

everfit

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



APP READY 3.0

TFK655 SLIM



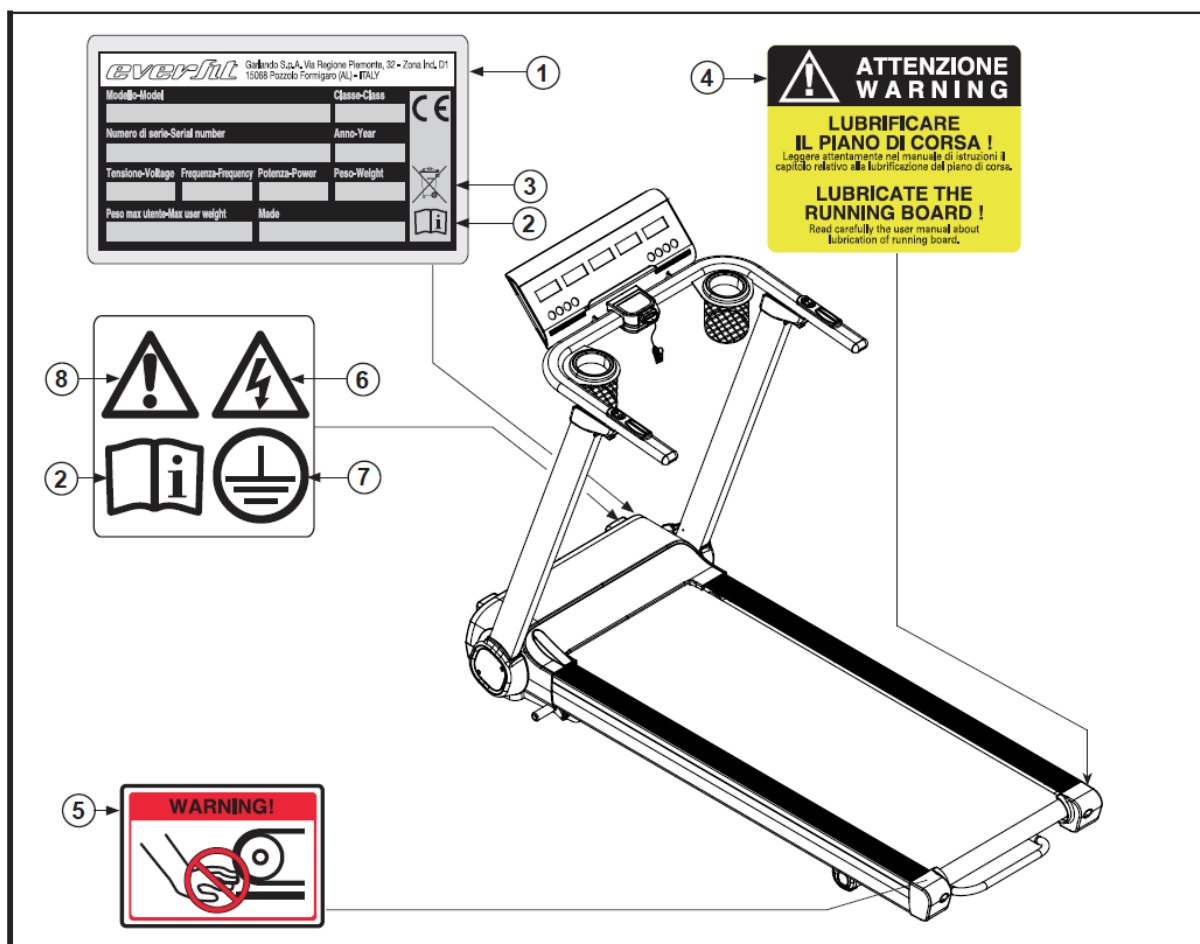
TARTALOMJEGYZÉK

FONTOS ÓVINTÉZKEDÉSEK	3
FIGYELMEZTETŐ JELZÉSEK	4
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK	5
MŰSZAKI JELLEMZŐK	6
ÖSSZESZERELÉS	7
FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA TÁROLÁSHOZ	9
TÁPKÁBEL CSATLAKOZTATÁSA	13
MELLKASI PULZUSMÉRŐ ALKALMAZÁSA (OPCIONÁLIS)	14
TRX APP GATE 3.0 (OPCIONÁLIS) ALKALMAZÁSA	15
KIJELZŐ FUNKCIÓK	16
GOMB FUNKCIÓK	17
MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA	18
FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P-01 ÷ P-12)	20
FELHASZNÁLÓI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U-01 ÷ U-03).....	21
SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (HP-01 ÷ HP-03)	22
BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA	23
FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA	24
KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ	25
FUTÓLAP OLAJOZÁSA	26
ÚJRAHASZNOSÍTÁSI INFORMÁCIÓ	26
ROBBANTOTT ÁBRA	27
HÁTLAG	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 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 olyan helyre, ahol ki van téve nyílt légköri viszonyoknak (eső, direkt napsütés, szél stb). Tartsa az edzőgépet szobai körülmények között, fedett, zárt térben, portól és nedvességtől távol.
 - NE működtesse a futópadot olyan térben, ahol aeroszolos termékeket használnak, vagy ahol irányított a légmozgás.
 - NE helyezze a futópadot olyan helyre, ahol a légnyílásokat elzárhatja.
 - NE viseljen szintetikus anyagból készült ruhát edzésekor. A nem megfelelő ruházat elektrosztatikus töltések kialakulásának lehetőségét is okozhatja.
 - NE próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futópadot, amíg nincs megfelelően összeszerelve.
 - NE működtesse a futópadot, ha a tápkábel vagy a dugója sérült, vagy ha a gép nem megfelelően működik.
 - NE működtesse a futópadot huzamosabb ideig 3km/h, illetve az alatti sebességgel sétára, mivel az a motor túlmelegedéséhez vezethet.
 - NE tegyen soha semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
 - NE helyezzen italokat tartalmazó palackokat a futópadra vagy annak közelébe.
 - NEM használhatják a futópadot azok a személyek, akik csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességgel, ill. kevés tapasztalattal és tudással rendelkeznek, kivéve, ha Ön felügyeli és betartatja a futópad használatára vonatkozó óvintézkedéseket, és felel a felügyelete alatt lévő személy testi épségéért és biztonságáért.
 - NE engedjen 16 éven aluli gyermekeket és háziállatokat a gép közelébe.
 - NE engedjen egyenél több személyt egy időben a futópadon tartózkodni.

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 megfelelést jelző szimbólum.
- 4) Figyelmeztető jelzés, hogy a futólapot olajozni kell a használati utasításban megadott módon és időközönként.
- 5) Biztonsági jelzés: jelzi az ujjak komoly sérülésének a 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.

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.

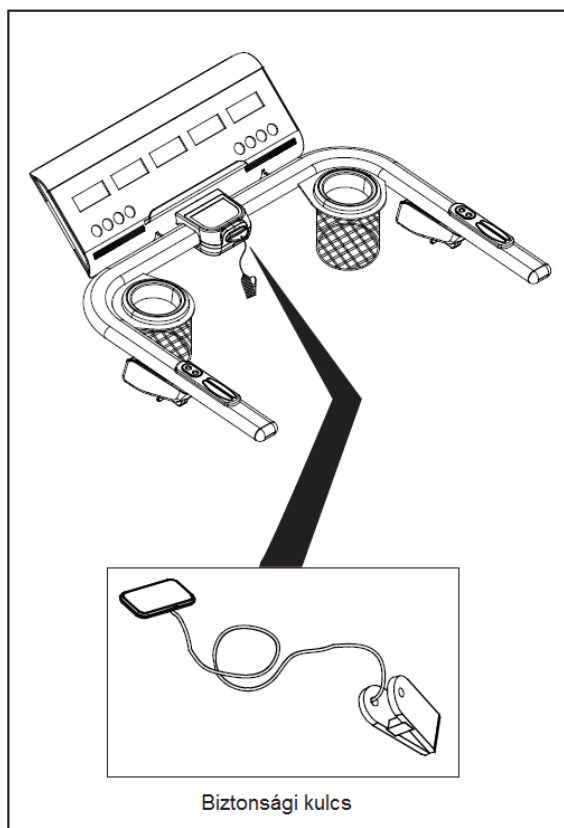
Olvassa el, értelmezze, és tesztelje az alábbi vészleállítási műveletet, mielőtt használatba venné a futópadot. Mindig viselje a csíptetőt a futópad használatakor.

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 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 éppen nem használja az edzőgépet.



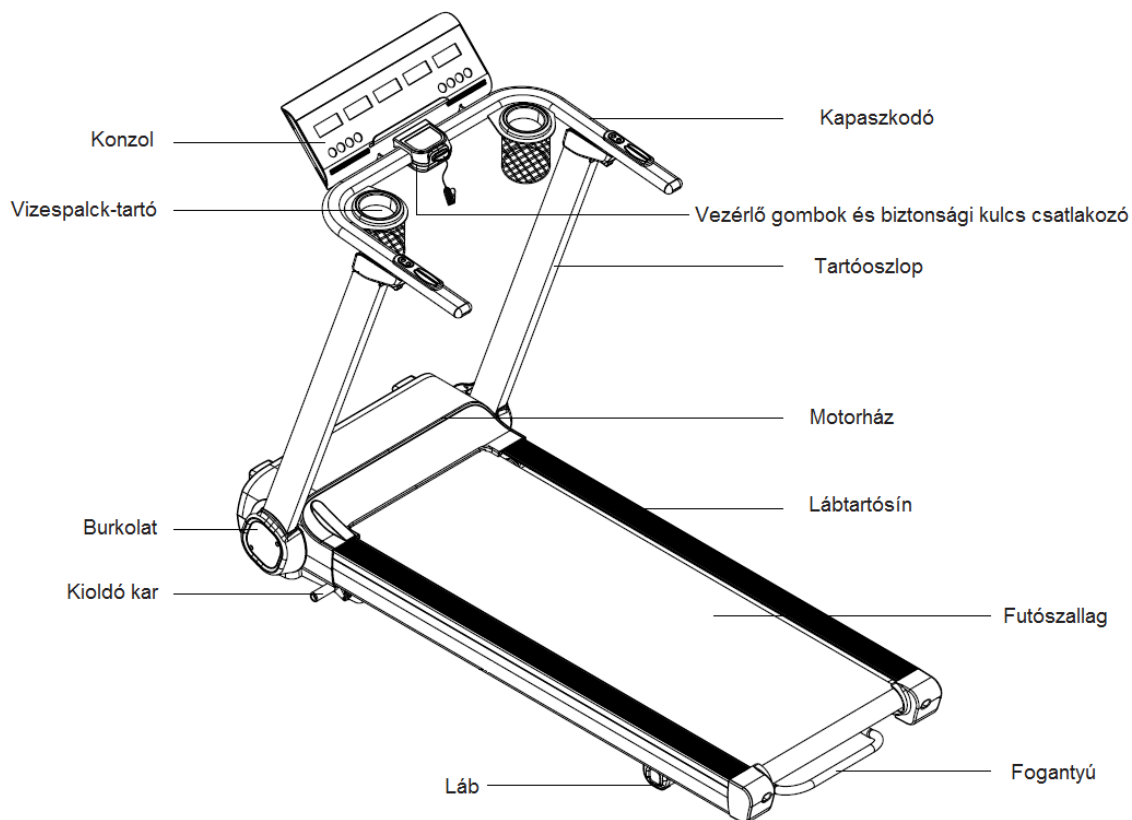
A biztonsági kulcsot helyezze egy biztonságos zárt helyre, hogy illetéktelenek ne tudják azt felügyelet nélkül használni.

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 megkezdene. Soha ne vegye le a motor fedelét, kivéve, ha azt egy felhatalmazott szakember javasolja. A szervizelést, kivéve a felhasználói kézikönyvben leírt beállításokat és karbantartást, csak az arra felhatalmazott szakember végezheti.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

Sebesség	0,8 km/h (min.) ÷ 18 km/h (max)
Emelkedő beállítás	12 szint elektronikusan állítható
Futófelület	460 x 1320 mm
Futószalag vastagság	1,6 mm
Összeszerelt méret	1660 x 730 x 1250 mm
Zárt méret	1660 x 730 x 260 mm
Motor teljesítmény	2.5 LE (folyamatos) – 3.5 LE (max. érték)
Nettó súly	64 kg
Bruttó súly	70 kg
Felhasználói testsúly	110 kg (max)
Pulzusmérés	Markolati pulzus-érzékelő a kapaszkodókon és vezeték nélküli mellkasi pulzusmérés (*)
Üzemeltetési hőmérséklet	5 - 32 ° C
Tápellátás	230 V AC
Teljesítmény	1000 W
Megfelelőségi szabvány	EN ISO 20957-1 - EN 957-6 (HB osztály)
Irányelvek	2001/95 / EK - 2014/30 / UE - 2014/35 / UE - 2011/65 / UE

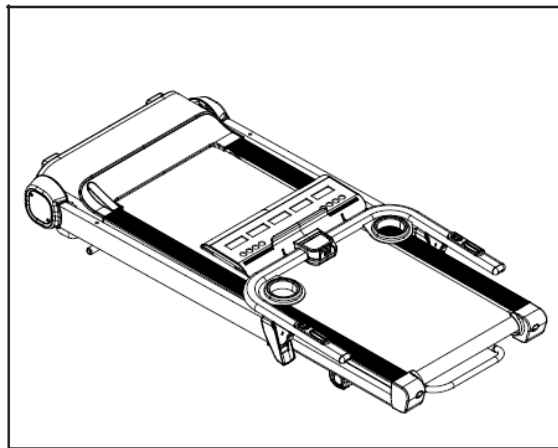
(*) A termék kompatibilis a TOORX mellkasi szívritmus érzékelőkkel, valamint nem kódolt adókkal 5 kHz frekvencián. A mellkasi szívritmus érzékelő szíj nem tartozéka az edzőgépnek. A mellkasi szívritmus érzékelő beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.



ÖSSZESZERELÉS

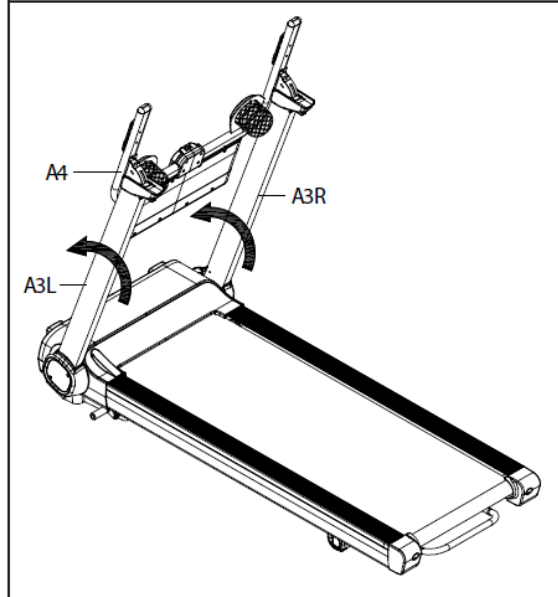
1. LÉPÉS

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



2. LÉPÉS

Fogja meg az jobboldali és a baloldali tartóoszlopokat (A3L, A3R) és a mellékelt ábrának megfelelően, emelje és hajtsa fel a futópád konzolját. Felhajtáskor, ügyeljen arra, nehogy túlfeszítse a forgótengelyt.

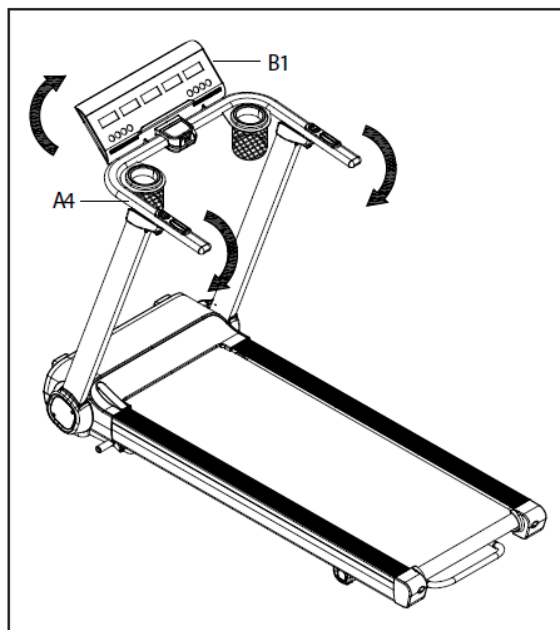


3. LÉPÉS

Forgassa el felfelé, vízszintes állásba a kapaszkodókat (A4), óvatosan úgy, hogy a reteszelő szerkezet automatikusan zárt helyzetbe kattanjon.

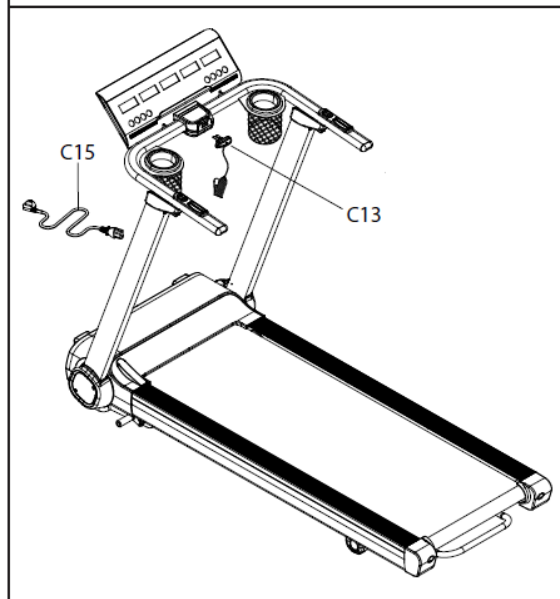
4. LÉPÉS

Forgassa el a konzolt (B1). Állítsa be úgy, hogy a felhasználó számára a legmegfelelőbb nézetbe kerüljön edzéskor.



5. LÉPÉS

Csatlakoztassa a tápkábelt (C15), olvassa el az erre vonatkozó részt a 13. oldalon. Helyezze be a biztonsági kulcsot (C13) a konzolba a futópádra használatához.

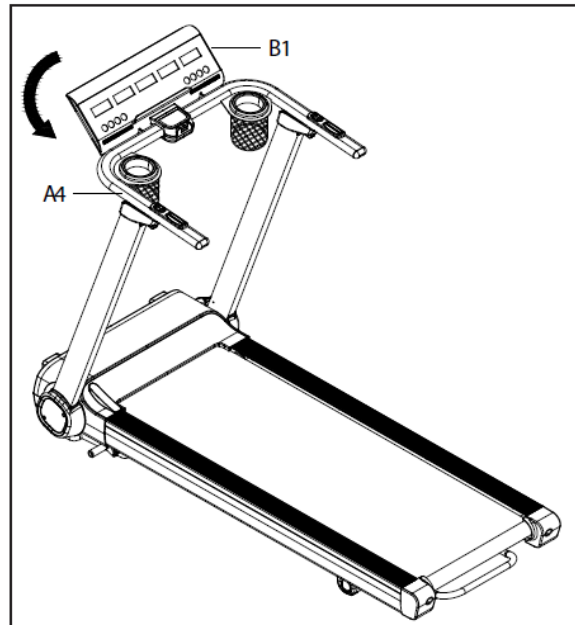


FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA ÉS MOZGATÁSA TÁROLÁSHOZ

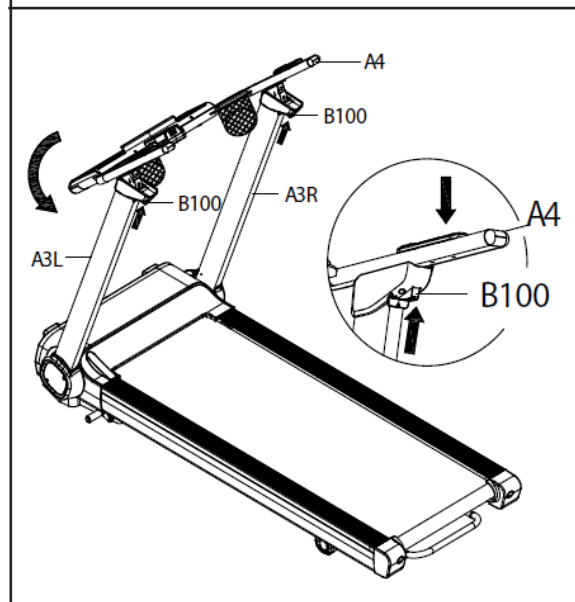
A futópados össze lehet csukni, amikor nincs használatban és így fele annyi helyet foglal el, mint más futópados.

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

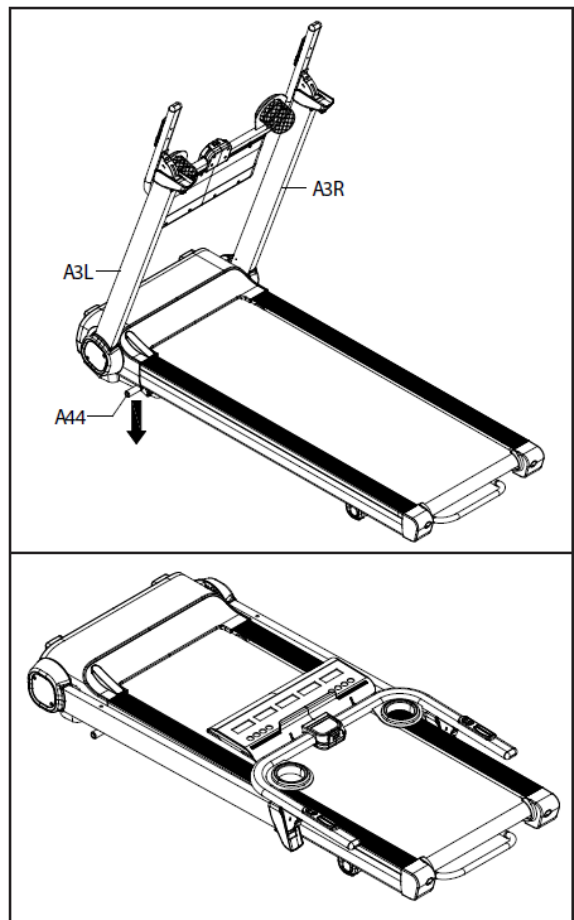
Óvatosan hajtsa hátra a kijelzőt (B1) úgy, hogy a helyzete a kapaszkodókkal vízszintes állásban legyen.



Nyomja meg a kioldó gombokat (B100) (nézze a belső ábrát), és egyidejűleg döntse lefelé óvatosan a kapaszkodókat a tartóoszlopokra (A3L, A3R).



A tartóoszlopok (A3L, A3R) kioldásához, nyomja le teljesen a kioldó kart (A44) a lábával és várja meg, amíg teljesen leereszkednek.



Most a berendezés mozgatható állapotban van.

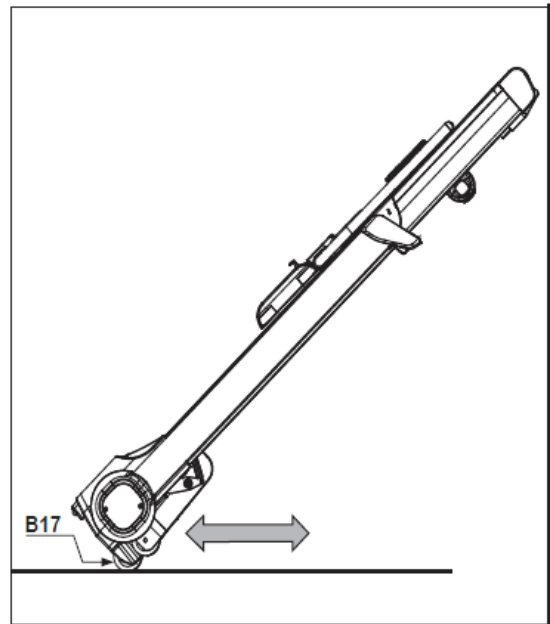
FUTÓPAD MOZGATÁSA

Miután összehajtotta és rögzítette a futópadot az előbbiekben leírtaknak megfelelően, elmozgathatja a kívánt tárolási helyre.

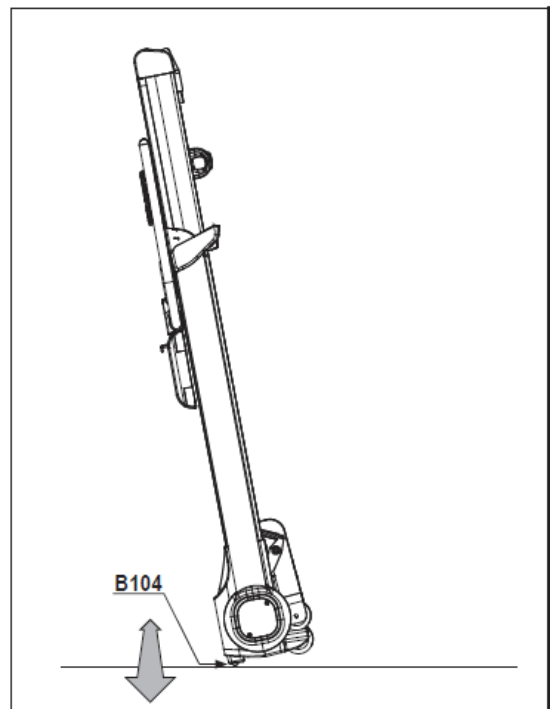
Fogja meg a futópad végén lévő fogantyút és emelje felfelé, amíg az a kerekeire (B17) nem áll, majd tolja el a kívánt tárolási helyre. Ezután emelje fel függőleges állásba a futópadot a tároláshoz.

FIGYELEM: a futópad mozgatását csak a megfelelően elvégzett összehajtást követően és csak sík talajon tudja elvégezni!

Figyelembe véve az edzőgép súlyát, a sérülés elkerülése végett, szükség lehet ehhez a műveletre egy másik személy segítségére.



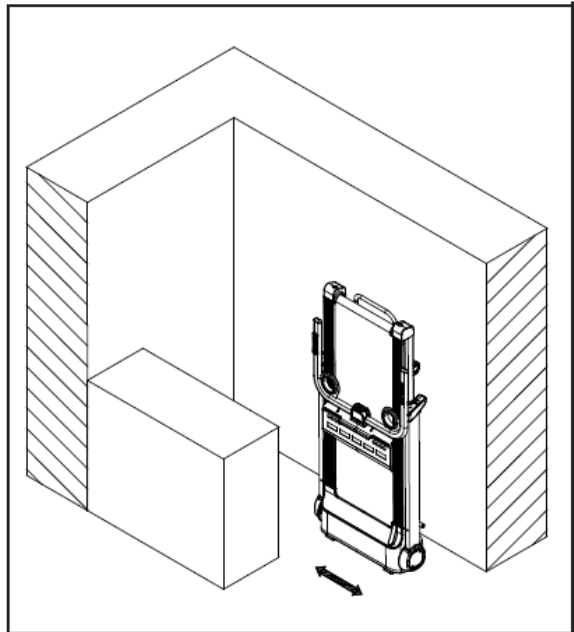
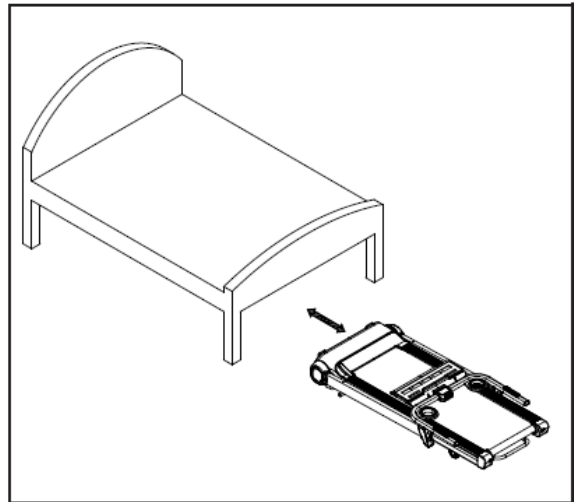
A motortér felső részénél további két kisebb kerék (B104) található. A berendezés függőleges állásban történő elrendezésekor tároláshoz, szükség esetén a kerekek kényelmes megoldást nyújtanak az oldalirányú mozgatáshoz.



FUTÓPAD TÁROLÁSA

A futópad, amikor nincs használatban, zárt állapotban biztonságosan elhelyezhető ágy alatt vízszintesen, vagy függőlegesen egy szekrény belsejében, gardróbban, vagy a fal és a bútordarab közötti résben.

FIGYELEM: amennyiben kisgyerekek tartózkodnak a házban, szükség van a futópad zárt helységben történő biztonságos tárolására



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 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.

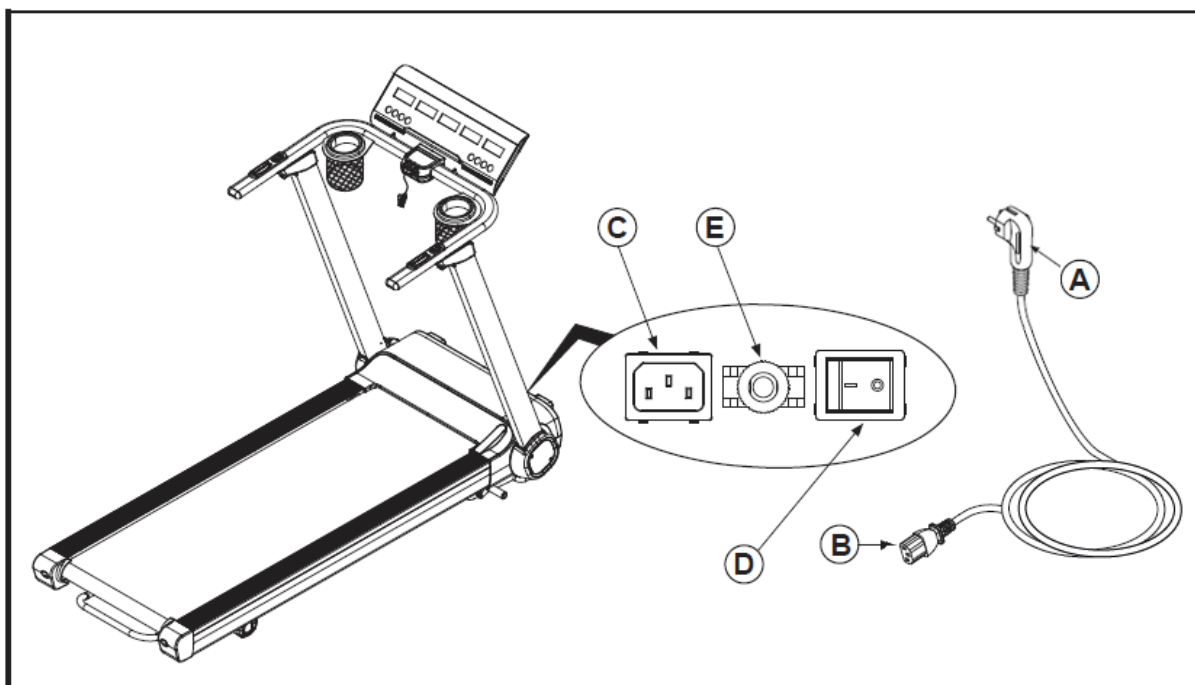
FONTOS! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a kijelző vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Csatlakoztassa a tápkábel egyik végét (B) az edzőgép vázán lévő aljzatba (C), majd dugja be a hálózati tápkábel másik végét (A) 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 (D) bekapcsolt állásba:

- I – bekapcsolva
- O - kikapcsolva

Túlfeszültség esetén, ha a védelmi berendezés kikapcsolja az edzőgépet, akkor várjon 5 percet, majd nyomja meg a futópad elején elhelyezett helyreállítási gombot (E).



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. ábrának megfelelően. Nyomja meg az érzékelő egység végét a csat alatt a mellkasi szíjra. A pántnak egy szinten kell lennie az érzékelő egység elejével.

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

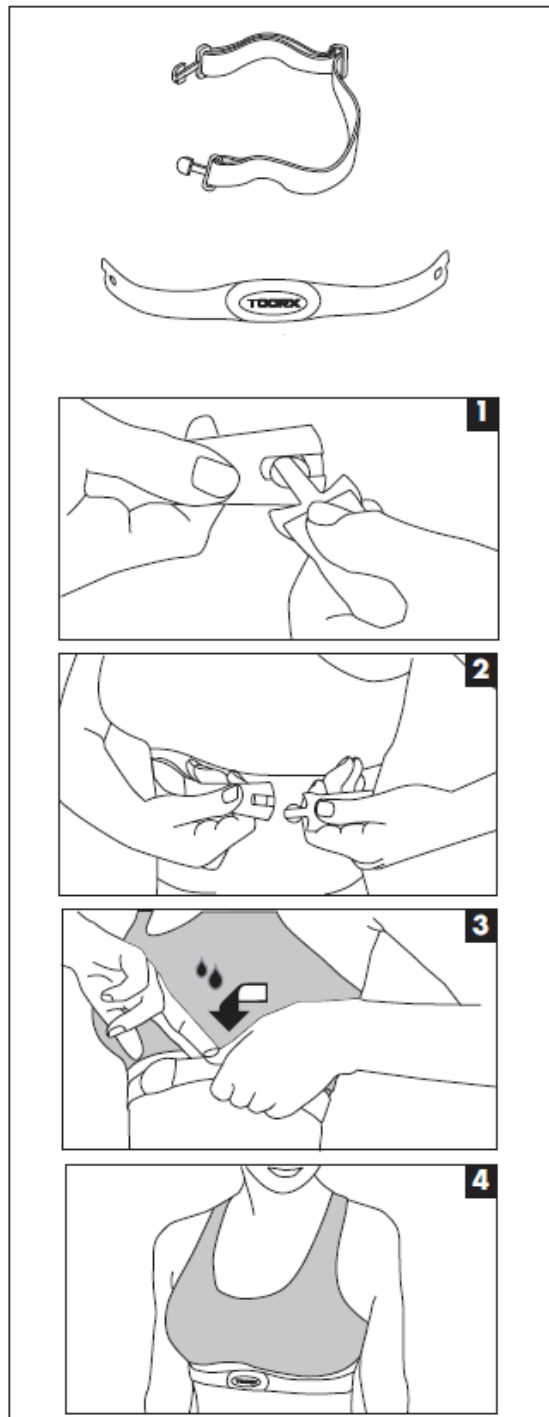
Ezután mozdítsa el az érzékelő egységet pár centire a testétől, és keresse meg a két elektróda területet a belső oldalon (az elektróda területeken apró barázdák vannak). Sós folyadékkal (pl. nyállal) vagy kontaktlencse folyadékkal nedvesítse be mindkét elektróda területet (3. ábra). Helyezze vissza az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

MELLKASI SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐ KARBANTARTÁSA

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

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

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



TRX APP GATE 3.0 (OPCIONÁLIS) ALKALMAZÁSA

A futópad jellemzője - az interaktív edzésprogram. A bluetooth adapter segítségével a futópad képes csatlakozni az Ön okos eszközehez, pl.: okos telefon, táblagép. Így hozzáférhet a futópaddal kompatibilis érdekes motiváló és szórakoztató edzésprogramokhoz, illetve nyomon követheti edzéseredményeit, melyeket akár megoszthat barátaival.

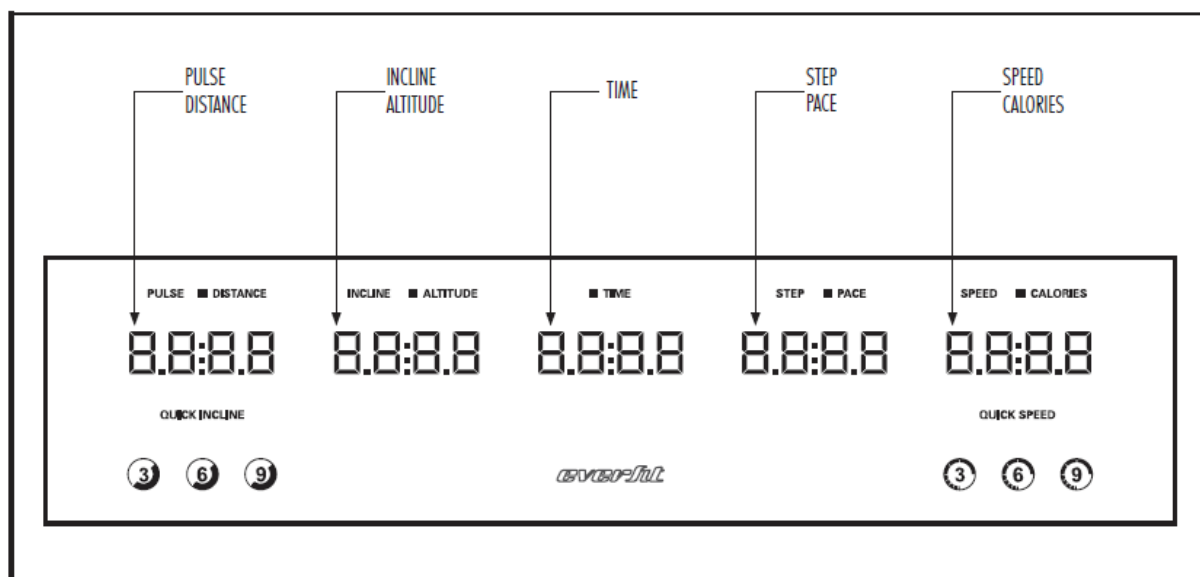
Tartalmazza az iConsole + Training alkalmazást térképekkel, útvonalakkal, fitnesztervvel és edzési adatokkal. Kompatibilis a Kinomap Fitness App alkalmazással (az előfizetést nem tartalmazza), világszerte 120 000 km geo-lokált videóival. Kompatibilis a Zwift App-szal (az előfizetés nem tartalmazza), hogy a szórakoztató videojátékokat összekapcsolja a motiváló és hatékony edzés intenzitásával.

TRX APP GATE 3.0-t **TILOS** az okos telefon, táblagép vagy bármely számítógép aljzatába csatlakoztatni, mert károsodhat. Továbbá a konzolon elhelyezett USB csatlakozó kizárólag a TRX APP GATE 3.0 töltésére szolgál, mely 3,3 Vdc feszültséget igényel és **NEM használható más eszközök töltésére.**

Illessze a TRX APP GATE 3.0 a futópad konzolján elhelyezett USB csatlakozóba. Helyezze az okos eszközét a konzolon lévő tárolóba, az adapterhez közel. A konzol és az eszköz (táblagép vagy okostelefon) sikeres párosítása után a konzol kijelzői kikapcsolnak, csak a sebesség és az emelkedő gyorsbillentyűi világítanak, valamint a bluetooth kapcsolat jelzőfénye.



KIJELZŐ FUNKCIÓK



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

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

Emelkedő (INCLINE) – mutatja az aktuális emelkedő beállítást.

Magasságmérés (ALTITUDE) – az alkalmazott emelkedő-beállítások alapján mutatja az elért magassági edzés értéket (m).

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

Lépésszám (STEP) – mutatja az edzés során megtett lépések számát. (*).

Tempó (PACE) – mutatja, hogy mennyi időre van szüksége, hogy teljesítse az 1km távot az aktuális alkalmazott sebességérték alapján (perc/km).

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

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

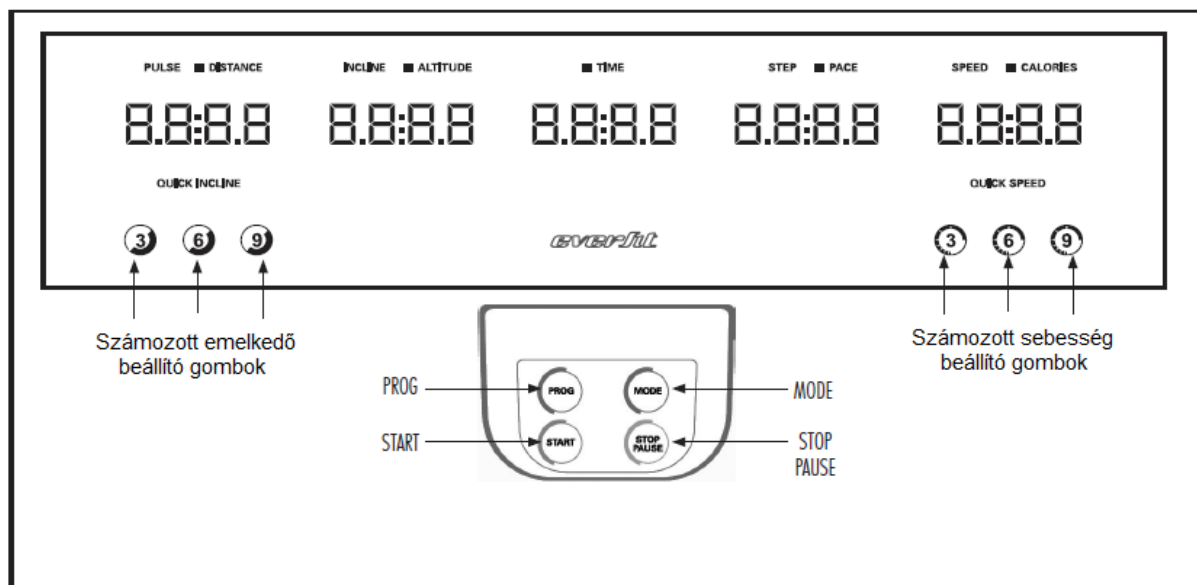
(*) Jelzi a kijelzőn megjelenített hozzávetőleges értékeket, melyek az edzésprogram aktuális változásaira vonatkoznak, és nem számítanak orvosi adatoknak.

Integrált hangrendszer

A konzol két beépített hangszóval rendelkezik, amelyek egy Bluetooth interfésszel ellátott erősítőhöz vannak csatlakoztatva. A párosításhoz aktiválja a Bluetooth-ot a saját eszközén (táblagép / okos telefon / zenelejátszó), majd párosítsa a konzol audio-rendszerét a QY-BTSP rövidítéssel.

A hangerő beállítását közvetlenül a táblagép / okos telefon / zenelejátszó készülék hangerő-szabályozó gombjaival tudja elvégezni.

GOMB FUNKCIÓK



START: kiválasztott edzésprogram, illetve a futószalag normál indítása.

STOP / PAUSE: az edzésprogram leállítása, illetve szüneteltetése. A gomb megnyomását követően a futószalag leáll. Az aktuális edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot, vagy nyomja meg ismét a STOP gombot az edzésprogramból való kilépéshez. A kijelzőn az adatok törölődnek.

QUICK SPEED: számozott gyors sebesség beállító gombok.

SPEED Δ V (a kapaszkodón): sebesség növelés / csökkentés beállító gombok. A folyamatos nyomva tartásával a futószalag sebessége fokozatosan nő vagy csökken. Edzésprogram paramétereinek a beállításához tudja használni a SPEED növelés / csökkentés gombokat.

QUICK INCLINE: számozott gyors emelkedő beállító-gombok.

INCLINE Δ V (a kapaszkodón): emelkedő növelés / csökkentés beállító-gombok. A folyamatos nyomva tartásával a futófelület emelkedő-beállítása fokozatosan nő vagy csökken. Edzésprogram paramétereinek a beállításához tudja használni az INCLINE növelés / csökkentés gombokat.

PROG: gomb ismételt megnyomásával lehet kiválasztani a kívánt edzésprogramot:

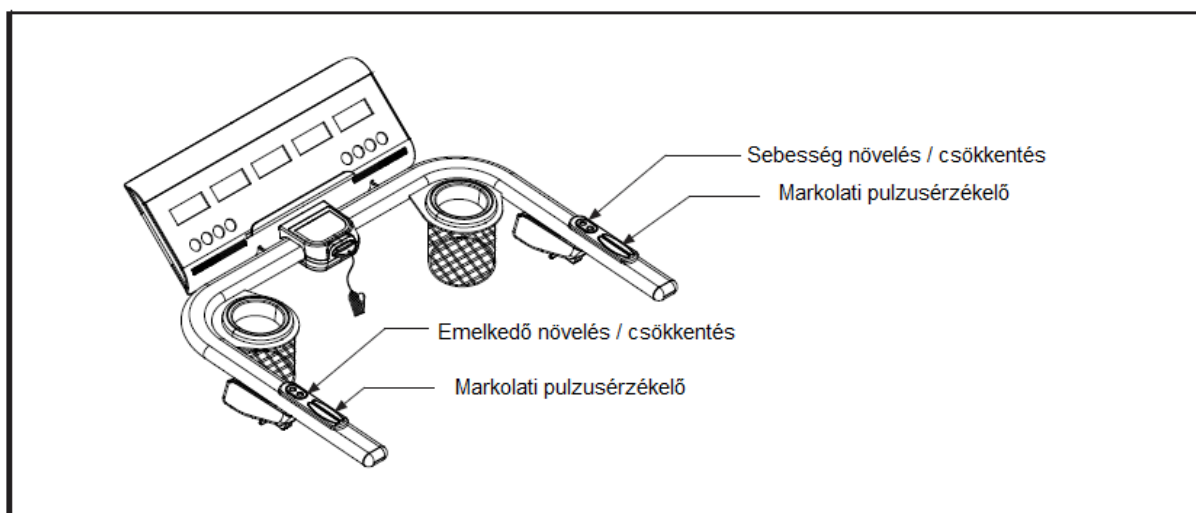
- Manuális program P-00
- 12 fedélzeti program P-01 ÷ P-12
- 3 felhasználó által beállítható program U-01 ÷ U-03
- 3 szabályozott szívritmus program HP-01 ÷ HP-03
- Body Fat Test program;

MODE: a gomb megnyomásával tudja beállítani a célkitűzése egyikét (időtartam, távolság vagy kalória), melyet az edzésprogram során szeretne elérni

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

Továbbá adatbevitelkor a MODE gomb megnyomásával tudja a bevitt adatot rögzíteni.

Futópad jellemzője az energiatakarékos üzemmód. 10 perc inaktivitást követően a kijelző automatikusan kikapcsol. A kijelző bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot a konzolon.



MANUÁLIS ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

QUICK START ÜZEMMÓD (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 csipetűjét 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).
- Miközben edz, a sebesség (SPEED) és emelkedő (INCLINE) beállítására szolgáló gombok segítségével tudja növelni, ill. csökkenteni a futószalag sebesség-, illetve a futófelület emelkedő beállítását.
- STOP gomb megnyomásával tudja leállítani az aktuális edzésprogramot.

Megjegyzés: PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket, vagy viseli a mellkasi pulzusérzékelőt (nem tartozéka az edzőgépnek).



MANUÁLIS PROGRAM – VISSZASZÁMLÁLÁS P-00

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópád konzoljába.
- Nyomja meg a MODE gombot a manuális P-00 program kiválasztásához.
- MODE gomb ismételt megnyomásával tudja kiválasztani a három célkitűzése egyikét: időtartam, távolság, kalóriamennyiség. A SPEED (sebesség növelés / csökkentés) vagy az INCLINE (emelkedő növelés / csökkentés) gombok segítségével tudja a beállítást elvégezni. Beállítható időtartomány: 5 ÷ 99 perc; beállítható távolság tartomány: 1 ÷ 99,9 km; beállítható kalóriatartomány: 10 ÷ 9999 Cal.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Három másodpercet követően a futószalag minimális sebességgel mozgásba lendül. Kezdje meg edzését. Menet közben, erőszintjének megfelelően módosíthatja a sebességet, illetve az emelkedő nagyságát.
- Edzése előrehaladtával a beállított célkitűzés értéke visszafelé számlálódik. Az edzésprogram mindaddig tart, amíg a kijelzőn a beállított célkitűzése el nem éri a „0” értéket. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP gomb megnyomásával, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

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

Mindig fogja meg a kapaszkodókat, miközben rááll a futószalagra és megkezdje az edzését a futópádon.

EDZÉSPROGRAM SZÜNETELTETÉSE ÉS LEÁLLÍTÁSA

Az aktuális edzésprogram leállításához nyomja meg a STOP gombot. A gomb megnyomását követően a futószőnyeg lassan leáll és az emelkedő mértéke lecsökken 0-s értékre.

Amennyiben szünetelteti az edzésprogramot, a kijelző 10 perc inaktivitást követően automatikusan kikapcsol. A kijelző bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot a konzolon.

Vész esetén a biztonsági kulcs kihúzható a konzolból. Ebben az esetben hangjelzés hallható és a futószőnyeg megáll.

SPECIÁLIS GOMB-KOMBINÁCIÓK

Kijelzőn az adatmegjelenítés váltakozva történik. Amennyiben csak egy-egy adatot szeretne megjeleníteni a kijelzőn, akkor tartsa lenyomva egyidejűleg 3 másodpercig a MODE és a PROG gombokat. Amennyiben ismét váltakozó adatmegjelenítést szeretne, akkor ismét nyomja meg egyidejűleg 3 másodpercig a MODE és a PROG gombokat.

FEDÉLZETI EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (P-01 ÷ P-12)

- Csatlakoztassa a tápkábelt, majd kapcsolja be az árammegszakítót.
- Álljon rá a lábtartókra, helyezze fel a biztonsági kulcs csiptetőjét az öv részére, majd helyezze be a biztonsági kulcsot a futópád konzoljába.
- Nyomja meg a PROG. gombot és a gomb ismételt megnyomásával válassza ki a kívánt edzésprogramot P-01 ÷ P-12. A STEP / PACE kijelzőn láthatja az edzésprogram számát.
- Mindegyik program 10 előre programozott, szegmensekre osztott intervallum edzésprogramból áll. Minden szegmensre egy sebesség- és egy emelkedő-beállítás van programozva. *Megjegyzés:* Ugyan az a sebesség-, ill. emelkedő-beállítás lehet programozva két egymást követő szegmensre.
- Ha megfelelő a beállított időtartam (alapbeállítás 30 perc), akkor nyomja meg a START gombot a kiválasztott edzésprogram indításához. Viszont, ha módosítani kívánja a kiválasztott edzésprogram időtartamát, akkor ezt itt kell megtennie a sebesség és az emelkedő növelés /csökkentés gombok segítségével. Miután beállította a kívánt időtartamot, megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához.
- Ha az edzésprogram során bármikor úgy érzi, hogy túl nagy vagy túl kicsi az aktuális sebesség, akkor azt manuálisan módosíthatja. Viszont a következő szegmens indulásakor a konzol a következő szegmensre érvényes alapbeállításokhoz igazodik és annak megfelelően módosítja a futószőnyeg sebesség és emelkedő beállítását.
- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó szegmense is véget nem ér a beállított időtartamnak megfelelően. Ezután a futószalag lassan leáll.
- Az edzésprogramot bármikor leállíthatja a STOP megnyomásával.
- Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

MODE	TIME										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK ALKALMAZÁSA (U-01 ÷ U-03)

- 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: U-01 ÷ U-03. Az edzésprogram száma a STEP / PACE kijelzőn látható.
- Miután kijelölte a kívánt programot, nyomja meg a START gombot, ha a memóriában egy korábban elmentett, testreszabott programot szeretne elindítani.
- Ha egy új programot akar létrehozni, vagy egy korábbi programot akar megváltoztatni, akkor nyomja meg a MODE gombot.
- Mindegyik felhasználói program 10 intervallum edzésprogramra van felosztva. Minden szegmensre lehet egy sebesség-, és egy emelkedő-beállítást programozni.
- A sebességet a SPEED növelés/csökkentés gombokkal tudja beállítani. Az emelkedőt az INCLINE növelés/csökkentés gombokkal tudja beállítani. Minden egyes szegmensen el kell végezni a sebesség és emelkedő-beállításokat és minden egyes szegmensen elvégzett beállítást a MODE gomb megnyomásával tudja külön-külön elmenteni.
- Miután minden szegmensre elvégezte a beállításokat és azt követően megnyomta a MODE gombot, a TIME kijelző villog, alapbeállítás 30 perc. A SPEED gombokkal tudja az edzésprogram időtartamát módosítani, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez. Az adott program elmentődött az edzőgép memóriájába.
- Nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. *Megjegyzés:* PULSE kijelző mutatja az aktuális pulzusértéket, ütem/perc (bpm) mérve, amennyiben fogja a markolati pulzusérzékelőket vagy viseli a mellkasi szívritmus-érzékelőt.
- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó szegmense is véget nem ér a beállított időtartamnak megfelelően. Ezután a futószőnyeg lassan leáll.
- Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

Az elmentett felhasználói programot a későbbiekben bármikor alkalmazhatja. Ha az edzésprogram során bármikor túl nagy vagy túl kicsi a sebesség-, illetve az emelkedő-beállítás, akkor a sebesség, illetve az emelkedő szabályozására szolgáló gombok megnyomásával lehet a beállítást manuálisan megváltoztatni. *Megjegyzés:* Az edzésprogram következő szegmensének indulásakor a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve emelkedő-beállításokhoz igazodik.

Az edzésprogramot bármikor szüneteltetheti a PAUSE gomb megnyomásával, az edzésprogram folytatásához nyomja meg a START gombot. Amennyiben szünetelteti az edzésprogramot, a kijelző 10 perc inaktivitást követően automatikusan kikapcsol. A kijelző bekapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot a konzolon.

Miután mindhárom felhasználói edzésprogramot beállította, újabb program létrehozása csak egy korábbi felhasználói edzésprogram módosításával lehetséges.

SZÍVRITMUS EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA (HP-01 ÷ HP-03)

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 pulzusról folyamatos fogásával akadályoztatva van a szabad mozgásában. *Megjegyzés: A mellkasi szívritmus-érzékelő nem tartozéka az edzőgépnek, a beszerzésével kapcsolatban érdeklődjön az edzőgép értékesítőjénél.*

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, 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: HP-01 ÷ HP-03. Az edzésprogram száma a STEP / PACE kijelzőn látható.
- 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, 70% pulzustartomány (max sebesség - 8km/h)
 - HP2 – aerob edzés, 80% pulzustartomány (max sebesség - 9km/h)
 - HP3 – anaerob edzés, 90% pulzustartomány (max sebesség - 10km/h)
- A három szívritmus edzésprogram beállításai módosíthatóak, de nem lépheti át az életkorhoz kötött javasolt értéket, melynek számítása a következő egyenletnek megfelelően kerül kiszámításra: **FC = 220 – életkor.**
- Adja meg az életkorát (az alapbeállítás: 30 életév). Az életkor adatok beviteléhez használja a SPEED csökkentő és növelő gombokat. A megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- A kijelzőn a javasolt pulzusszám látható. Ha módosítani szeretné az életkor alapján javasolt pulzustartományt, akkor azt a SPEED csökkentő és növelő gombok segítségével tudja elvégezni. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Hasonló módon, állítsa be a választott felhasználói program időtartamát. TIME feliratú kijelző villog, az alapbeállítás 30 perc. A módosításhoz használja a SPEED csökkentő és növelő gombokat. Megerősítéshez nyomja meg a MODE gombot.
- Miután elvégezte a szükséges beállításokat, nyomja meg a START gombot az edzésprogram indításához. Az edzésprogram 3 másodperces visszaszámlálást követően indul, mely 1 perces bemelegítéssel kezdődik.
- 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.
- Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram beállított időtartama véget nem ér. Ezután a futószőnyeg lassan leáll. Az edzés végeztével, húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból.

BODY FAT TEST – PROGRAM ALKALMAZÁSA

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 számításhoz megadja a szükséges adatokat (F1: nem, F2: kor, F3: magasság, F4: testsúly).
- A SPEED növelés/csökkentés gombok segítségével 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, majd helyezze vissza a biztonsági kulcsot, ezután ismételje meg újra a fenti lépések. Ügyeljen arra, hogy a markolati pulzusérzékelők tiszták legyenek, illetve ne szorítsa túlzottan az érzékelőket.

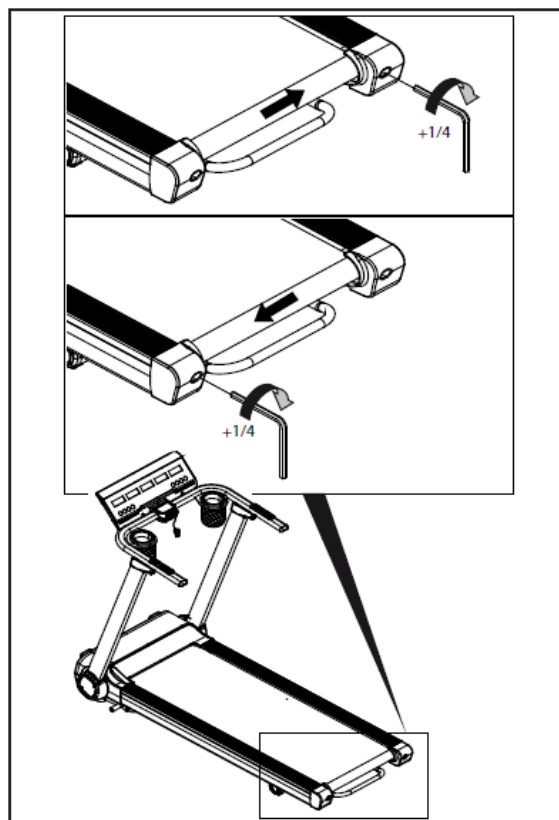
BODY FAT TEST (testzsír teszt) megjelenített referencia-táblázata az alábbi:

NEM / KOR	Sovány	Normális testsúly	Kissé túlsúlyos	Erősen túlsúlyos	Elhízott
Férfi ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Férfi > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Nő ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Nő > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

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.**

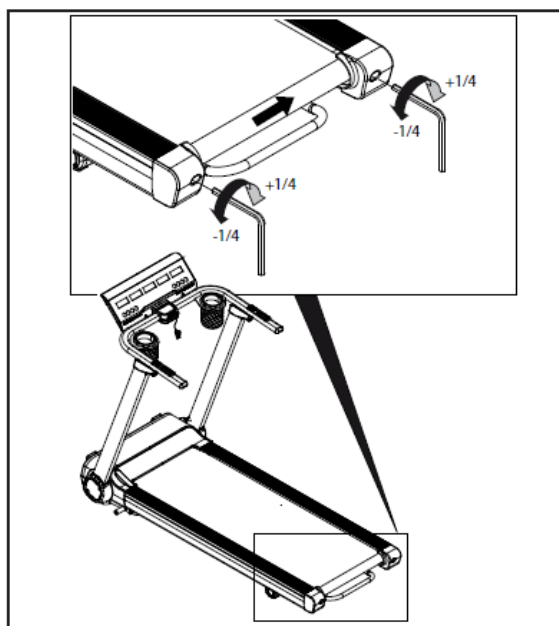
Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és sétáljon pár percet a futópadon. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag eléggé oda nem rögzül.



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 nehegy túlfeszítse. A futószalag lazításához fordítsa el a két szabadonfutó görgő csavart az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 részig.

Dugja be a tápkábelt a konnektorba, helyezze be a kulcsot és járassa pár percig a futószalagot. Ezt addig ismételje, amíg a futószalag be nem áll a rendes helyére.

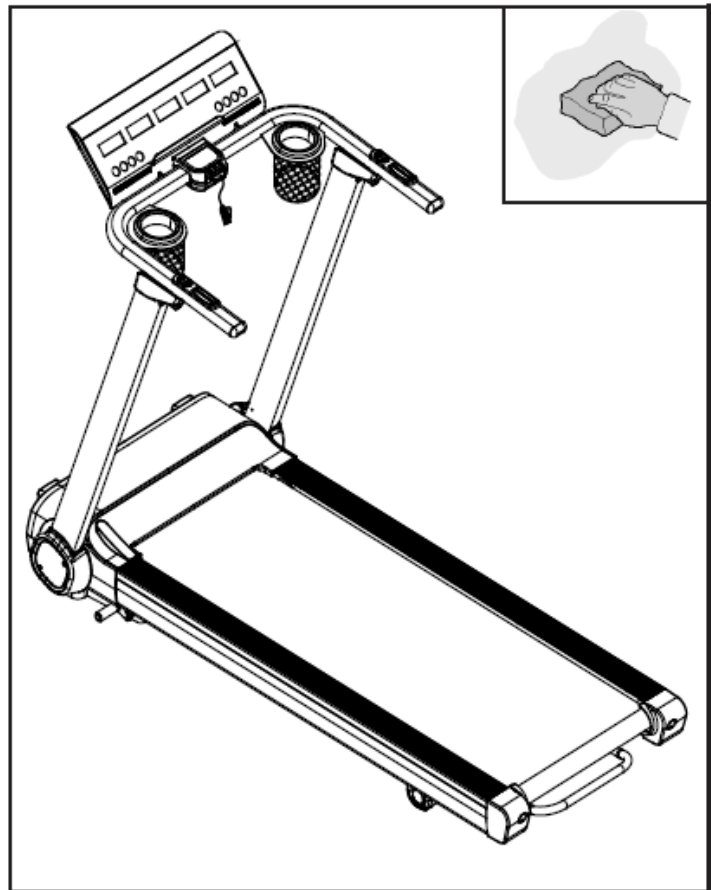


KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

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

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

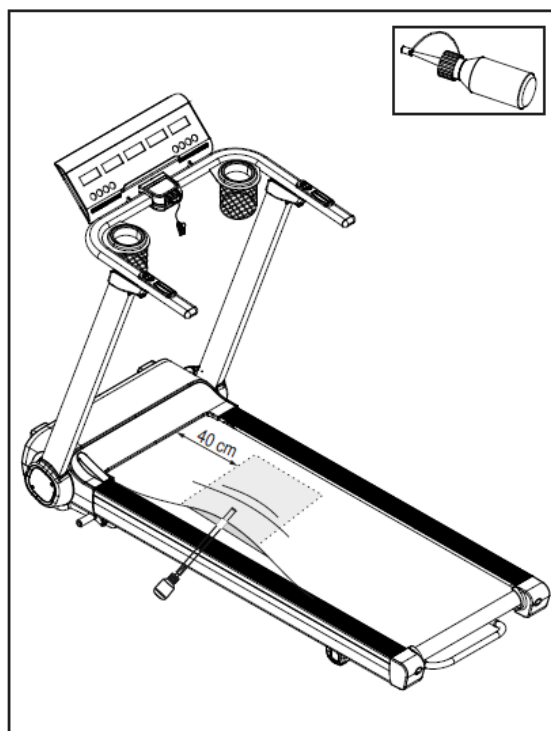


FUTÓLAP OLAJOZÁSA

A futópad tartalmaz egy kitűnő minőségű olajjal bevont futószőnyeget. Az edzőgép első használatbavételekor nincs szükség a futólappal olajozására. A futószőnyeg a futólaphoz történő súrlódása fontos szerepet játszik a futópad működését és élettartamát illetően. A futólappal rendszeres olajozására legalább 300km –ént, illetve hosszabb időtartamú inaktivitást követően van szükség. Figyeljen oda a felvitt olajmennyiségre is!

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. Emelje fel a futószalag szélét a jobboldalon.
- Próbálja meg a lehető legnagyobb területen felvinni a kenőanyagot a futólappal közepén a szalag alatt, kb. 40cm-re a motortértől 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.

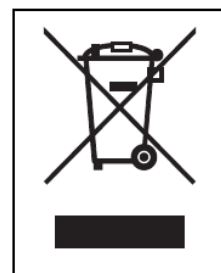


FONTOS: Soha ne használjon nem megfelelő anyagokat a futószőnyeg, ill. a futólappal olajozásához. Az ilyen anyagok rontják a futószőnyeg állapotát és túlzott kopást okoznak. Az olaj megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol a futópadot vásárolta vagy a szakszervízben.

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.



everfit

Forgalmazó:



www.fittsport.com