

TCORX
FITNESS IN MOTION

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

CHRONO PRO  LINE



 APP READY 3.0

TRX 2500



Cod : TOXPRFTRX2500

Rev : 00

Ed : 04/23



TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK	4
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK	5
MŰSZAKI JELLEMZŐK	6
ÖSSZESZERELÉS	7
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	14
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA	15
KONZOL FUNKCIÓK	16
QUICK START - MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA.....	18
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P1 - HRC	19
EGYÉNI ROGRAM ALKALMAZÁSA P2 – CUSTOM	21
MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P3 – MANUAL	22
CÉL EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P4 – TARGET	23
HEGYMENET EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P5 – HILL	24
ZSÍRÉGETŐ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P6 – FATBURN	25
KARDIO EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P7 – CARDIO	26
ERŐSZINTNÖVELŐ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P8 – STRENGTH	27
FIT TESZT PROGRAM ALKALMAZÁSA P9	28
HANGRENDSZER ALKALMAZÁSA	29
JAVASOLT NYÚJTÓ GYAKORLATOK	30
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ	31
FUTÓPLATFORM OLAJOZÁSA	32
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	33
FUTÓSZALAG CSERE.....	34
ROBBANTOTT ÁBRA	35
HÁTLAG, FORGALMAZÓ	36

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. A berendezés alkalmas otthoni-, illetve kisebb kollektív társulás használatára, ahol nincs folyamatos használatban. Azonban az edzőgép nem alkalmas orvosi központban kihelyezni és rehabilitációs célokra alkalmazni. Kizárólag a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja az evezőgépet.
 4. Helyezze a futópadot vízszintes síkfelületre úgy, hogy minimum 2,0 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 edzése közben, álljon meg, pihenjen és hűtse le magát.
 10. A futópad hálózatra történő csatlakoztatásakor, a tápkábelt dugja be egy földelt konnektorba. Ne csatlakoztasson erre az áramkörre más gépet. Tartsa a tápkábelt távol a fűtőtestektől.
- NE telepítse a berendezést egészségügyi központokba. Az edzőgépet nem intenzív professzionális használatra tervezték, és NE használja rehabilitációs célokra.
 - NE használja a futópadot edzőteremben, intézményes keretek között és NE adja azt bérbe. Az edzőgépet otthoni használatra tervezték.
 - NE helyezze a futópadot garázsba, udvarba vagy víz közelébe. Tartsa a futópadot szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
 - Ne működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás. NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol a légnylásokat elzárhatja.
 - NE próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve.
 - NE működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy a dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - Ne helyezzen italokat tartalmazó palackokat a futópadra vagy annak közelébe.
 - NEM használhatják a futópadot azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. kevés tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha Ön felügyeli és betartatja a futópad használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
 - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
 - NE engedjen egynél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.

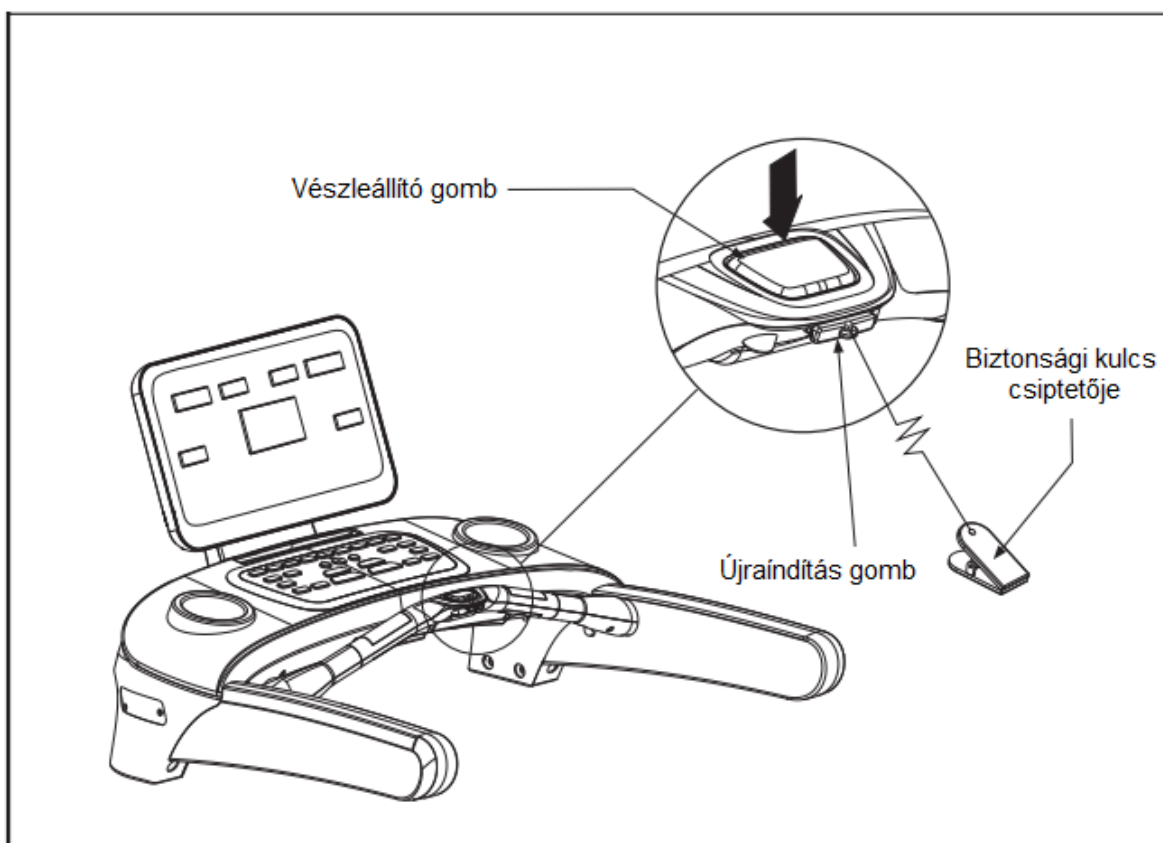
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

Olvassa el, értelmezze, és tesztelje az alábbi vészleállítási műveletet, mielőtt használatba venné a futópadot.

Dugja be a hálózati tápkábelt. Keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) a futópad keretén a hálózati kábel közelében és kapcsolja be azt. Ezután álljon rá a futópad lábtartóira. Fogja meg a biztonsági kulcshoz tartozó csíptetőt, majd biztonságosan csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. **FONTOS! Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a futószalag lassan leáll.** Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.

Mindig helyezze fel a biztonsági kulcs csíptetőjét és viselje a futópad használatakor



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

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

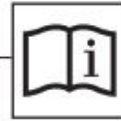
A biztonsági kulcsot helyezze egy biztonságos zárt helyre, hogy illetéktelenek ne tudják azt felügyelet nélkül használni.

Az újraindítás gomb megnyomásával a konzol Szünet üzemmódba vált, az új edzésprogram indításához válasszon az edzésprogramok közül, majd nyomja meg a STAR gombot.

FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK

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

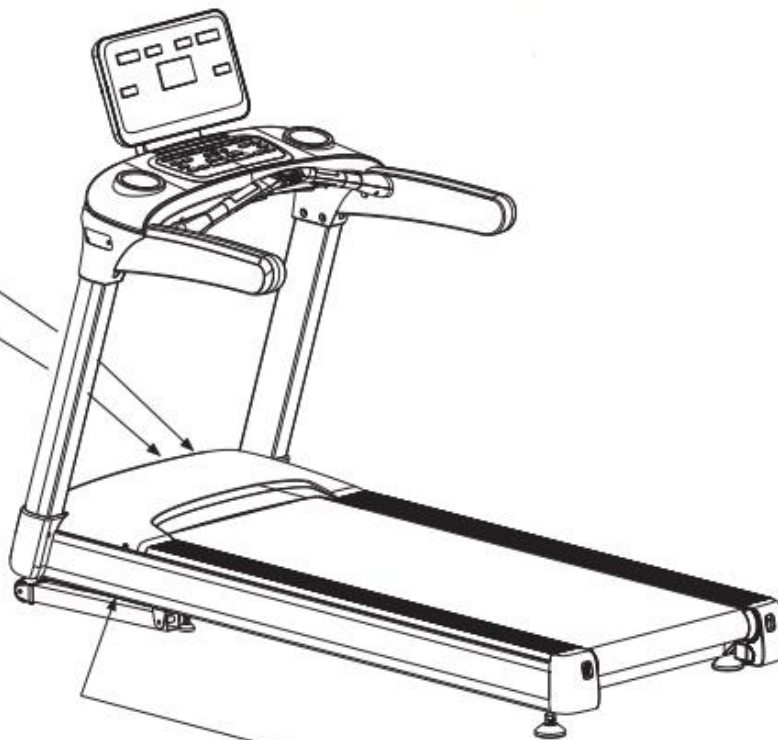
TCORX		Class:Class	CE
Model/Model	Class/Class		
Numero di serie/Serie number	Artic./Part		
Tensione/Voltage	Frequency/Frequenza	Power/Power	Power/Weight
Power max. della/Max. power weight	Motor		



Használati útmutató elolvasásának a kötelezettsége mielőtt használatba venné a berendezést.



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



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



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



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



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

MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	1,0 km/h (min.) ÷ 22 km/h (max)
Emelkedő beállítás	15 szint elektronikusan vezérelt (15%)
Kijelző adatmegjelenítés:	idő, távolság, sebesség, kalória, pulzus, dőlésszög, grafikus profil, edzésprogramok: P1-P9
Futófelület	570 x 1530 mm
Összeszerelt méret	1970 x 930 x 1500 mm
Motor teljesítmény	4.5 LE (folyamatos) – 7.0 LE (max. érték)
Nettó súly	134 kg
Bruttó súly	155 kg
Felhasználói testsúly	150 kg (max)
Pulzusmérés	Markolati pulzus-érzékelő a kapaszkodókon és vezeték nélküli mellkasi pulzusmérés (*)
USB csatlakozó:	multimédiás fájlok olvasására használható pendrive-ról
BLUETOOTH MODUL:	Bluetooth rx/tx modul (**)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Hálózati frekvencia	50 Hz
AC motor teljesítmény	4,5 LE (folyamatos) - 7,0 LE (max érték)
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (SC osztály)
Írányelvek	2001/95/EK - 2014/30/EU - 2014/35/EU - 2011/65/EU

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

(**) Lehetővé teszi a Bluetooth®-on keresztüli kapcsolatot a kijelző és az elektronikus eszközök között, mint például táblagépek, okostelefonok, okosórák, mellkasi szíjak, melyek segítségével további funkciókhoz enged hozzáférést. Kompatibilis alkalmazások: Kinomap, Zwift.



ÖSSZESZERELÉS

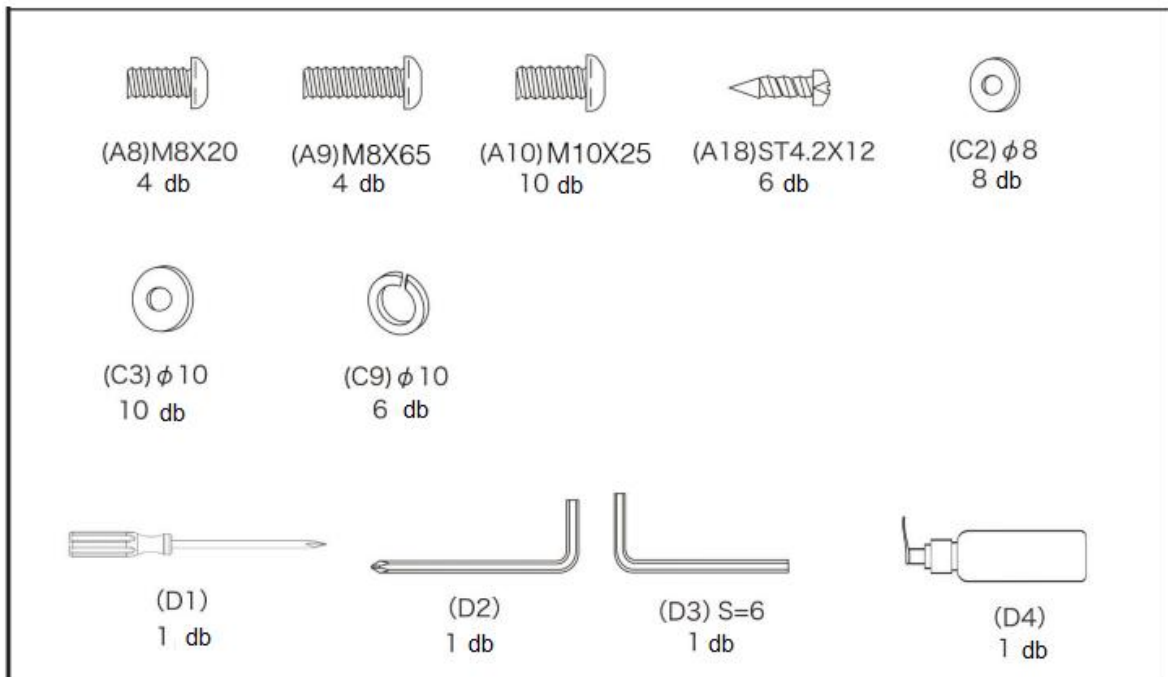
A berendezés egy kapcsokkal és szalagokkal lezárt kartondobozban kerül értékesítésre. A doboz felemeléséhez és mozgatásához szükség van egy másik személy segítségére, illetve hidraulikus emelőkocsira. A doboz padlóra történő elhelyezésekor vegye figyelembe a kartondobozon feltüntetett jelzéseket.

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

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

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

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



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

A9 - csavar [M8x65 mm] (4 db).

A10 - csavar [M10x25 mm] (10 db).

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

C2 - alátét [ϕ 8 mm] (8 db).

C3 - alátét [ϕ 10 mm] (10 db).

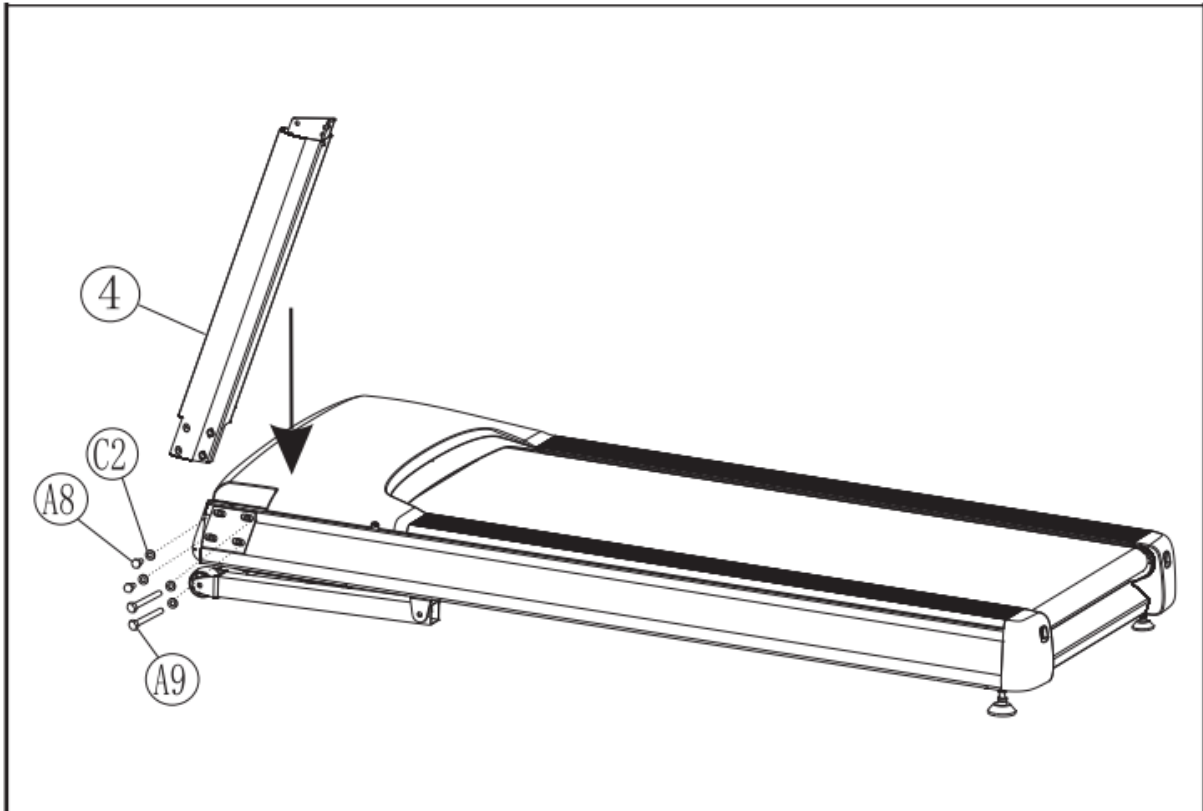
C9 - osztott alátét [ϕ 10 mm] (6 db).

D1 - Phillips csavarhúzó (1 db).

D2 – M5 hatszögletű kulcs (1 db).

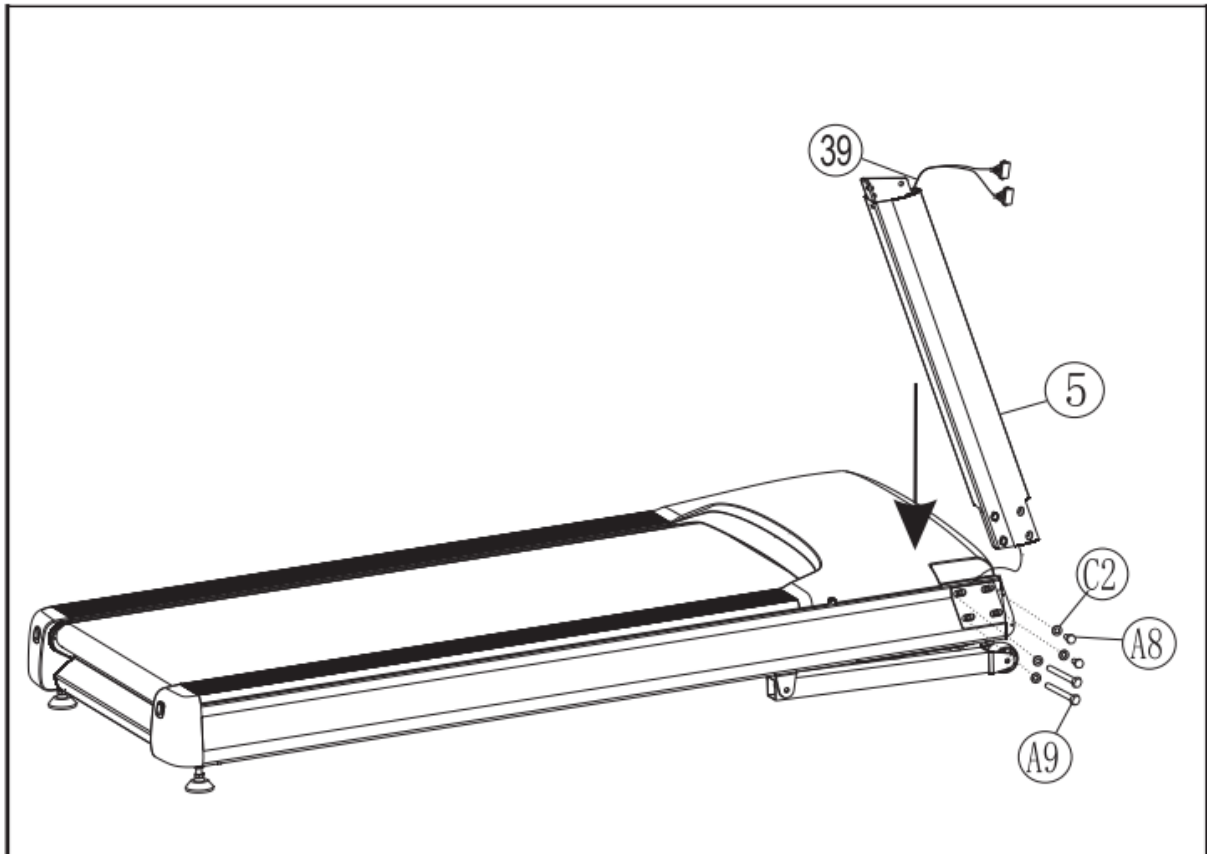
D3 – M6 hatszögletű kulcs (1 db).

D4 - kenőanyag (1 db).



1. LÉPÉS - A baloldali tartóoszlop összeszerelése

Illessze a baloldali tartóoszlopot (4) a fővázhoz, elől, a keret baloldalánál. Rögzítse a baloldali tartóoszlopot a külső részén két csavarral [M8x20 mm] (A8) és két lapos alátéttel [Ø8 mm] (C2), majd belül két csavarral [M8x40 mm] (A9) és két lapos alátéttel [Ø8 mm] (C2). Először a csavarokat tekerje be lazán, majd miután mind a négy csavart behelyezte, akkor tekerje be a csavarokat szorosan.

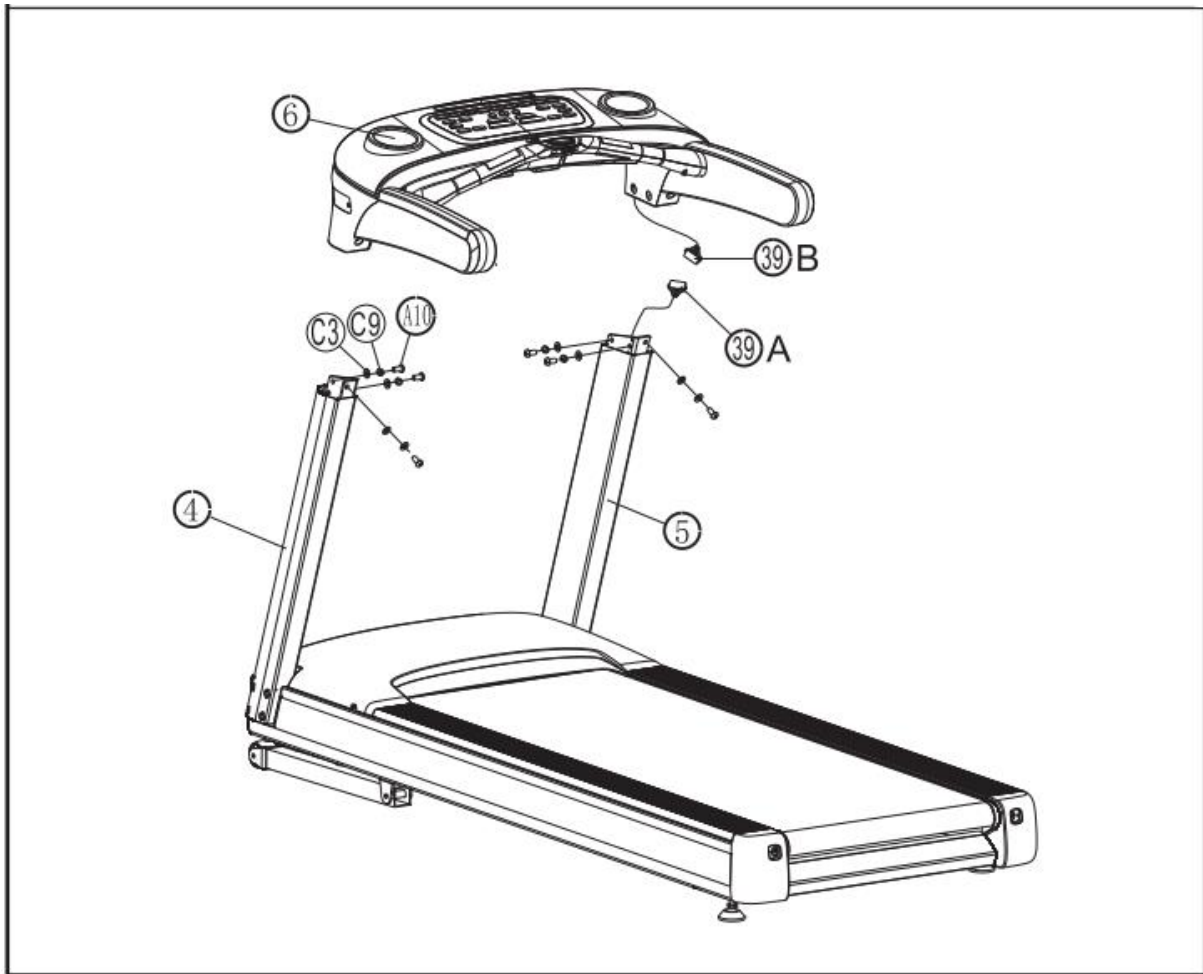


2. LÉPÉS - A jobboldali tartóoszlop összeszerelése

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

Vigye a jobboldali tartóoszlopot a fővázhoz közel, a keret jobboldalához, elöl. Egy másik személy fogja meg a tartóoszlopot, amíg átvezeti a tartóoszlopon a vezetéket (39), az ábrán jelzett módon.

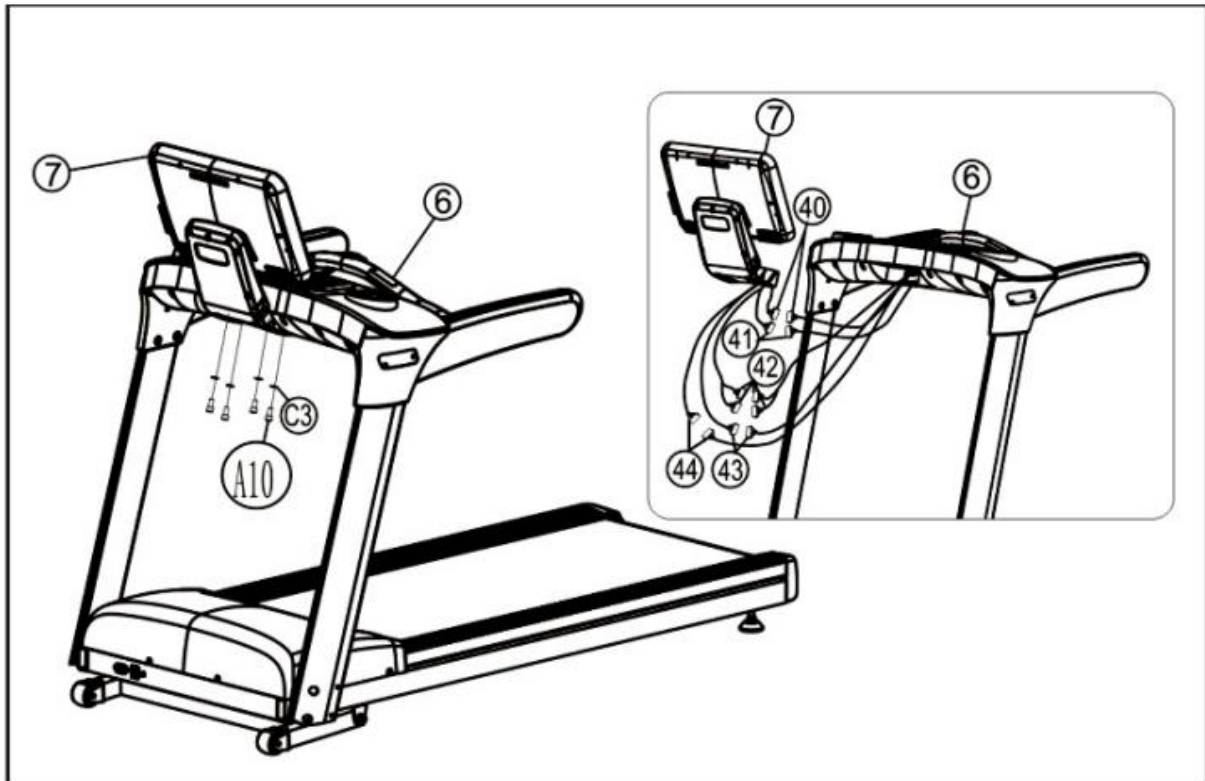
Illessze a jobboldali tartóoszlopot (5) a fővázhoz, elöl, a keret jobboldalánál. Rögzítse a jobboldali tartóoszlopot kívül két csavarral [M8x20 mm] (A8) és két lapos alátéttel [Ø8 mm] (C2), majd belül két csavarral [M8x40 mm] (A9) és két lapos alátéttel [Ø8 mm] (C2). Először a csavarokat tekerje be lazán,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



3. LÉPÉS - A konzol összeszerelése

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

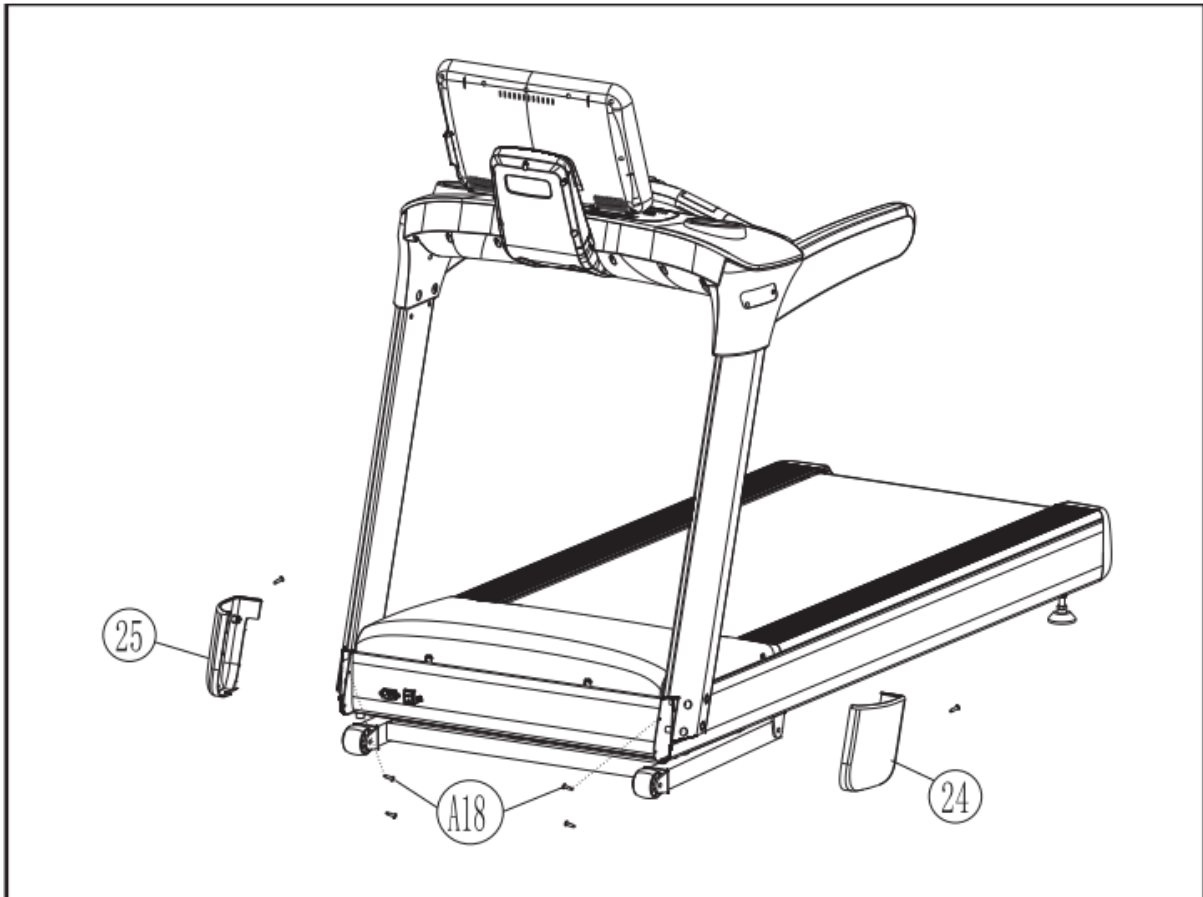
Vigye közel a tartóoszlopok felső végéhez a konzolt (6). Egy másik személy fogja meg a konzolt, amíg csatlakoztatja a vezetékeket (39A, 39B). A kilógó vezetékrészt tolja be a jobboldali tartóoszlopba (5), majd helyezze a konzolt (6) a tartóoszlopokra (4, 5). Rögzítse a konzolt (6) a tartóoszlopokhoz három-három csavarral [M10x20 mm] (A10), osztott alátétekkel [Ø10 mm] (C9) és lapos alátétekkel [Ø10 mm] (C3), a rajzon jelzett módon és sorrendben.



4. LÉPÉS - A kijelző összeszerelése

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

Egy másik személy fogja meg a kijelzőt (7) a konzolhoz (6) közel, amíg csatlakoztatja a vezetékeket (40, 41, 42, 43, 44). A kilógó vezeték részt tolja a konzolba, majd illessze a kijelzőt (7) a konzolra és rögzítse négy csavarral [M10x20 mm] (A10), lapos alátétekkel [Ø10 mm] (C3), a rajzon jelzett módon.



5. LÉPÉS - A motortér oldalburkolatainak a felszerelése

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

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



6. LÉPÉS – Futópad szintezése

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

TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

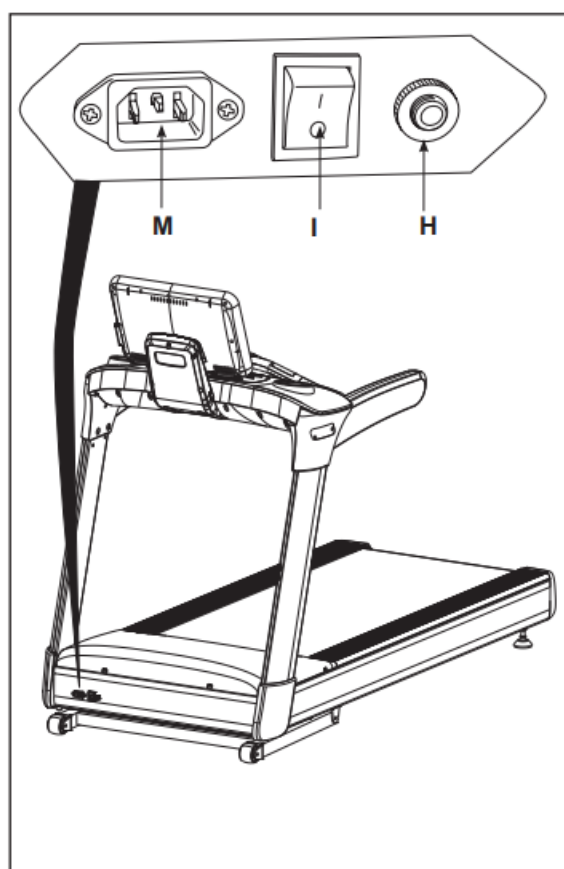
A terméket le kell földelni. Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS: Ha a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

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

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

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

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



MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

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

Ezután helyezze a mellkasi 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.

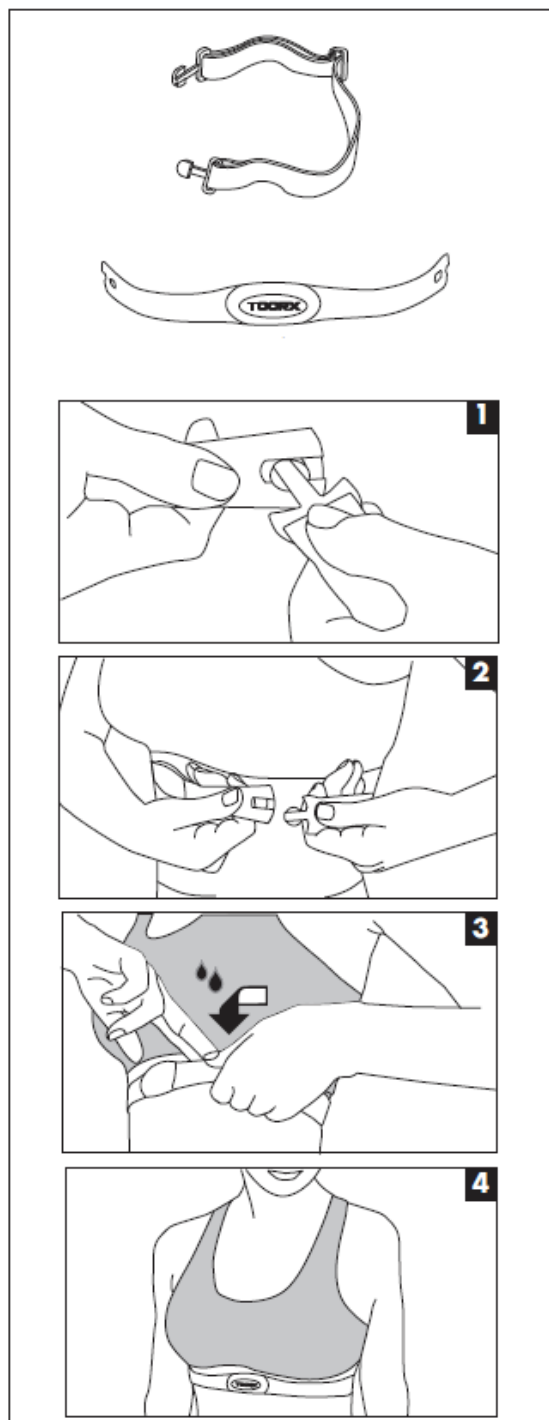
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

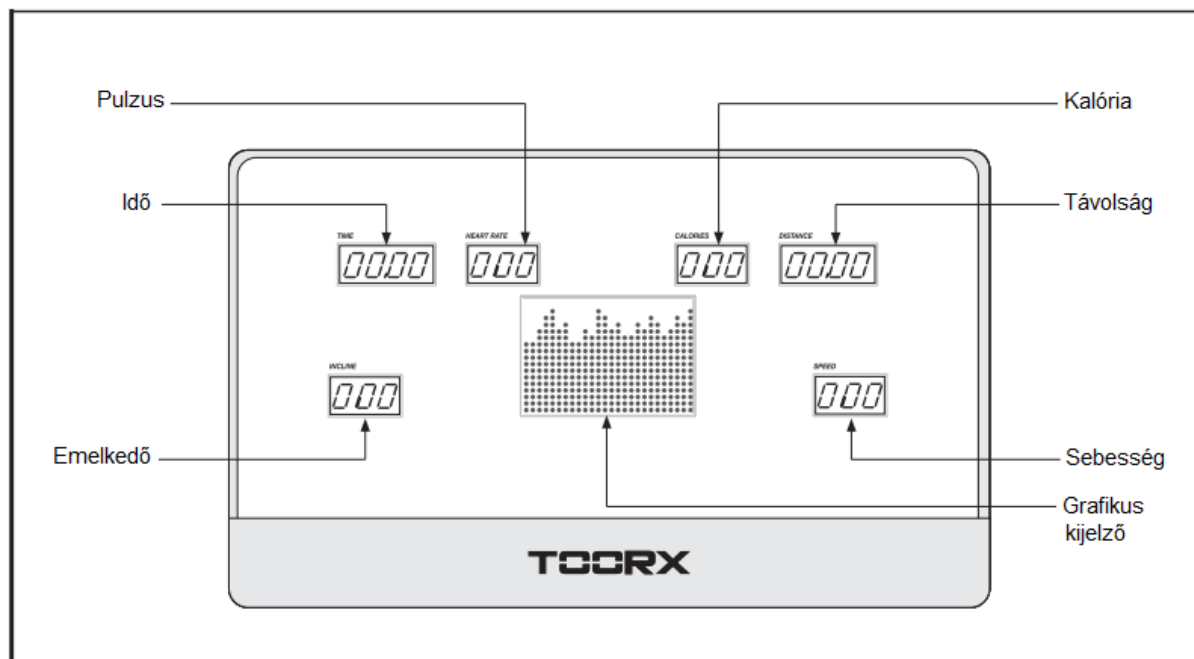
Minden egyes használat után alaposan törölje szárazra a mellkasi szívritmus-érzékelőt. A mellkasi szívritmus-érzékelő akkor kapcsol ki, ha azt eltávolítja a testéről, és az elektródás területek megszáradnak. Ha a mellkasi szívritmus-érzékelőt nem törli szárazra használat után, akkor az a szükségesnél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

A mellkasi szívritmus-érzékelőt ne tárolja 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.



KONZOL FUNKCIÓK



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

Emelkedő (INCLINE) – mutatja az aktuális emelkedő beállítást.

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

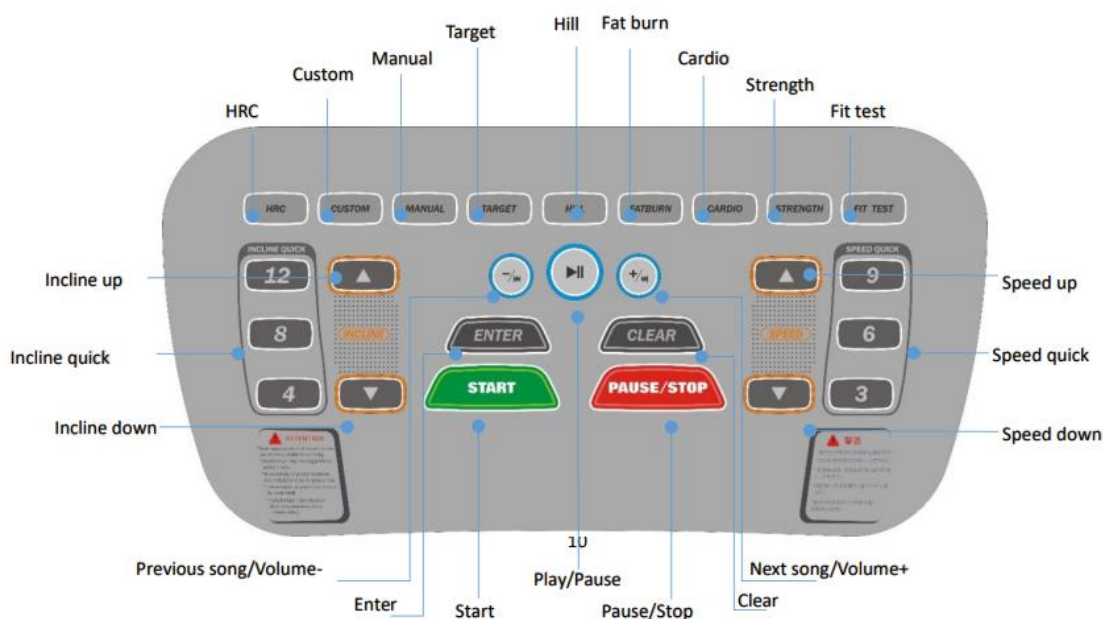
Kalória (CALORIE) – mutatja az elégetett kalóriák számát, vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát (*).

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

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

Grafikus kijelző – A konzol közepén elhelyezett mátrix kijelzőn követheti nyomon edzése alakulását. Itt látható az előre beállított fedélzeti edzésprogramok grafikusan megjelenített profilja. A megjelenített profil mutatja az aktuális emelkedő és sebesség-beállításokat. Továbbá itt jelennek meg a programbeállítások és a különböző üzemmódok üzenete, valamint figyelmeztetések és hiba üzenetek.

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



START: az edzésprogram, illetve a futószalag normál indítása.

PAUSE/STOP: a gomb megnyomásával lehet leállítani és 10 percre szüneteltetni az aktuális edzésprogramot. 10 perc inaktivitást követően az adatok törlődnek. Az aktuális szüneteltetett edzésprogramot a START gomb megnyomásával lehet újraindítani és folytatni az edzést a futópadon. PAUSE/STOP gomb ismételt kétszeri megnyomásával az aktuálisan megjelenített értékek törlődnek a kijelzőn.

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

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

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

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

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

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

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

USB/MP3 LEJÁTSZÓ VEZÉRLŐGOMBOK

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

VOLUME -: tartsa lenyomva néhány másodpercig a hangerő csökkentéséhez.

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

VOLUME +: tartsa lenyomva néhány másodpercig a hangerő növeléséhez.

PLAY: Nyomja meg a lejátszás elindításához.

PAUSE: Nyomja meg a lejátszás leállításához

QUICK START (gyors indítás) – MANUÁLIS üzemmód

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

- Csatlakoztassa a tápkábelt, kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- A manuális edzésprogram indításához nyomja meg a START gombot.
- A QuickStart üzemmódban a kijelzőn a számlálók 0-tól kezdik a számlálást (idő, távolság, kalória). A grafikus kijelzőn tudja nyomon követni edzésének profilját.
- Miközben edz, a sebesség (SPEED) és emelkedő (INCLINE) beállítására szolgáló gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni a futószalag sebességét, illetve betudja állítani a kívánt emelkedő nagyságát.
- PAUSE gomb megnyomásával tudja szüneteltetni a megkezdett edzésprogramot. 10 perc inaktivitást követően a konzol automatikusan kikapcsol. Amennyiben 10 percen belül, folytatni szeretné az edzésprogramot, akkor nyomja meg a START gombot a program folytatásához.
- Amennyiben törölni szeretné a kijelzőn megjelenített adatokat, nyomja le kétszer ismételten a STOP gombot.

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

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P1 - HRC

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

FIGYELEM! Ha rendelkezik valamilyen szív működéssel kapcsolatos problémával, ne használja ezt a programot. Amennyiben rendszeresen szed gyógyszert, konzultáljon az orvosával, hogy a szedett gyógyszer befolyásolhatja-e a szívritmusát az edzésprogram használata során.

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csipetét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a HRC gombot és nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez. A SPEED (sebesség) LE/FEL gombok segítségével válassza ki a kívánt edzésprogramot: HRC1, HRC2, vagy HRC3, majd a választott edzésprogram rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot. A három edzésprogram eltérő tulajdonságokkal rendelkezik:
 - HRC1 – automatikus sebesség szabályozás
 - HRC2 – automatikus emelkedő szabályozás
 - HRC3 – automatikus sebesség és emelkedő szabályozás
- A megfelelő program kiválasztását követően, szükséges a felhasználó személyes adatainak a rögzítése: Neme (férfi vagy nő); életkor; magasság; testsúly. A beállításokhoz használja a sebesség LE/FEL gombokat és minden beállítást követően a rögzítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az adatok rögzítését követően, nyomja meg a START gombot a választott edzésprogram indításához. Fogja meg a kapaszkodókat, óvatosan lépjen rá a futószalagra és kezdje meg edzését a futópadon.
- Amennyiben 10 másodpercen belül a konzol nem érzékeli a felhasználó pulzusát a kijelzőn a következő üzenet jelenik meg: „—„
- Amennyiben 30 másodpercen belül a konzol nem érzékeli a felhasználó pulzusát, az edzésprogram leáll.

HRC1

Ebben a programban a futófelület emelkedő-beállítása tetszőlegesen állítható, miközben a sebességet a konzol automatikusan szabályozza.

A pulzus-kijelzőn a maximális pulzusszám (HR max) 60%-a látható, amelyet a konzol a megadott személyes adatok alapján a következő képlet szerint számol: $HR_{max} = 220 - \text{életkor}$.

A szívritmus (60%) megváltoztatásához használja a sebesség LE/FEL gombokat, majd a változtatás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

Az emelkedő mértékét az edzésprogram során a felhasználó a saját igénye szerint módosíthatja.

Megjegyzés: A bemelegítés első 4 percében nincs automatikus változás az emelkedő dőlésszögében vagy a sebesség mértékében.

A bemelegítési szakasz követően a konzol automatikusan beállítja a futószalag sebességét, 40 másodpercenként 1,0 km/h-val növelve, amíg a felhasználó pulzusértéke el nem éri a maximumot (± 5 ütés/perc).

Ha a felhasználó pulzusa a maximum felett van, a program automatikusan módosítja a beállítást, és 40 másodpercenként 1,0 km/h-val csökkenti, amíg a pulzusszám vissza nem tér a beállított küszöbértékre.

HRC2

Ebben a programban a futószalag sebessége tetszés szerint állítható, miközben a futóplatform emelkedő-beállítást a konzol automatikusan szabályozza.

A pulzus-kijelzőn a maximális pulzusszám (HR max) 60%-a látható, amelyet a konzol a megadott személyes adatok alapján a következő képlet szerint számol: $HR_{max} = 220 - \text{életkor}$.

A szívritmus (60%) megváltoztatásához használja a sebesség LE/FEL gombokat, majd a változtatás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

A sebesség mértékét az edzésprogram során a felhasználó a saját igénye szerint módosíthatja.

Megjegyzés: A bemelegítés első 4 percében nincs automatikus változás az emelkedő dőlésszögében vagy a sebesség mértékében.

A bemelegítési szakasz követően a konzol automatikusan beállítja a futófelület emelkedő dőlésszögét úgy, hogy 30 másodpercenként egy emelkedőszintet emel, amíg a felhasználó pulzusértéke el nem éri a maximumot (± 5 ütés/perc).

Ha a felhasználó pulzusa a maximum felett van, a program automatikusan módosítja a beállítást úgy, hogy 30 másodpercenként egy szinttel csökkenti a dőlésszöveget, amíg a pulzusszám vissza nem tér a beállított küszöbértékre.

HRC3

Ebben a programban a futófelület sebesség- és emelkedő-beállítást a konzol automatikusan szabályozza.

A pulzus-kijelzőn a maximális pulzusszám (HR max) 60%-a látható, amelyet a konzol a megadott személyes adatok alapján a következő képlet szerint számol: $HR_{max} = 220 - \text{életkor}$.

A szívritmus (60%) megváltoztatásához használja a sebesség LE/FEL gombokat, majd a változtatás rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.

Megjegyzés: A bemelegítés első 4 percében nincs automatikus változás az emelkedő dőlésszögében vagy a sebesség mértékében.

A bemelegítési szakasz követően a konzol automatikusan beállítja a futófelület emelkedő dőlésszögét úgy, hogy 30 másodpercenként egy emelkedőszintet emel és a futószalag sebességét 30 másodpercenként 1,0 km/h-val növeli, amíg a felhasználó pulzusértéke el nem éri a maximumot (± 5 ütés/perc).

Ha a felhasználó pulzusa a maximum felett van, a program automatikusan módosítja a beállítást úgy, hogy 30 másodpercenként egy szinttel csökkenti a dőlésszöveget és 30 másodpercenként 1,0 km/h-val csökkenti a futószalag sebességét, amíg a pulzusszám vissza nem tér a beállított küszöbértékre.

EGYÉNI PROGRAM ALKALMAZÁSA P2 - CUSTOM

Az egyéni program lehetővé teszi, hogy a felhasználó egy olyan programot alkalmazzon, amelynek sebességprofilja a felhasználó igénye szerint van programozva.

- 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 CUSTOM gombot és nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.
- Az egyéni program 24 intervallumra van tagolva. Minden egyes intervallumra lehet egy sebesség-beállítást programozni. Az intervallumok időtartama a teljes beállított idő huszonnegyede.

Az edzésprogram programozása:

- A grafikus kijelzőn látható az edzésprogram profilja. A sebesség LE/FEL gombok segítségével adja meg az első oszlopra (intervallumra) érvényes sebesség értéket. Majd a megadott sebességérték rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Hasonló módon végezze el a beállítást a 2. oszlopra (intervallumra), majd így tovább mind a 24 oszlopra.
- A sebesség beállítások végeztével, a TIME (idő) kijelzőn a sebesség LE/FEL gombok segítségével adja meg az edzésprogram időtartamát. Módosítható időtartomány: 05 + 99 perc, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot.
- A beállított program elmentődött az edzőgép memóriájába. Az elmentett programot bármikor alkalmazhatja. Az edzésprogram alkalmazásakor bármikor a sebesség, illetve az emelkedő szabályozására szolgáló gombok megnyomásával tudja az aktuális beállítást manuálisan módosítani.
- A START gomb megnyomásával tudja az edzésprogramot elindítani és megkezdeni az edzését az adott programnak megfelelően. 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.

MANUÁLIS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P3 - MANUAL

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

- 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 MANUAL gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.
- A sebesség LE/FEL gombok segítségével válassza ki a három célkitűzés egyikét: idő, távolság vagy kalóriefogyasztás. A beállítást a választott villogó kijelzőn tudja elvégezni. TIME kijelzőn az időbeállítást, a DISTANCE kijelzőn a távolságot és CALORIES kijelzőn az elégetni kívánt kalóriát. Miután elvégezte a kívánt beállítást nyomja meg az ENTER gombot a beállítás rögzítéséhez.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Három másodpercet követően a futószalag minimális sebességgel mozgásba lendül. Kezdje meg edzését. Menet közben, állítsa/változtassa erőszintjének megfelelően a sebességet, illetve az emelkedő nagyságát.
- Kövesse nyomon edzését. A választott beállításnak megfelelően, az adott kijelzőn a számlálás visszafelé történik, viszont a többi kijelzőn ezzel egy időben, az aktuális sebesség és emelkedő módosításoknak megfelelően meghatározásra kerülnek és megjelenítődnek a kijelzőkön.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a célkitűzésének megfelelő kijelzőn a beállított érték el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti a STOP / PAUSE gomb megnyomásával. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

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

CÉL EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P4 - TARGET

A cél edzésprogram a felhasználó erőszintjéhez és célkitűzéseire igazítható edzésprogram. A célkitűzések teljesítésével tovább maradhatunk motiváltak, így hosszútávon képesek leszünk sikereket elérni a futóedzéseinkkel.

- 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 TARGET gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.
- Sebesség LE/FEL gombok segítségével válassza ki az edzésprogram intenzitásszintjét (P4.1 ÷ P4.6), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- A TIME kijelzőn állítsa be az edzésprogram időtartamát a sebesség LE/FEL gombok segítségével. Alap beállítás 30 perc, módosítható tartomány 05÷99 perc. A beállított időtartam rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az edzésprogramot a START gomb megnyomásával tudja elindítani. A futószalag mozgásba lendül, majd fokozatosan növekszik a sebessége, amíg el nem éri a beállított működési sebességet. A TIME (idő) kijelzőn a beállított értéktől visszaszámlálás látható.
- Menet közben, állítsa/változtassa erőszintjének megfelelően a sebességet a SPEED LE/FEL gombok segítségével, illetve az emelkedő mértékét az INCLINE LE/FEL gombok segítségével. Kísérje figyelemmel edzése alakulását a kijelzőn.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a beállított időtartam el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti a STOP / PAUSE gomb megnyomásával. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

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

HEGYMENET EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P5 - HILL

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

- 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 HILL gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.
- Sebesség LE/FEL gombok segítségével válassza ki az edzésprogram intenzitás szintjét (P5.1 + P5.6), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- A TIME kijelzőn állítsa be az edzésprogram időtartamát a sebesség LE/FEL gombok segítségével. Alap beállítás 30 perc, módosítható tartomány 05÷99 perc. A beállított időtartam rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az edzésprogramot a START gomb megnyomásával tudja elindítani. A futószalag mozgásba lendül, majd fokozatosan növekszik a sebessége, amíg el nem éri a beállított működési sebességet. A TIME (idő) kijelzőn a beállított értéktől visszaszámlálás látható.
- Menet közben erőszintjének megfelelően tudja módosítani a sebességet a SPEED LE/FEL gombok segítségével, illetve az emelkedő mértékét az INCLINE LE/FEL gombok segítségével. Kísérje figyelemmel edzése alakulását a kijelzőn.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a beállított időtartam el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti a STOP / PAUSE gomb megnyomásával. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

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

ZSÍRÉGETŐ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P6 - FATBURN

A zsírégető edzésprogramot intenzív és hosszantartó erőfeszítés igénybevételére tervezték. Ideális a gyors zsírégetés célkitűzések eléréséhez.

- 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 FATBURN gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.
- Sebesség LE/FEL gombok segítségével válassza ki az edzésprogram intenzitásszintjét (P6.1 ÷ P6.6), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- A TIME kijelzőn állítsa be az edzésprogram időtartamát a sebesség LE/FEL gombok segítségével. Alap beállítás 30 perc, módosítható tartomány 05÷99 perc. A beállított időtartam rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az edzésprogramot a START gomb megnyomásával tudja elindítani. A futószalag mozgásba lendül, majd fokozatosan növekszik a sebessége, amíg el nem éri a beállított működési sebességet. A TIME (idő) kijelzőn a beállított értéktől visszaszámlálás látható.
- Menet közben erőszintjének megfelelően tudja módosítani a sebességet a SPEED LE/FEL gombok segítségével, illetve az emelkedő mértékét az INCLINE LE/FEL gombok segítségével. Kísérje figyelemmel edzése alakulását a kijelzőn.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a beállított időtartam el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti a STOP / PAUSE gomb megnyomásával. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

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

KARDIO EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P7 - CARDIO

A kardio edzésprogramot a szív- és érrendszeri funkciók javítására tervezték, ezért ideális a szív és a véráramlás edzésére.

- 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 **CARDIO** gombot, majd nyomja meg az **ENTER** gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.
- Sebesség **LE/FEL** gombok segítségével válassza ki az edzésprogram intenzitásszintjét (P7.1 ÷ P7.6), majd nyomja meg az **ENTER** gombot a megerősítéshez.
- A **TIME** kijelzőn állítsa be az edzésprogram időtartamát a sebesség **LE/FEL** gombok segítségével. Alap beállítás 30 perc, módosítható tartomány 05÷99 perc. A beállított időtartam rögzítéséhez nyomja meg az **ENTER** gombot.
- Az edzésprogramot a **START** gomb megnyomásával tudja elindítani. A futószalag mozgásba lendül, majd fokozatosan növekszik a sebessége, amíg el nem éri a beállított működési sebességet. A **TIME** (idő) kijelzőn a beállított értéktől visszaszámlálás látható.
- Menet közben erőszintjének megfelelően tudja módosítani a sebességet a **SPEED LE/FEL** gombok segítségével, illetve az emelkedő mértékét az **INCLINE LE/FEL** gombok segítségével. Kísérje figyelemmel edzése alakulását a kijelzőn.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a beállított időtartam el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti a **STOP / PAUSE** gomb megnyomásával. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a **START** gombot. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

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

ERŐSZINTNÖVELŐ EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA P8 - STRENGTH

Az erőszintnövelő edzésprogram célja, hogy javítsa a lábak és a farizmok állóképességét és izomerejét.

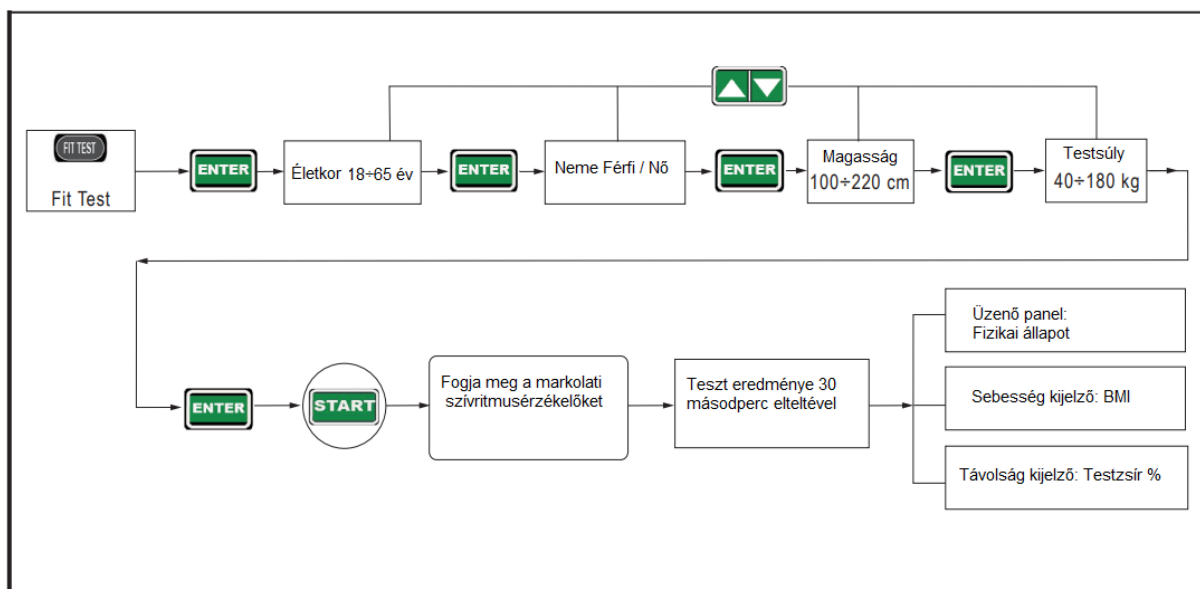
- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- Nyomja meg a STRENGTH gombot, majd nyomja meg az ENTER gombot a választott edzésprogram megerősítéséhez.
- Sebesség LE/FEL gombok segítségével válassza ki az edzésprogram intenzitásszintjét (P8.1 ÷ P8.6), majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.
- A TIME kijelzőn állítsa be az edzésprogram időtartamát a sebesség LE/FEL gombok segítségével. Alap beállítás 30 perc, módosítható tartomány 05÷99 perc. A beállított időtartam rögzítéséhez nyomja meg az ENTER gombot.
- Az edzésprogramot a START gomb megnyomásával tudja elindítani. A futószalag mozgásba lendül, majd fokozatosan növekszik a sebessége, amíg el nem éri a beállított működési sebességet. A TIME (idő) kijelzőn a beállított értéktől visszaszámlálás látható.
- Menet közben erőszintjének megfelelően tudja módosítani a sebességet a SPEED LE/FEL gombok segítségével, illetve az emelkedő mértékét az INCLINE LE/FEL gombok segítségével. Kísérje figyelemmel edzése alakulását a kijelzőn.
- Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a beállított időtartam el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti a STOP / PAUSE gomb megnyomásával. Az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

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

FIT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA P9

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



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

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

A testtömeg-index (BMI) mérésére vonatkozó táblázat:

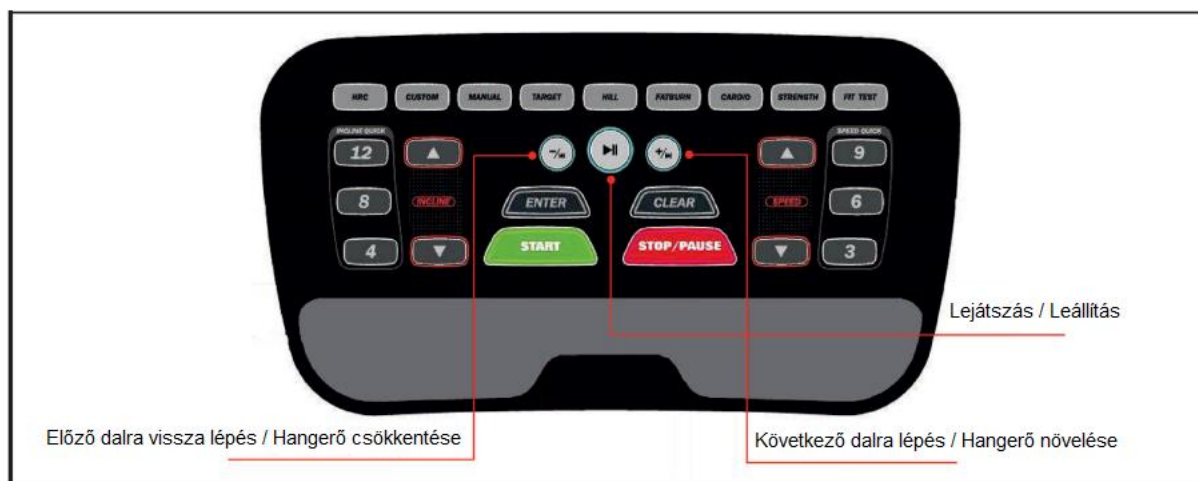
Testalkat	Sovány	Normál testsúly	Túlsúlyos	Erősen túlsúlyos	Elhízott	Erősen elhízott
BMI index	<18.5	18.5 - 23	23 - 25	25 - 30	30 - 35	>35

HANGRENDSZER ALKALMAZÁSA

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

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

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



VEZÉRLŐGOMBOK

BACK : nyomja meg az előző számra történő vissza lépéshez

VOLUME (-) : tartsa lenyomva néhány másodpercig a hangerő csökkentéséhez

FORWARD : nyomja meg a következő számra ugráshoz

VOLUME (+) : tartsa lenyomva néhány másodpercig a hangerő növeléséhez

PLAY: Nyomja meg a lejátszás elindításához

PAUSE: Nyomja meg a lejátszás leállításához

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

JAVASOLT NYÚJTÓ GYAKORLATOK

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

1. Térdinak, térdhajlat és hát nyújtása.

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

2. Lábikra/Achilles-ín és boka nyújtása.

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

3. Négyfejű combizom és csípőizom nyújtása.

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

4. Térdinak és lágyék nyújtása.

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

5. Nyak nyújtása.

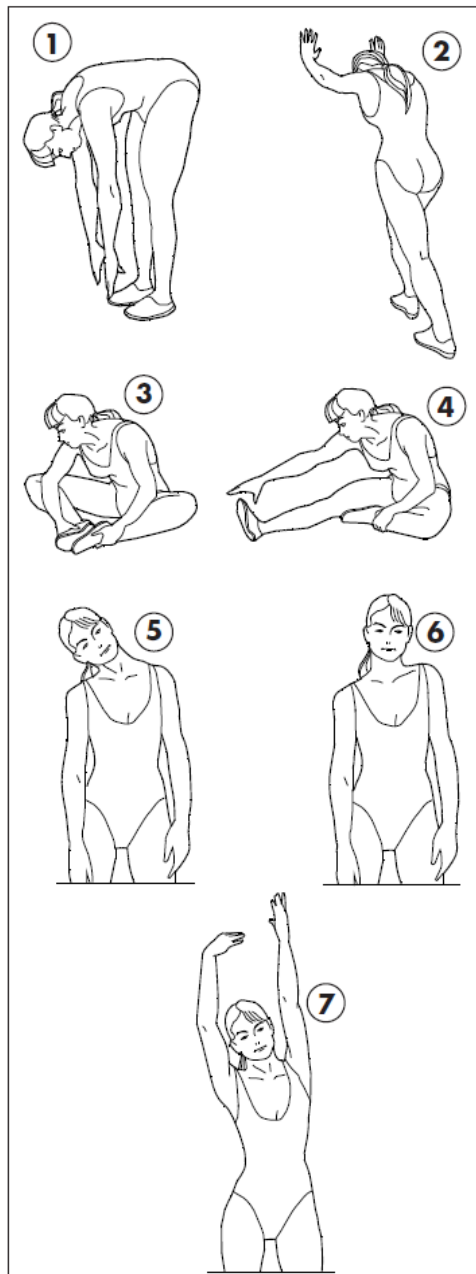
Fordítsa jobbra a fejét, érezze, ahogy a nyaki izmok nyúlnak, majd fordítsa balra, aztán előre és hátra, mindig nagyon lassan.

6. A vállgyakorlatok

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

7. Karok nyújtása.

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

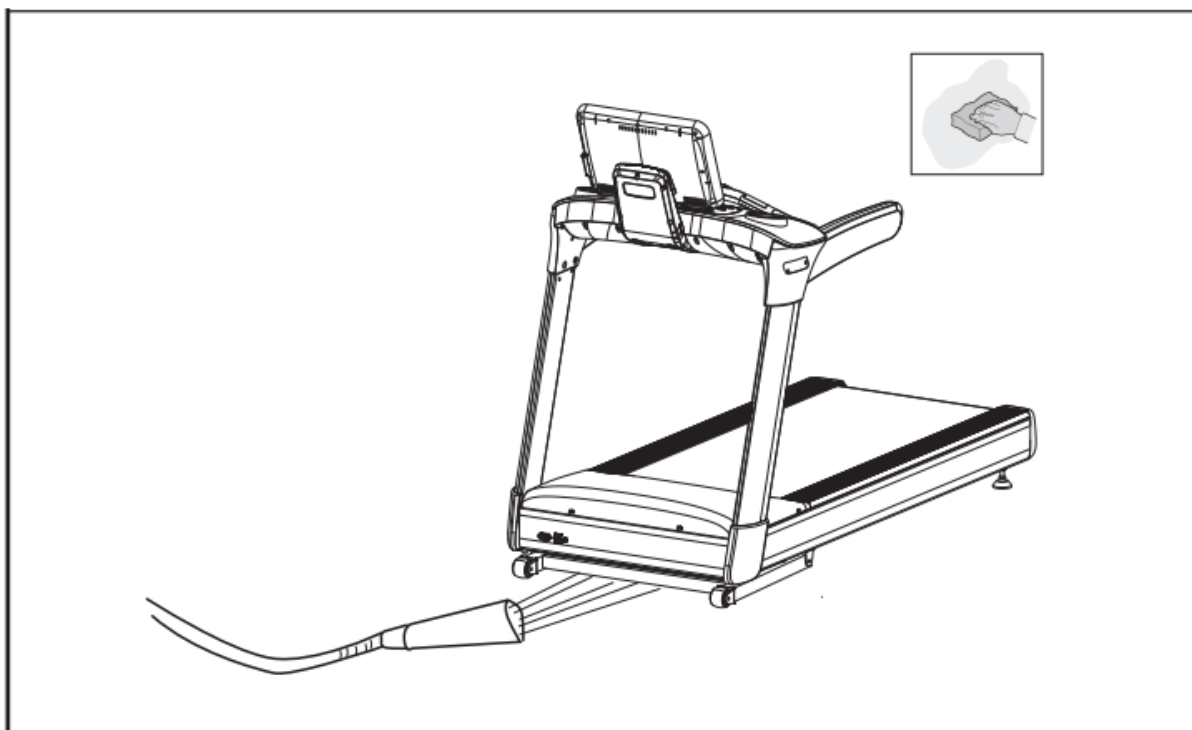


KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

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

Edzéskor a fokozott izzadás (szerves 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.



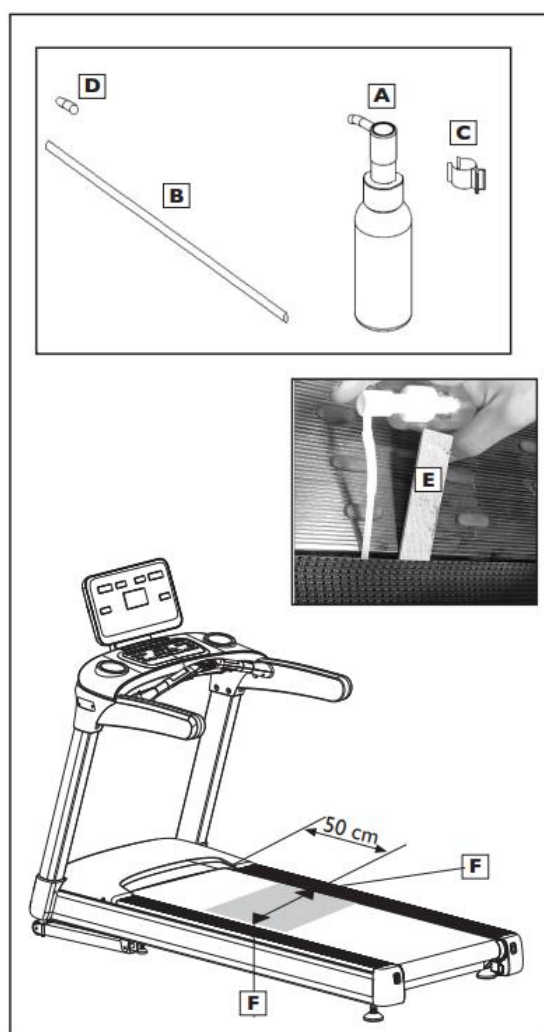
FUTÓLAP OLAJOZÁSA

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 **800km** –ént van szükség, illetve hosszabb időtartamú inaktivitást követően.

A futólappal és a futószőnyeg optimális karbantartásához a kijelző rendelkezik „LUBRICATE” olajozás szükségességét megjelenítő figyelmeztető jelzéssel. Az olajozás megkezdése előtt a számlálót vissza kell állítani 0-ra és a „LUBRICATE” figyelmeztető jelzést ki kell kapcsolni az ENTER gomb megnyomásával.

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

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



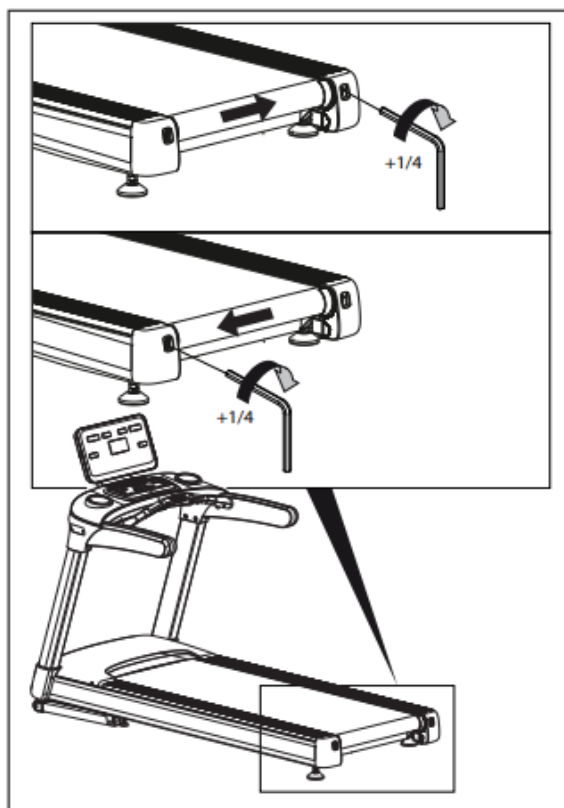
FONTOS: Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön az értékesítőnél, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.

FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

Ha a futószalag kibillen a tengelyből, először vegye ki a 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 futószalag károsodhat, ha működés közben súrolja a lábtartókat.

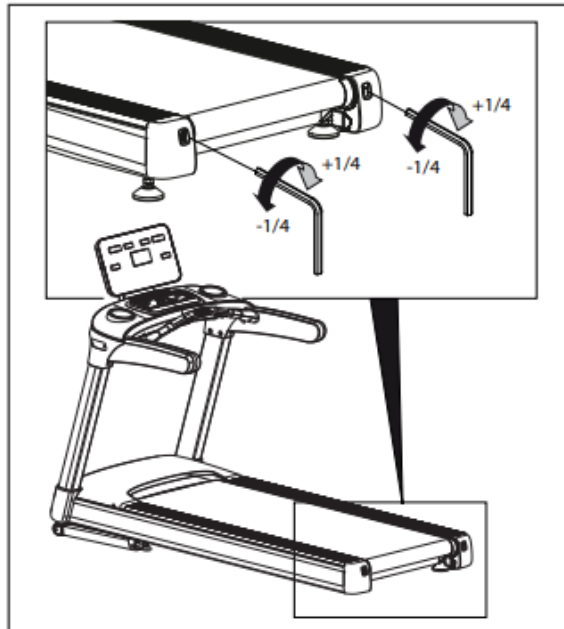
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár perctet a futópadon. Ezt addig ismétlje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



Ha a futófelület csúszik működés közben, vegye ki a biztonsági 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 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 ismétlje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.



FUTÓSZALAG CSERE

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

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

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

A futószalag cseréjének elmulasztása károsítja a motort és érvényteleníti a garanciát

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓK

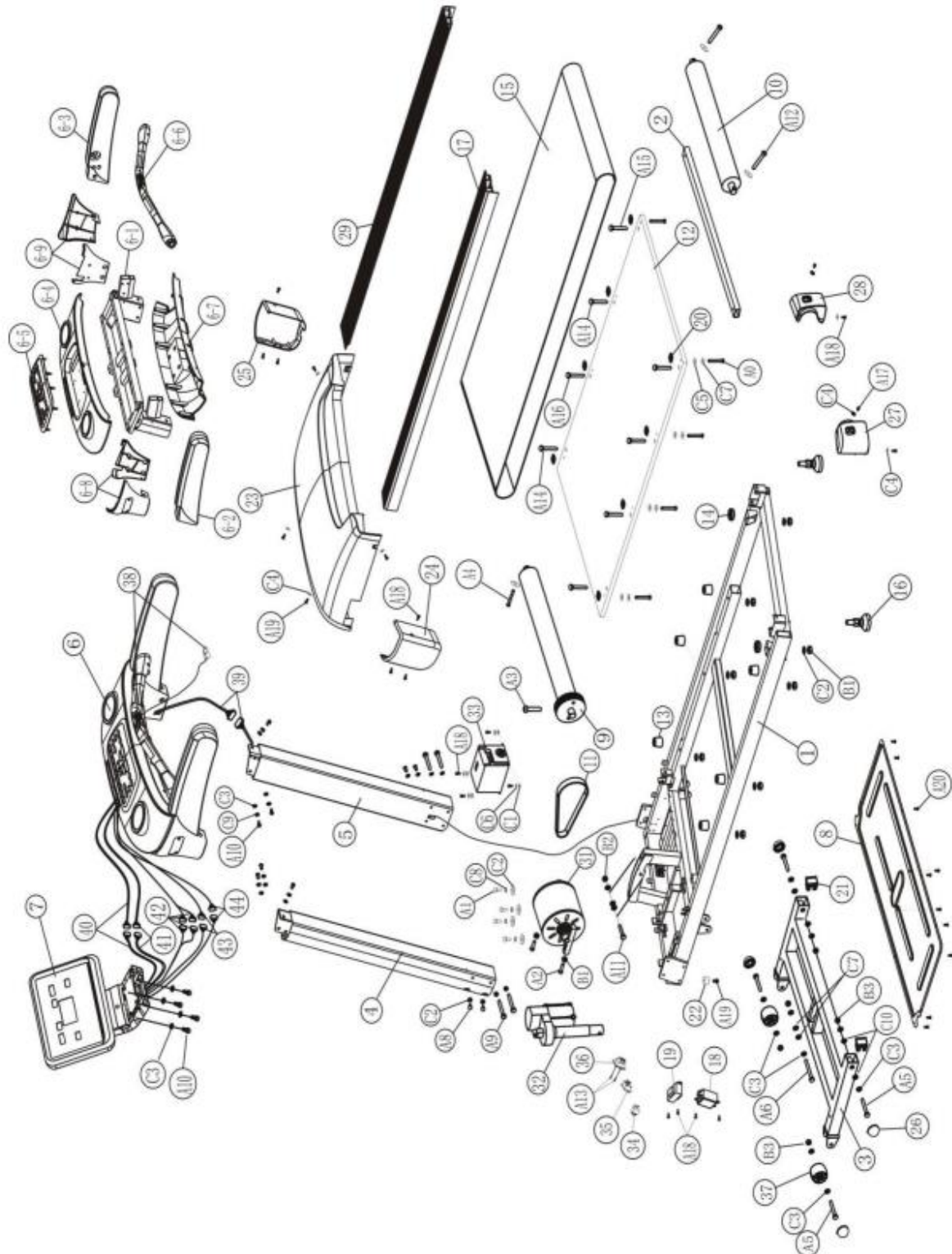
Ezt az elektromos terméket tilos a lakossági hulladékba dobni! A törvény előírja, hogy a terméket újra kell hasznosítani élettartamának lejártá után, a környezet védelme érdekében.



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

TRX 2500



TGORX
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



www.fittsport.com