

# TOORX

FITNESS IN MOTION

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



# <RACER>



Codice : GRLDTOORXRACERE

Rev : 00

Ed : 11/19



---

## TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	3
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK .....	4
MŰSZAKI JELLEMZŐK .....	5
ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT .....	6
ÖSSZESZERELÉS .....	7
FUTÓPAD FELHAJTÁSA .....	9
FUTÓPAD LEENGEDÉSE .....	10
FUTÓPAD MOZGATÁSA .....	11
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA .....	12
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS) .....	13
KONZOLFUNKCIÓK – KIJELEZŐ .....	14
GOMBFUNKCIÓK .....	15
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA .....	16
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12) .....	17
BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA .....	18
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HR1 – HR3) .....	19
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ .....	20
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA .....	21
ROBBANTOTT ÁBRA .....	22
ALKATRÉSZLISTA .....	23
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ .....	24
HÁTLAG, FORGALMAZÓ .....	25

## FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK

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

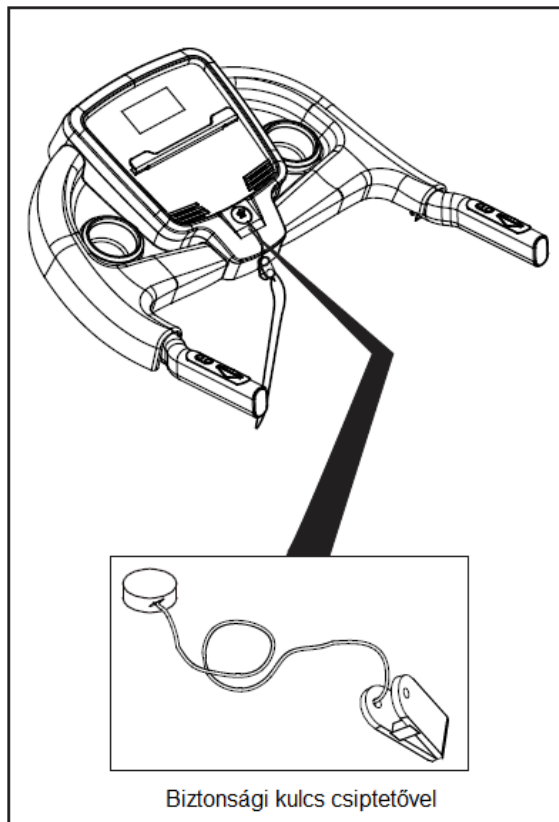
Dugja be a hálózati tápkábelt. Keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) a futópad keretén a hálózati kábel közelében és kapcsolja be azt. Ezután álljon rá a futópad lábtartóira. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptetőt, majd biztonságosan csúsztassa azt rá ruházatának övrészsére. Ezt követően 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 éppen nem használja az edzőgépet.**

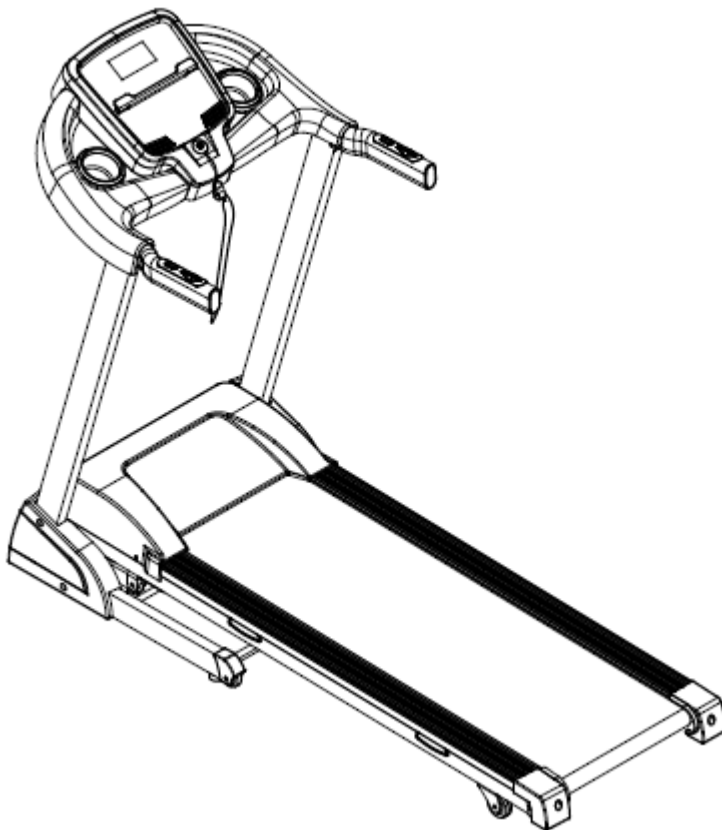
**A biztonsági kulcsot helyezze egy biztonságos zárt helyre, hogy illetéktelenek ne tudják azt felügyelet nélkül használni.**

**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.



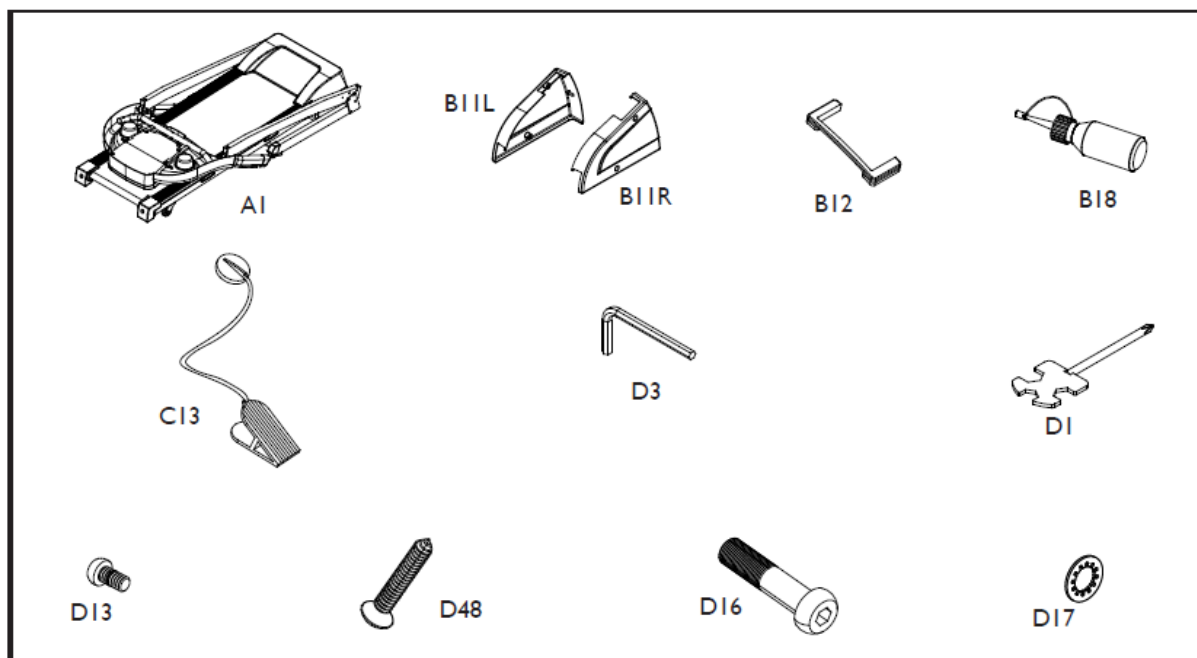
## MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	0,8 km / h (min.) ÷ 16 km / h (max)
Emelkedő beállítás	12% elektronikusan állítható
Futófelület	430 x 1320 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret	1690 x 715 x 1380 mm
Zárt méret	1130 x 715 x 1440 mm
Doboz méret	1770 x 765 x 295 mm
Motor teljesítmény	2.0 LE (folyamatos) – 3.0 LE (max. érték)
Nettó súly	55 kg
Bruttó súly	62 kg
Felhasználói testsúly	110 kg (max)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Teljesítmény	1100 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HC osztály)
Irányelvek	2001/95/CE - 2006/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE



## ALKATRÉSZ AZONOSÍTÓ TÁBLÁZAT

Az eredeti csomagolásban, a felbontást követően az alábbi termékeket találja:



**A1 – Futópad (1db)**

**B11R – jobboldali burkolat (1db)**

**B11L – baloldali burkolat (1db)**

**B12 – gumiburkolat (2db)**

**B18 – kenőolaj (1db)**

**C13 – biztonsági kulcs (1 szett)**

**D3 – imbuszkulcs M5 (1db)**

**D1 – többkulcsos - csavarhúzó (1db)**

**D13 – csavar [M8x15mm] (4 db)**

**D48 – önmetsző csavar [ST4,2x19 mm] (4 db)**

**D16 – csavar [M8x45mm] (4 db)**

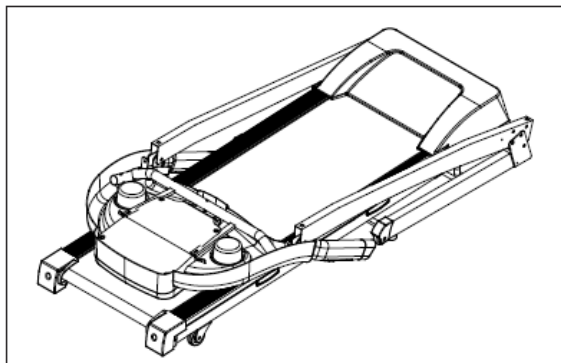
**D17 – csillagalátét M8 (8db)**

– **Használati útmutató (1db)**

## ÖSSZESZERELÉS

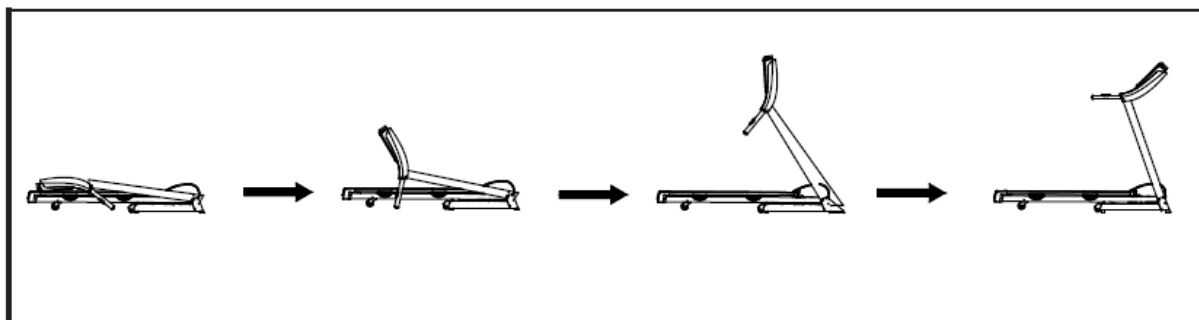
### 1. LÉPÉS

Az összeszereléshez, egy másik személy segítségével, helyezze a futópadot sima talajra, ahol az edzőgépet a későbbiekben használni kívánja, illetve tárolni. Távolítsa el a csomagolóanyagot.



### 2. LÉPÉS

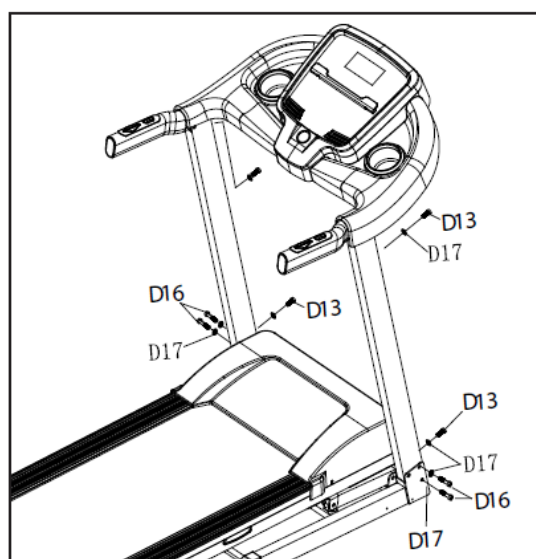
Az alábbi ábrának megfelelően, emelje és hajtsa fel a futópad konzolját a tartóoszlopokkal. Felhajtáskor, ügyeljen arra, nehogy túlfeszítse a forgótengelyt.



### 3. LÉPÉS

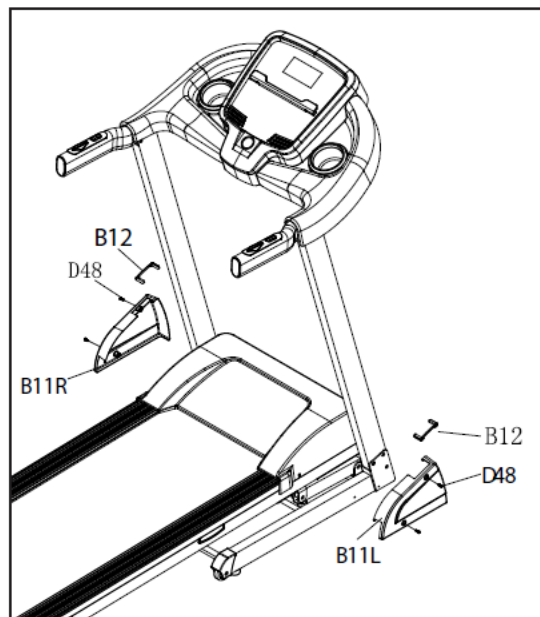
Rögzítse a tartóoszlopok alsó részét a futópad vázhoz az ábrának megfelelően oldalanként két-két csavarral [M8x45mm] (D16) és csillagalátétekkel M8 (D17), elől pedig egy-egy csavarral [M8x15mm] (D13) és csillagalátéttel M8 (D17).

Rögzítse a konzolt a tartóoszlopokhoz egy-egy csavarral [M8x15mm] (D13) és csillagalátéttel M8 (D17).



## 4. LÉPÉS

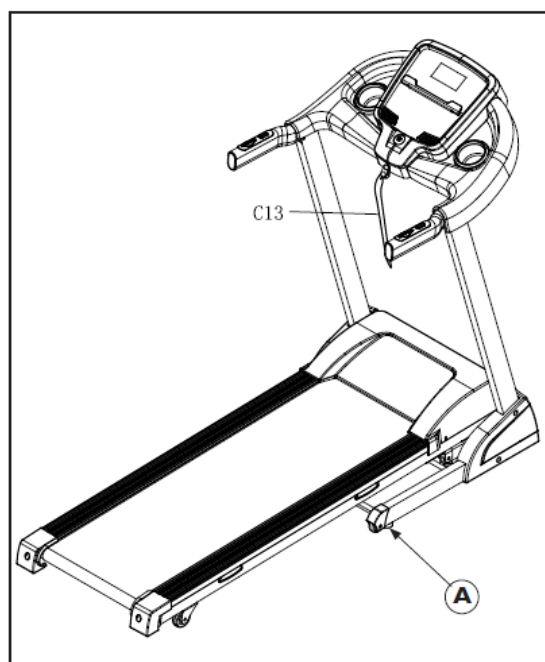
Illesszen egy-egy gumiburkolatot (B12) a mellékelt ábrának megfelelően az oldalburkolatokra (B11R, B11L), majd rögzítse a jobboldali (B11R), illetve a baloldali (B11L) burkolatokat a vázhoz két-két önmetsző csavarral [ST4,2x19 mm] (D48).



Ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően lett betekerve. Olvassa el a használati útmutató további részét is mielőtt használatba venné a futópado.

A futópád használatához, kapcsolja be az árammegszakítót a futópád keretén, majd helyezze be a biztonsági kulcsot (C13) a futópád konzoljába.

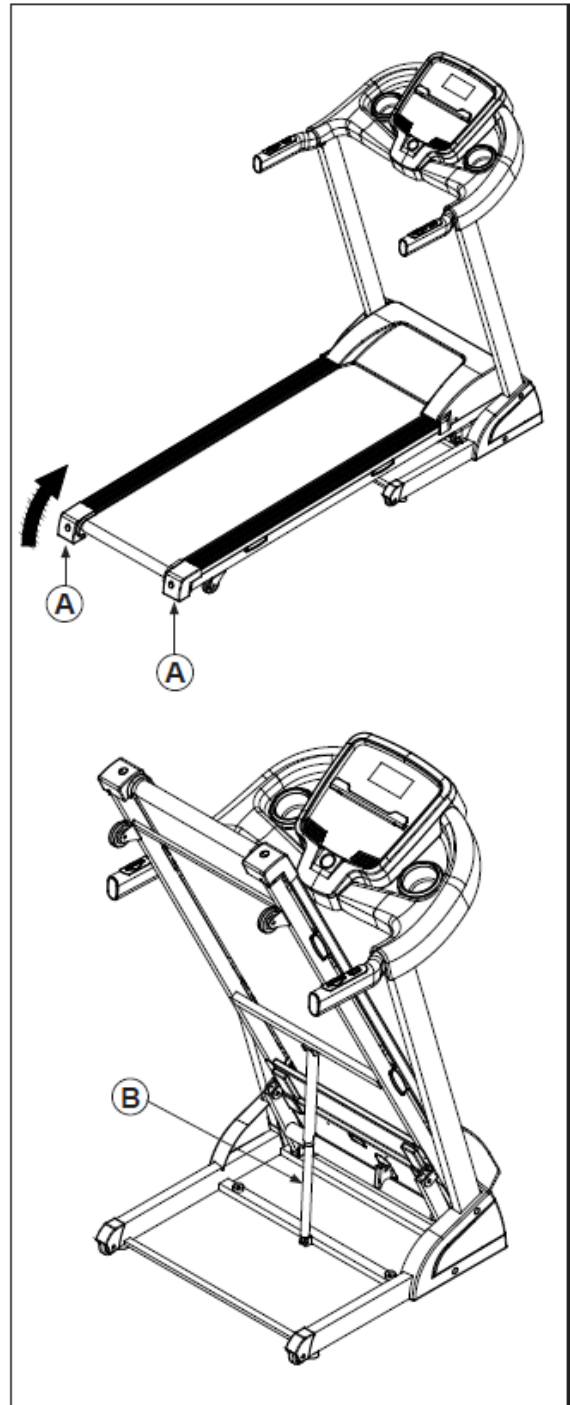
A padlónak megfelelően, amennyiben szükséges, állítsa be a szintező lábakat (A), nehogy billegjen a futópád edzés közben.





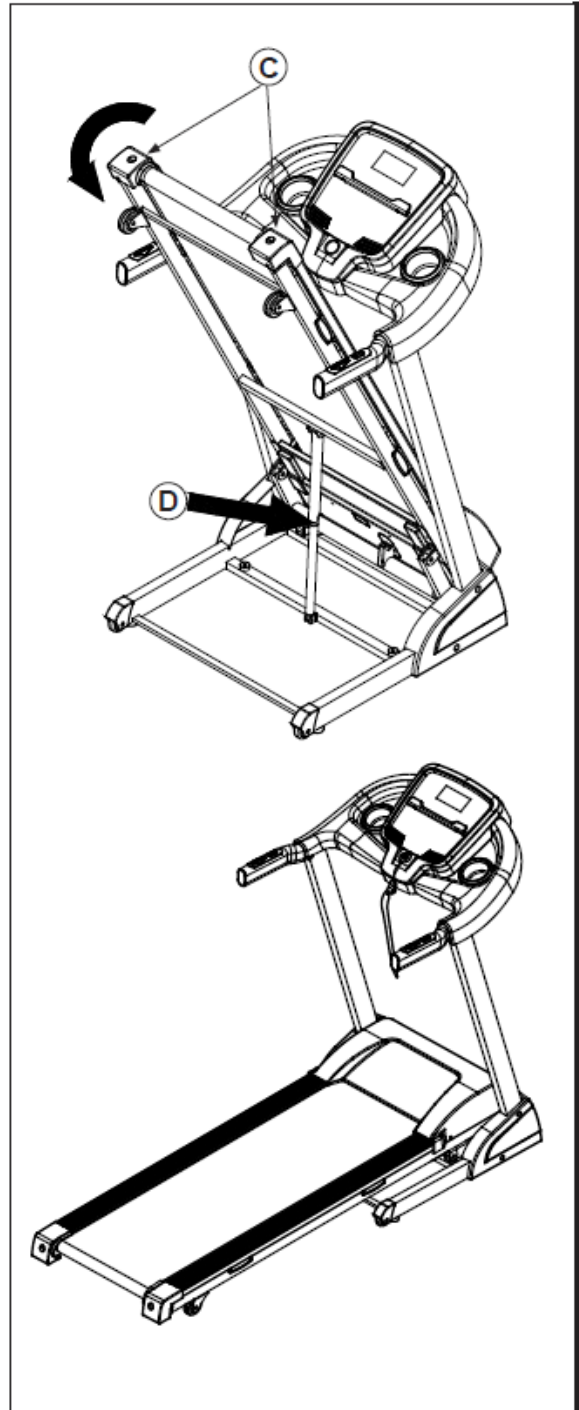
## FUTÓPAD FELHAJTÁSA

Fogja meg a futópad keretet a végeinél fogva, az ábrán (A) betűvel jelölve, és emelje felfelé, az ábrán mutatott nyíl irányába. Emelje fel addig a keretet, amíg a teleszkóp (B) oda nem rögzül a tárolási helyzetben. **Ügyeljen arra, hogy a keret a tárolási helyzetben rögzüljön.**



## FUTÓPAD LEENGEDÉSE

Fogja meg a futópad keretet a rajzon jelzett (C) pontoknál. Miközben a lábfejjével megnyomja a (D) pontnál a teleszkópot, engedje le a talajra a futópad keretet.



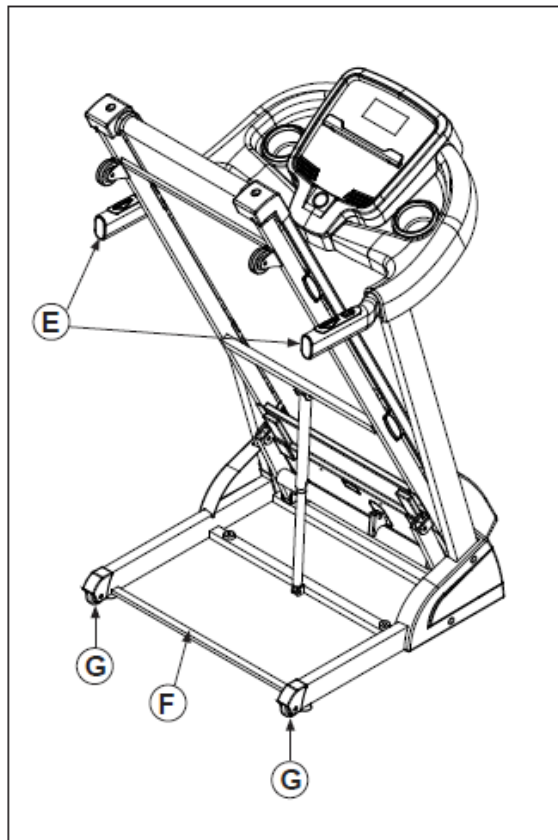
## FUTÓPAD MOZGATÁSA

Mielőtt a futópadozt elmozdítaná a helyéről, előtte helyezze tárolási állásba a fentiekben leírtak szerint.

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



## TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA

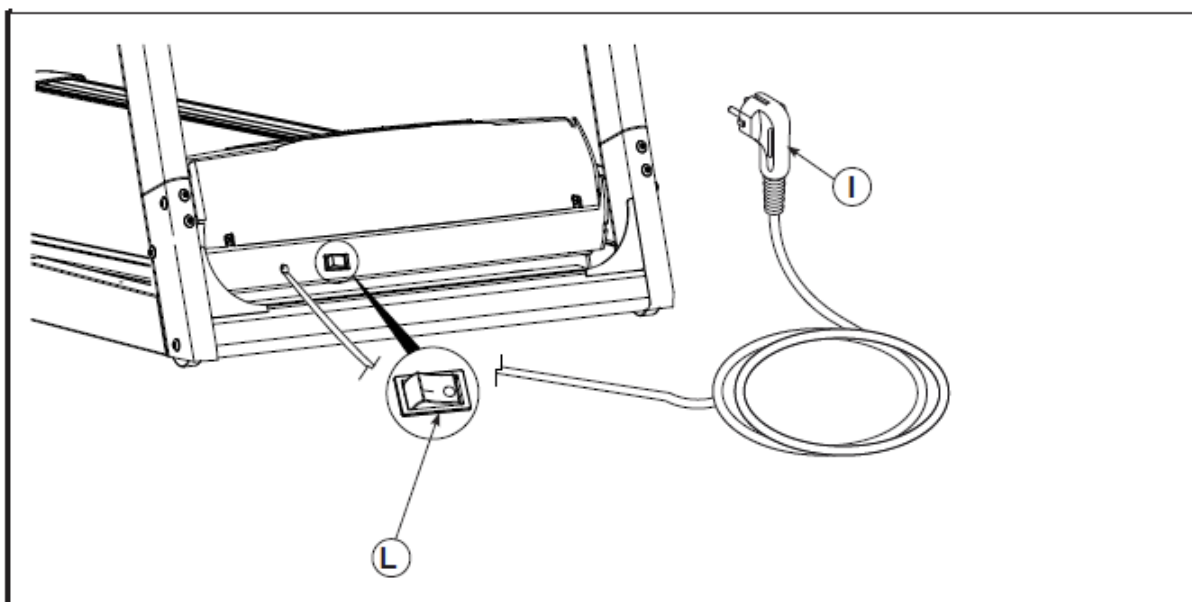
**A terméket le kell földelni.** Ha hibásan működne vagy elromolna, a földelés az elektromos áram számára biztosítja a legkisebb ellenállási útvonalat, ezzel csökkentve az áramütés kockázatát. Ez a termék olyan tápkábellel van ellátva, amely földvezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik. **FONTOS: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

**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.**

Dugja be a tápkábelt (I) egy olyan aljzatba, amelyet minden helyi előírással és rendelettel összhangban, megfelelően szereltek be és földeltek le. Ezután kapcsolja be az árammegszakítót (L), mely a futópad keretén van elhelyezve a tápkábelhez közel.

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva



## MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ ALKALMAZÁSA (opcionális)

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ FELHELYEZÉSE

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

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

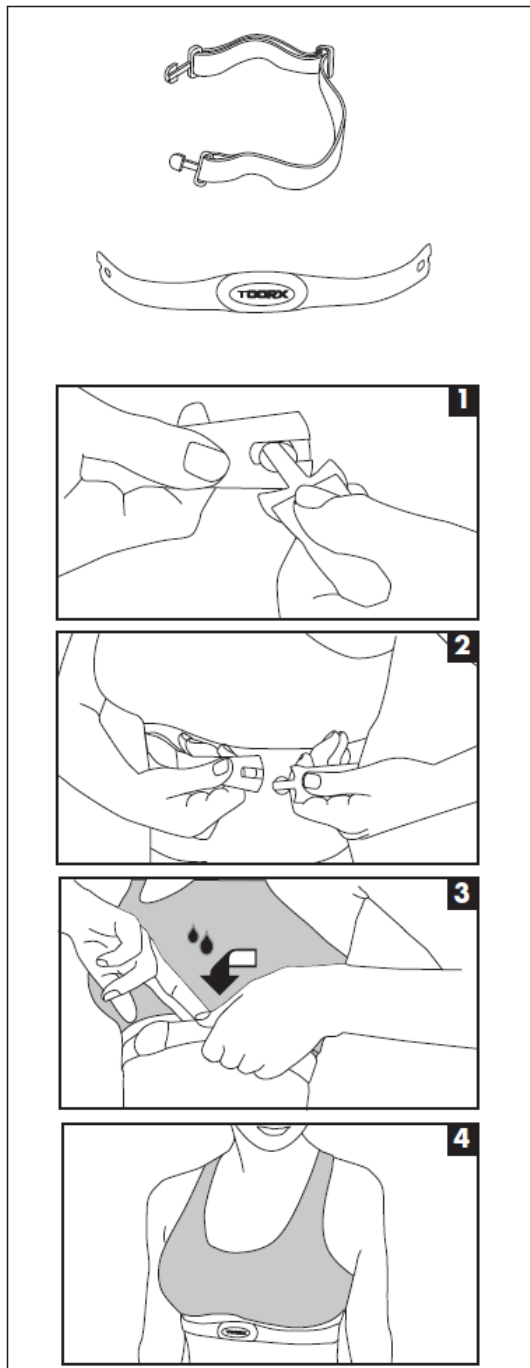
Ezután mozgítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

### MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

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

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

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



## KONZOLFUNKCIÓK - KIJELZŐ



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

**Sebesség** – az aktuális sebesség értékét jeleníti meg.

**Távolság** – mutatja a megtett távolságot, vagy a távolságalapú programból hátramaradt távolságot.

**Kalória** – mutatja az elégetett kalóriák számát, vagy a kalória programból hátramaradt kalóriák számát\*

**Pulzus** – mutatja a pulzusértéket, ha megfogja a markolati pulzusérzékelőt\*

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

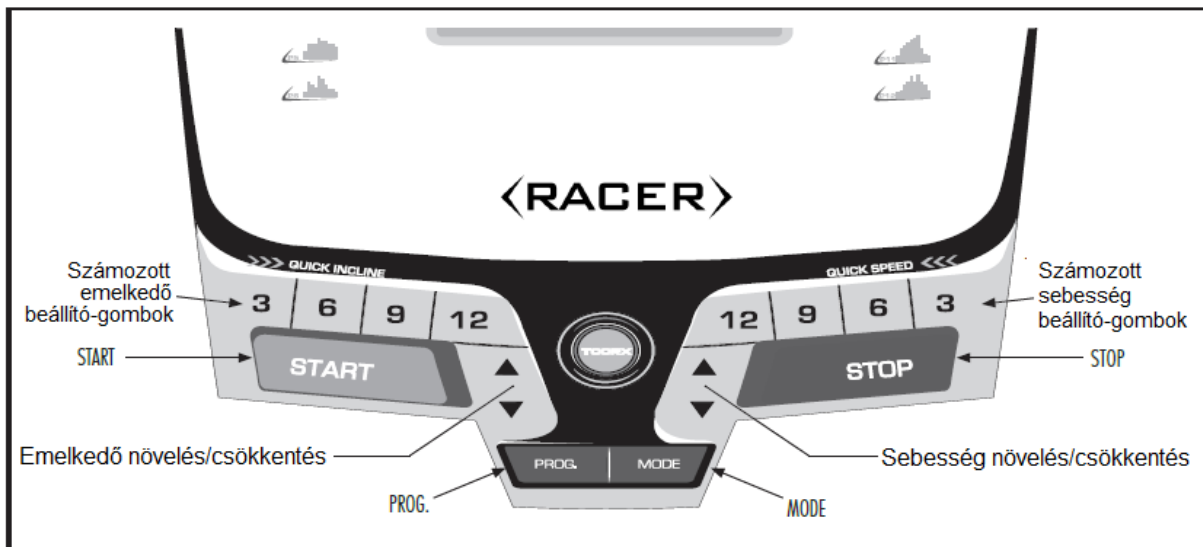
**Emelkedő** – mutatja az aktuális emelkedő-beállítást.

**Program** - a kiválasztott program számát és típusát mutatja:

- P01 ÷ P12: előre beállított fedélzeti programok
- HR1 ÷ HR3: szívritmus program
- FAT: Body Fat Test program

**MEGJEGYZÉS:** Néhány perces inaktivitás után a kijelző automatikusan kikapcsol.

## GOMBFUNKCIÓK



**START:** a futógép normál indítása.

**STOP:** az edzésprogram leállítása.

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

**SPEED  $\wedge$  V :** sebesség növelés / csökkentés beállító gombok. A gomb folyamatos nyomva tartásával a futószalag sebessége fokozatos nő vagy csökken.

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

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

**PROGRAM:** a gomb ismételt megnyomásával lehet kiválasztani a kívánt edzésprogramot:

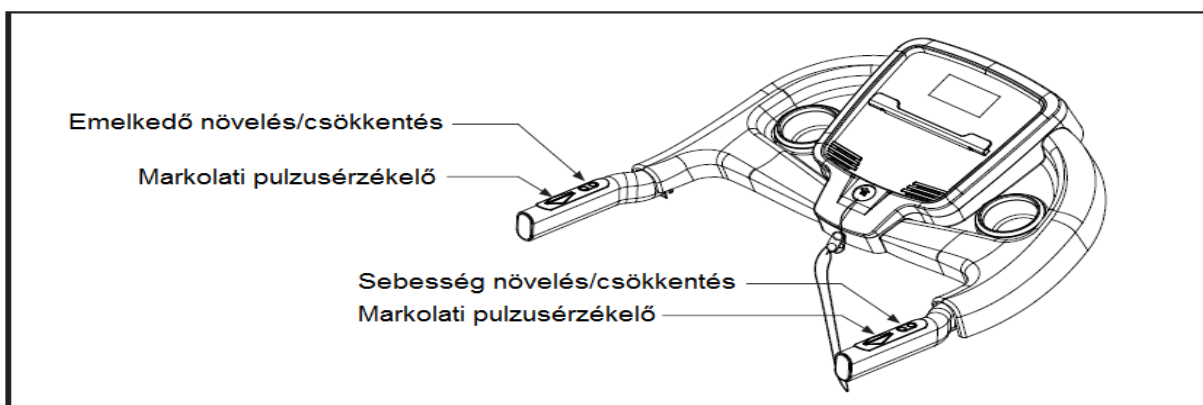
- 12 fedélzeti program P01 ÷ P12
- 3 szabályozott szívritmus program HR1 ÷ HR3
- Body Fat Test program;

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

- H-1. időtartam,
- H-2. távolság,
- H-3. kalória mennyiség.

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

A Body Fat Test program esetén a MODE gomb megnyomásával tudja megadni a szükséges adatokat (nem, kor, magasság, súly)



## 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 SPEED gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni.
- ❖ Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Három másodpercet követően a futószalag minimális sebességgel mozgásba lendül. Kezdje meg edzését. Menet közben 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 megjelenítődik a kijelzőn.
- ❖ Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése (jelen esetben az időtartam) el nem éri a 0 értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.
- ❖ Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával.

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



## FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P01 – P12)

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- ❖ Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csipetét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- ❖ Nyomja meg a PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: P01 – P12.
- ❖ Mindegyik program 10 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.
- ❖ Ha megfelelő a beállított időtartam, akkor nyomja meg a START gombot a kiválasztott edzésprogram indításához. Viszont, ha módosítani kívánja a kiválasztott edzésprogram időtartamát, akkor nyomja meg a MODE gombot és állítsa be a választott edzésprogram időtartamát a sebesség növelés /csökkentés gombok segítségével. Módosítható időtartomány: 05 ÷ 99 perc. Miután beállította a kívánt időtartamot, indítsa el az edzésprogramot.
- ❖ Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Mindig fogja meg a kapaszkodókat, miközben rááll a futószalagra és megkezdzi az edzését a futópadon.
- ❖ A konzol automatikusan a beállításoknak megfelelően változtatja, vezérli az edzésprogram során a futószőnyeg sebességét, illetve a futófelület emelkedőjének a nagyságát. Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség, illetve emelkedő beállítás, akkor azt manuálisan módosíthatja.
- ❖ Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó 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.

PROG		TIME	12 edzésprogram 10 előreprogramozott intervallum bontásban											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3	P 1	P 2	P 3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0			
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4	P 4	P 5	P 6
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2			
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2	P 7	P 8	P 9
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2			
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2			
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2			
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3			
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0			
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2			
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2			
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3			
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2			
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3	P 10	P 11	P 12
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2			

## 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 számításához megadja a szükséges adatokat (F1: nem, F2: életkor, F3: magasság, F4: testsúly).
- ❖ A SPEED növelés/csökkentés gombok segítségével tudja a beállításokat elvégezni.
- ❖ A beállítások végeztével nyomja meg a MODE gombot. A kijelzőn megjelenik az F5 felirat, ekkor fogja meg a markolati pulzusérzékelőt. A kijelző ezt követően jeleníti meg a testtömeg indexét.
- ❖ Amennyiben a kijelző nem jeleníti meg az értéket, akkor nyomja meg a STOP gombot, majd ismétlje meg újra a fenti lépések. Ügyeljen arra, hogy a markolati pulzusérzékelők tiszták legyenek, illetve ne szorítsa túlzottan az érzékelőket.

BODY FAT TEST (testzsír teszt) megjelenített F5-nek megfelelő referencia-táblázata az alábbi:

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

## SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA (HR1 – HR3)

A szívritmus edzésprogram során, az edzőgép a beállított szívritmusnak megfelelően automatikusan változtatja a futógép sebességét és emelkedő-beállítását. Az edzésprogram alkalmazásához helyezze fel a mellkasi pulzusérzékelőt (opcionális, nem tartozéka az edzőgépnek). A mellkasi pulzusérzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél. A markolati pulzusérzékelő nem alkalmas ehhez az edzésprogramhoz, mivel nem biztosított a folyamatos pulzusérzékelés, továbbá a felhasználó a markolati pulzuszám folyamatos fogásával akadályoztatva van a szabad mozgásában.

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

- ❖ Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- ❖ Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópad konzoljába.
- ❖ Nyomja meg a PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot: HR1, HR2 vagy HR3.
- ❖ Miután kijelölte a kívánt programot, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához, vagy nyomja meg a MODE gombot, ha az alapértelmezett beállításokon szeretne módosítani. 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. A maximális szívritmushoz az edzőgép a következő egyenletet alkalmazza: **FC = 220 – életkor**.
  - HR1 – zsírégető edzés, 60% pulzustartomány
  - HR2 – aerob edzés, 70% pulzustartomány
  - HR3 – anaerob edzés, 80% pulzustartomány
- ❖ MODE gomb megnyomását követően állítsa be a választott program időtartamát. TIME feliratú kijelző villog. Az alapbeállítás 10 perc. A módosításhoz használja a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombokat. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ Ezután adja meg az életkorát. A CALORIES feliratú kijelző villog. Az életkor adatok beviteléhez használja a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombokat. A PULSE kijelzőn olvashatja le az edzőgép által automatikusan számított maximális szívritmus értéket.
- ❖ Ha módosítani szeretné az életkor alapján javasolt pulzustartományt, akkor a beállításához nyomja meg a MODE gombot. Módosítható tartomány: 60% - 85%. PULSE feliratú kijelző villogni kezd, ezután végezze el a módosítást a SPEED vagy az INCLINE csökkentő és növelő gombok segítségével. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- ❖ Miután elvégezte a szükséges beállításokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához.
- ❖ A pulzusprogram figyelemmel kíséri a felhasználó pulzusát, és a pulzusértéknek megfelelően automatikusan szabályozza a futópad sebesség- és emelkedő-beállítását. **Megjegyzés: a pulzusprogram alkalmazásához viselnie kell a mellkasi pulzusérzékelőt.**
- ❖ A szívritmus program három fázisban fejlődik ki:
  - 3 perces bemelegítés
  - szabályozott szívritmus program
  - hűtés

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.

## KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

**FIGYELEM:** 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.**

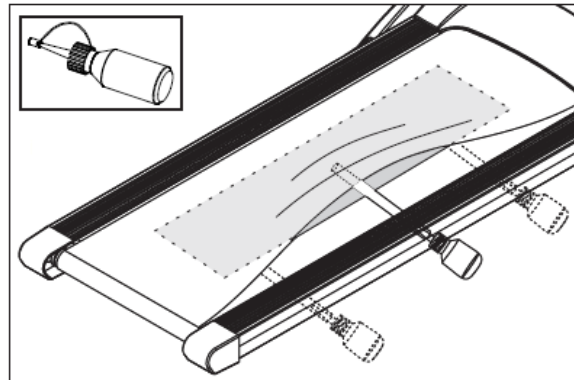
**TISZTÍTÁS:** Rendszeresen takarítsa le a futópadot és tartsa tisztán, szárazon a futószőnyeget. A rendszeres tisztítás nagymértékben meghosszabbítja a futópad élettartamát.

**FIGYELEM:** Edzéskor a fokozott izzadás (szerves sók folyadék) károsíthatja a futópad elektromos és fém részeit. Minden edzést követően, a verejtékmaradvány eltávolításához használjon enyhe mosószeres, mikroszálas, puha rongyot. A konzol külső részeit szintén enyhe mosószeres, puha, nem karcoló ronggyal tisztítsa. **FONTOS: Ne permetezzen semmilyen folyadékon 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.

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 menetrendszerű olajozására kb 50 óra használat, vagy hosszabb ideig tartó inaktivitást követően van szükség. Kövesse az alábbi útmutatást:

- Emelje fel a futószalag szélét a baloldalon.
- 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.



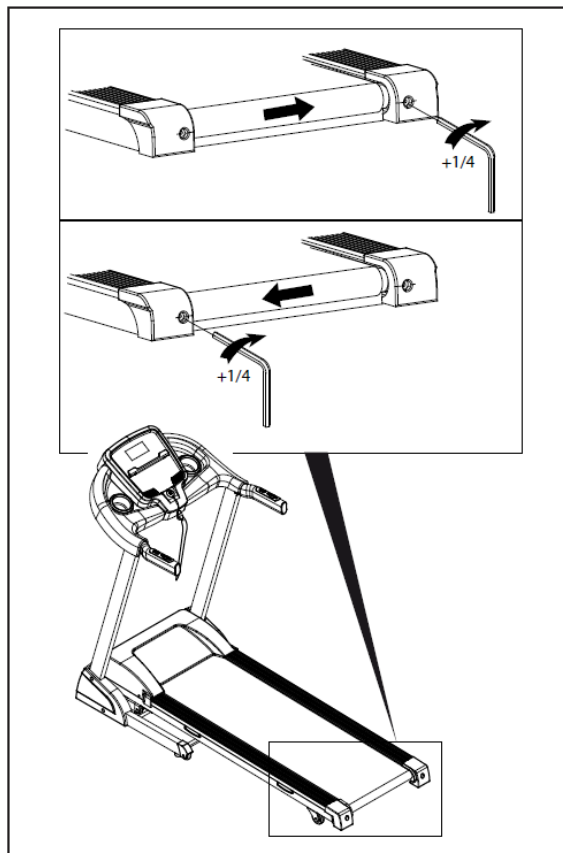
**FONTOS:** Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervizben.

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

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

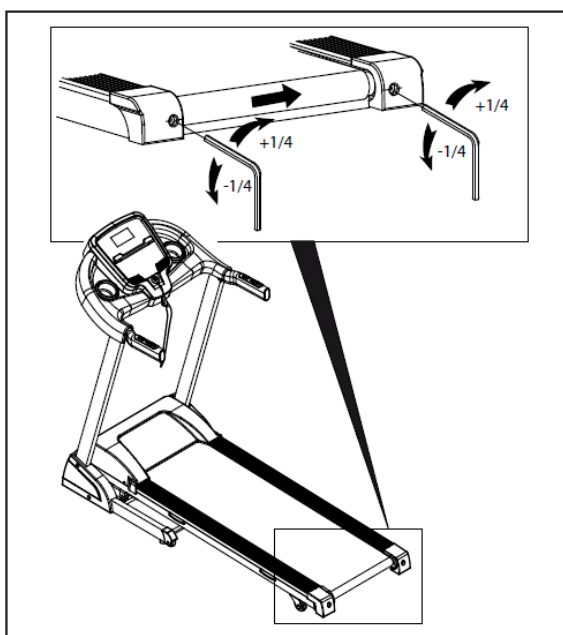
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



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

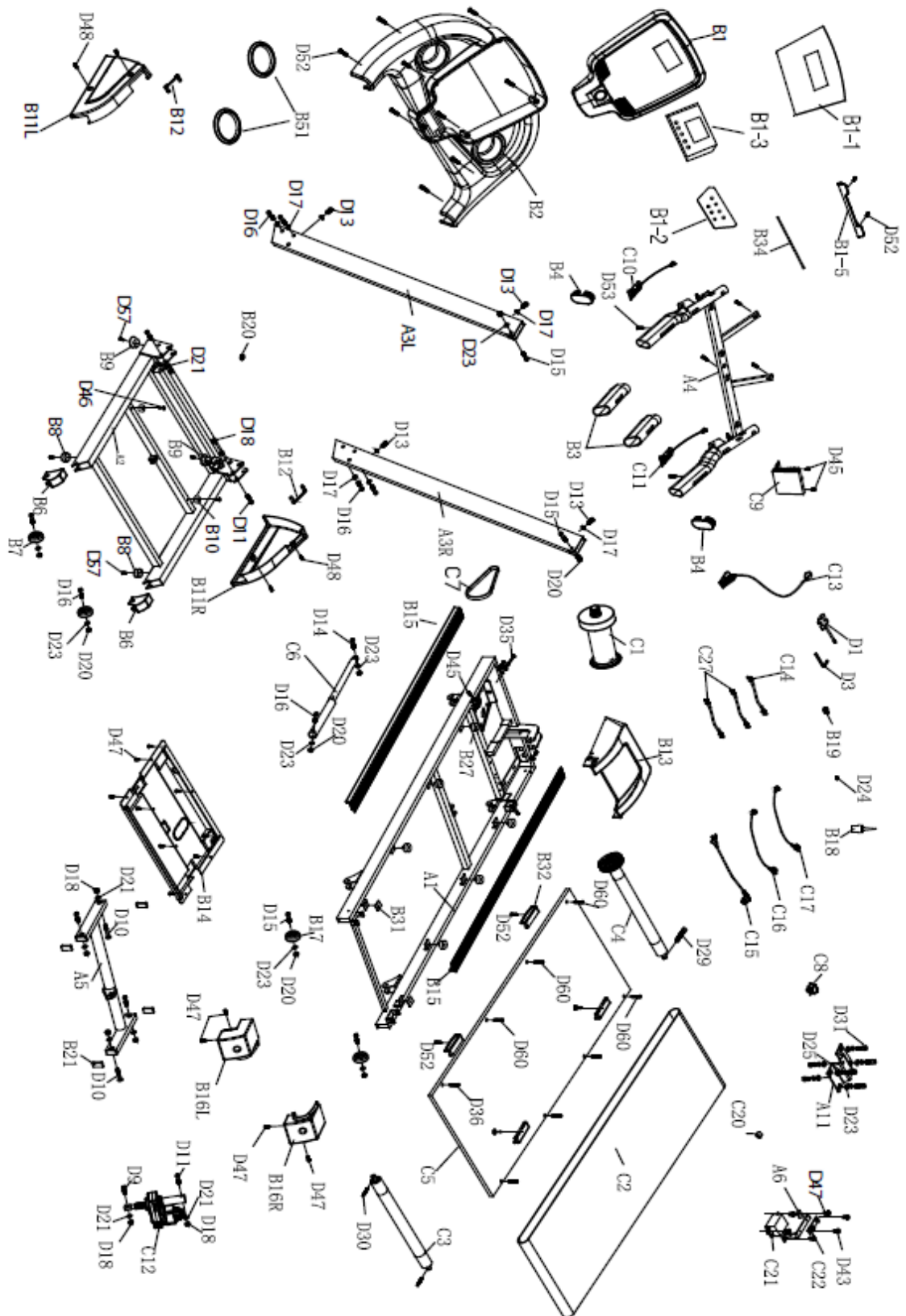
**Ügyeljen arra, hogy a futószalagot ne hagyja túlfeszítse. A futószalag lazításához fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 részig.**

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.



## ROBBANTOTT ÁBRA

## RACER



## ALKATRÉSZLISTA

## RACER

<b>A. Welding parts</b>						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
A1	Main frame	1		A4	Console bracket	1
A2	Base frame	1		A5	Incline bracket	1
A3L	Left upright	1		A6	Filter bracket	1
A3R	Right upright	1		A11	Motor bracket	1
<b>B. Plastic parts</b>						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
B1	Console set	1		B13	Motor upper cover	1
B1-1	Overlay	1		B14	Motor lower cover	1
B1-2	Membrane keys	1		B15	Side rail	2
B1-3	Console	1		B16L	Left end cap	1
B1-5	Tablet holder	1		B16R	Right end cap	1
B2	Console cover	1		B17	Adjust wheel	2
B3	Protecting foam	2		B18	Silicon oil	1
B4	Handrail plug	2		B19	Cable organizer	1
B6	Transporting wheel plug	2		B20	Round plug	1
B7	Transporting wheel	2		B21	Squared shape plug	4
B8	Flat foot pad	2		B27	New cushion	6
B9	U shaped foot pad	2		B31	Rubber pad	2
B10	Limited cushion	2		B32	Oval silicone pad	4
B11L	Left side cover	1		B34	Rubber pad (for tablet holder)	1
B11R	Right side cover	1		B51	Water bottle cup holder	2
B12	Rubber cover	2				
<b>C. Electric and drive parts</b>						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
C1	DC motor	1		C12	Incline motor	1
C2	Running belt	1		C13	Safety key	1
C3	Rear roller	1		C14	Single cord	1
C4	Front roller	1		C15	Power cable	1
C5	Running deck	1		C16	Upper cable	1
C6	Cylinder	1		C17	Lower cable	1
C7	Motor drive belt	1		C20	Magnetic ring	1
C8	Power switch	1		C21	Inductor	1
C9	Controller	1		C22	Filter	1
C10	Left handrail button	1		C27	Single cord	2
C11	Right handrail button	1				
<b>D. Hardware parts</b>						
No.	Description	QTY		No.	Description	QTY
D1	Screw driver 13-15-17	1		D25	Spring washer M8	4
D3	Allen wrench T5	1		D29	Hex round head bolt M6X45	1
D9	Round hex bolt M10X30	1		D30	Hex round head bolt M6x60	2

D10	Round hex bolt M10X45	4	D31	Hex round head bolt M8X20	4
D11	Round hex bolt M10*50	3	D35	Hex round head bolt M8X80	1
D13	Round hex bolt M8X15	4	D36	Cross head bolt M6X25	2
D14	Round hex bolt M8X30	1	D43	Cross head bolt M4X20, washer	2
D15	Round hex bolt M8X40	4	D45	Cross head bolt M5X15, washer	7
D16	Round hex bolt M8X45	7	D46	Cross head bolt M5x20, washer	2
D17	Inner star washer M8	8	D47	Cross self-tapping bolt ST4.2X16, washer	17
D18	Nylon nut M10	8	D48	Cross self-tapping bolt ST4.2X19, washer	4
D20	Nylon nut M8	8	D52	Cross self-tapping bolt ST4.2X16	17
D21	Flat washer M10	8	D53	Cross self-tapping bolt ST4.2x45	2
D23	Flat washer M8	13	D57	Cross self-tapping bolt ST4.2X25	4
D24	Spring washer M5	1	D60	Cross head bolt M6X20	6

## 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.





**TGORX**  
FITNESS IN MOTION

Forgalmazó:



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