km-ént van szükség, illetve hosszabb időtartamú inaktivitást követően.

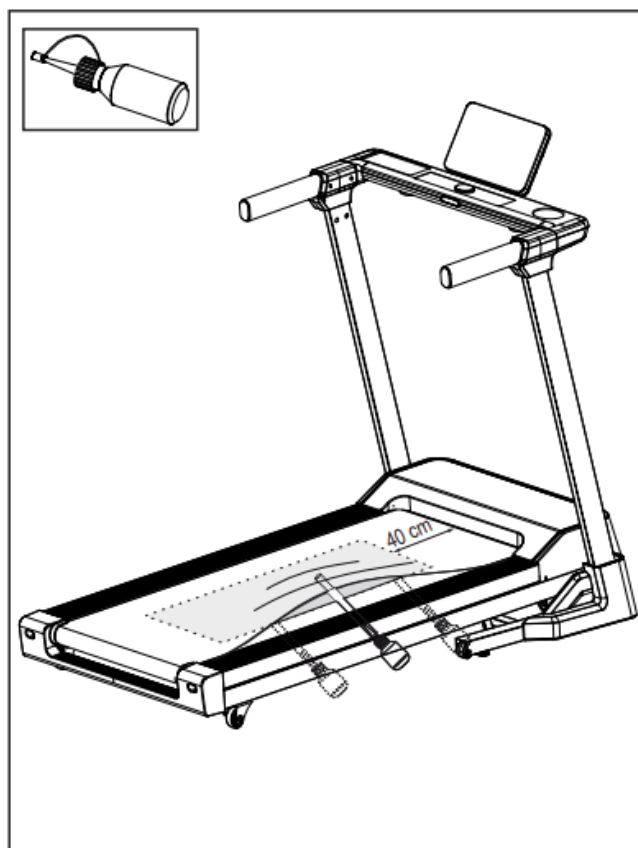
A futólappal rendszeres olajozásának a betartása érdekében a konzol számlálóval van felszerelve, amely megjeleníti a teljes megtett távolságot „ODO”.

Az „ODO” teljes megtett távolság megtekintéséhez vegye ki a biztonsági kulcsot a műszerfalról, és tartsa lenyomva a PROG gombot, a kijelzőn megjelenik a teljes megtett km és a berendezés teljes használati ideje. A kijelző funkcióból való kilépéshez helyezze be a biztonsági kulcsot a műszerfalra lévő nyílásba.

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

- Emelje fel kissé a futószalag szélét a baloldalon (40cm-re a motortértől)
- Próbálja meg a lehető legnagyobb területen felvinni a kenőanyagot a futólappal közepén a szalag alatt, a mellékelt ábra szerint.
- Hasonló módon vigyen fel a kenőolajból a futólappal jobboldalán.
- A kenőolaj a futólappal történő egyenletes elosztásához indítsa el a futószalagot minimális sebességgel és sétáljon rajta néhány percig.

**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 a futópad értékesítőjénél vagy a szakszervizben.

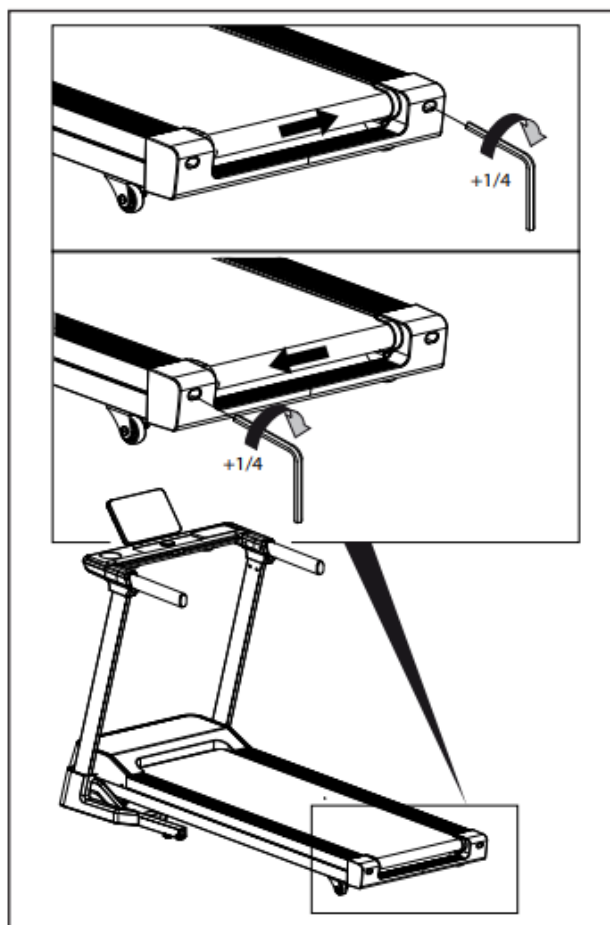




## FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

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

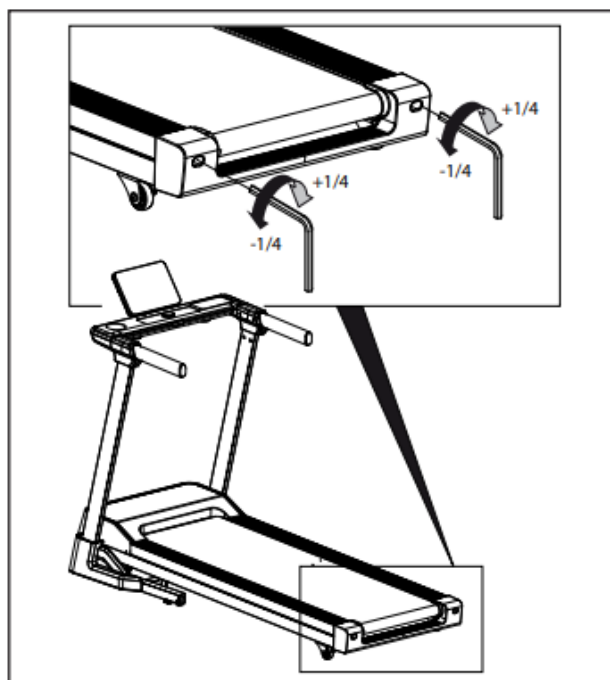
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



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

**Ügyeljen arra, hogy a futószalagot ne hagyja 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.



## EDZŐGÉP TISZTÍTÁSA

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, majd törölje szárazra a futópadot puha törlővel.

**FONTOS: NE használjon kőolajszármazékokat, például acetont, benzolt vagy klórt, széntetrakloridot vagy ammóniát tartalmazó olajokat, amelyek károsíthatják és korrodálhatják a műanyag alkatrészeket. NE permetezzen semmilyen folyadékon közvetlenül a futópadra. A konzol károsodásának elkerülése végett, tartson távol mindennemű folyadékot a konzoltól.** Ügyeljen arra, hogy a berendezés tisztításakor ne dörzsölje túl erősen a konzol kijelzőjét.

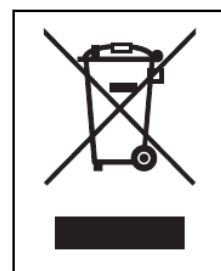
Rendszeresen porszívózza ki a futópad alatti területet és a motorház rácsos légbeeresztő részét.



## ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

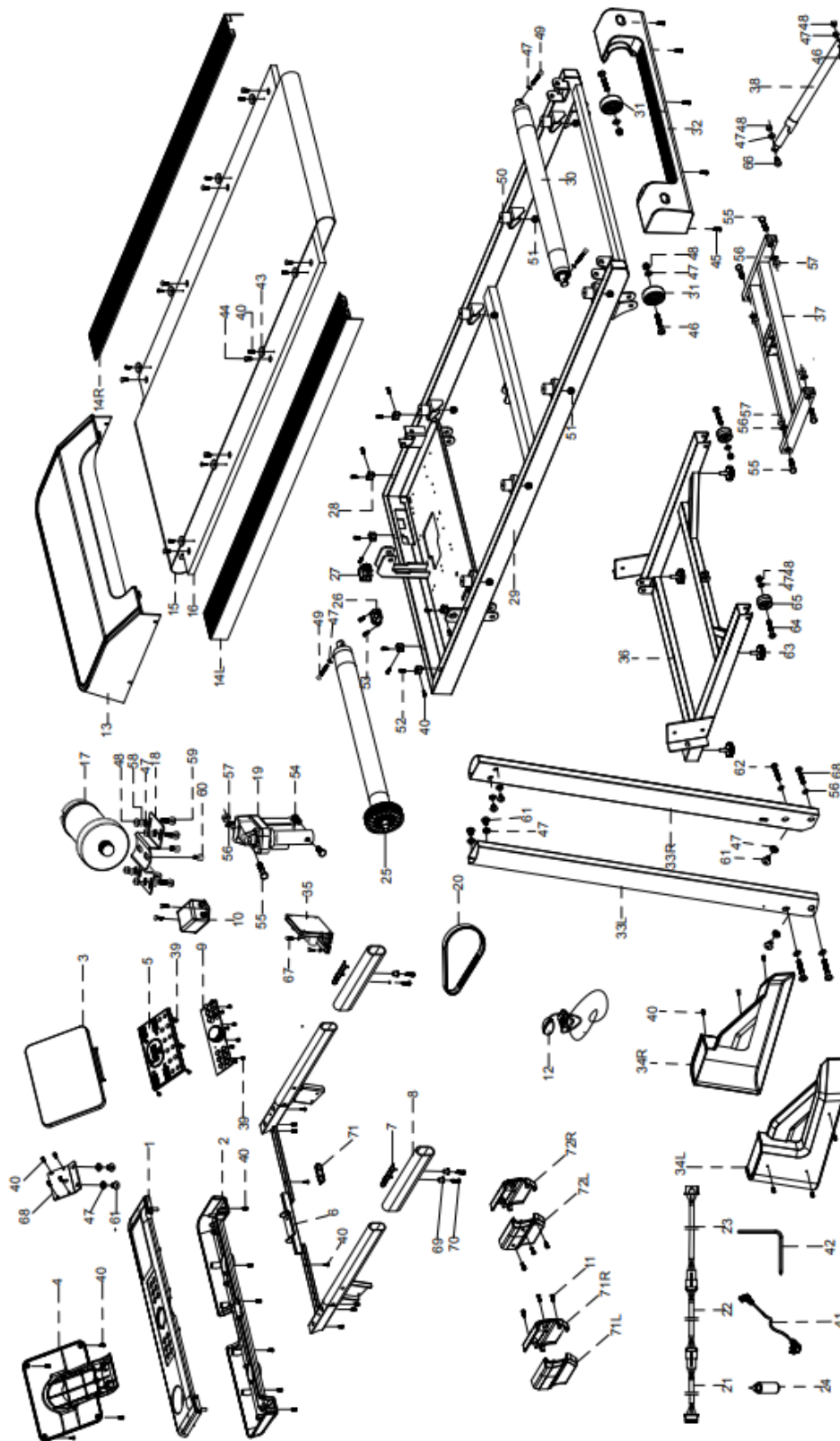
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejárta után, a környezet védelme érdekében.

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



## ROBBANTOTT ÁBRA

## TRAVELLER



**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



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