

PROGRAMOZHATÓ FUTÓPAD

Cikk szám: 1272

Használati utasítások



Fontos biztonsági utasítások: alapvető biztonsági eljárásokat mindig követni kell, ezért olvassa el pontosan a leírást.

Veszély: húzza ki mindig a konektorból a vezetéket tréning után. Ne feledkezzen el a dugó kihúzásáról sem, amikor tisztítja vagy karbantartja a készüléket.

Ha mégis elfeledkeznék róla, komoly és életveszélyes sérülésekhez keletkezhetnek; azonkívül a készülék is rongálódhat, tönkre mehet.

Figyelem: esetleges elektronikai probléma vagy tűz és sérülések elkerülése érdekében kérjük kövesse a következő utasításokat:

- soha ne hagyja a készülék őrizet nélkül, ha az még az áramellátásba be van dugva
- használja berendezést csak arra a célra, amire a használati utasításban is le van írva; soha ne próbáljon a futópádon valamit változtatni
- ne használja a készüléket ha az áramellátó vezeték sérült vagy ha a berendezés nem rendesen működik; ha felborult volna a készülék vagy esetleg víz érhetne, akkor azonnali javításra szorul
- csak olyan karbantartási eljárásokat végezzen, amelyek a leírásban is szerepelnek, esetleges problémáknál hívja az eladót
- a levegő nyílásainak mindig szabadnak kell lenniük, nem szabad őket blokkolni
- soha ne használjuk a berendezést szabad ég alatt
- soha ne szakítsa ki a vezetéket a konektorból, hanem vegye azt kezébe és lassan húzza azt ki
- gyerekeknek és házikedvenceknek ajánlatos a készüléktől távol maradni az edzés ideje alatt; szellemi- vagy testi fogyatékosok csak felügyelet mellett edzhetnek
- tartsa a készüléket szárazon, soha ne használja azt nedves, vizes környezetben
- tartsa a elektromos vezetéket távol a padlófűtött helyektől
- soha ne dobjunk vagy hagyjunk dobni tárgyakat az esetleges nyílásokba a készüléken
- állítsa a berendezést egyenes, sima felületre, kb. 2X1m helyre lesz szükségünk; ezenkívül a készülék körül elegendő helynek kell lennie
- ez a futópádk CSAKIS otthoni használatra lett tervezve
- csak egy ember eddhet a készüléken egyidejűleg, soha nem kettő
- viseljen mindig kényelmes öltözéket tréning közben, soha ne fusson cipő nélkül, csak zokniban vagy szandálban, hanem futócipőben
- soha ne viseljen laza, lógós öltözéket, mert az bakadhat a készülékbe, halálos lehet
- fogja mindig szorosan a kormányt
- ha mozgatná a készüléket, ellenőrizze, hogy a golyócsapágyak a helyén vannak e
- felügyelet nélkül 12 éven aluli gyerekek nem vehetik használatba a futópádot
- mielőtt kikapcsolná a szerkezetet, először kapcsoljon le minden kapcsolót és utána húzza ki a dugót az áramelosztóból/konektorból
- ez a készülék testi- és szellemi fogyatékosoknak nem alkalmas egyedüli használatra, ezért felügyelet mellett és utasításokkal ellátva használhatják a berendezést
- ha az áramelvezető vezeték megsérült, akkor azt azonnal cserélni kell
- helyezze a biztonsági kulcsot a konzolba; az ON/OFF gombbal kezdheti a tréninget
- maximális terhelhetőség: 130kg

Elhelyezési utasítások:

Ennek a készüléknek földelés szükséges. Egy hibafunkció esetén elkerülhetjük így az esetleges áramütést. A dugót egy arra kialakított konektorba helyezzük, ami rendeltetés szerűen lett beszerelve és földelt is.

Figyelem: hibás kapcsolat a földelvezetésbe előidézhet elektromos ütések. Esetleges földeléssel kapcsolatos kérdésekkel forduljon szakemberhez. Ne módosítsa a futópádk dugóján semmit sem.

Ha nem passzolna a dugó, akkor szereltesse be egy rendes földelt konektort (javasolt). A konektornak ugyanolyan konfigurációjának kell lennie, mint a dugónak: 220V 50/60Hz földelt!!!! Tartsa magát távol a futópad mozgó részeitől, soha ne rakja a kezét vagy lábát a futópad alá!! Ne használja a berendezést olyan szőnyegen, ami vastagabb mint 1,2cm. Használat előtt ellenőrizze a futószőnyeget, hogy közepén van e, és hogy a csavarok és anyák rendesen, szorosan be vannak e húzva.

Konzultáljon kezelőorvosával mielőtt elkezdené a tréninget. Ez különösen fontos a 35 éven felüli embereknek, akiknek egészségügyi problémáik vannak. Olvassa el az itt leírtakat figyelmesen. Az összes alkatrészt pontosan kell beszerezni; a mozgó részek védelem nélkül vannak, ezért óvatosan járjunk el!!!

Alkatrészek listája

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
1	Alapkeret	1	45	Vezérlő vezeték (1200mm)	2
2	Főkeret	1	46	Rugó	1
3	Lejtés keret	1	47	Alátét	8
4	Bal kormánytartó	1	48	Egyenes fejű csavar M4x15	8
5	Jobb kormánytartó	1	49	Alsó számítógép burkolat	1
6	Számítógépes konzol	1	50	Számítógép	1
7	Bal kapaszkodó	1	50A	Számítógép panel matrica	1
8	Jobb kapaszkodó	1	50B	Számítógép panel	1
9	Pulzusérzékelő	1	50C	Felső számítógép burkolat	1
10	Lejtés motor	1	50D	Számítógép vezérlőkártya	1
11	Gázrugó	1	50E	Ellenőrző gomb	16
12	Motor konzol	1	50F	START gomb	1
13	Motor	1	50G	STOP gomb	1
14	Elülső henger	1	50H	ENTER gomb	1
15	Hátsó henger	1	50I	Foglalat	2
16	Futószalag	1	50J	Gomb panel I.	2
17	Futószíj	1	50K	Gomb panel II.	1
18	Transformátor	1	50L	Szívritmus panel	1
19	Egyenes fejű csavar M3x8	3	50M	Csavar M3x8	30
20	Vezérlőkártya	1	50N	Csavar M4x8	14
21	Főkapcsoló	1	50O	Csavar M4x15	14
22	Biztosíték	1	50P	Erősítő teljesítmény vezérlőkártya (OPTIONAL)	1
23	Motor érzékelő vezeték (1100mm)	1	50Q	Hangszóró (OPTIONAL)	2

24	Gumikerék Ø53xØ8.5x23	2	50R	Hangszóró burkolat (OPTIONAL)	2
25	Szállítási kerék Ø61.5xØ8.5x23	2	50S	MP3 vagy CD lejátszó felület (OPTIONAL)	1
26	Állítható szintmérő	4	50T	Szívritmus vevő (OPTIONAL)	1
27	Szíj	1	50U	Rugós vezeték a MP3-hoz vagy CD lejátszóhoz	1
28	Alsó motorburkolat	1	51	Biztonsági póráz kulcs	1
29	Bal alapburkolat	1	52	Kézi pulzus érzékelő	2
30	Jobb alapburkolat	1	53	Csavar M3x30	4
31	Gumi párna	8	54	Csavar M4x55	4
32	Bal végburkolat	1	55	Csavar M8x45	1
33	Jobb végburkolat	1	56	Csavar M8x65	2
34	Hátsó hengerburkolat	1	57	Lejtésgomb fedéllel	1
35	Motor burkolat	1	58	Sebességgomb fedéllel	1
36	Oldaló sín	2	59	Habmarkolat	4
37	Felső támogatócső	1	60	Tápkábel	1
38	Felső támogatócső sapka	1	61	Piros vezeték I. (100mm)	1
39	Alsó támogatócső sapka	1	62	Piros vezeték II. (150mm)	1
40	Alsó támogatócső	1	63	Zöld vezeték (150mm)	1
41	Láb lock retesz	1	64	Földelés (zöld+sárga)	1
42	Érzékelő vezeték I (2000mm)	1	65	Csavar M4x12	10
43	Érzékelő vezeték II (500mm)	1	66	Csavar M4x15	43
44	Kézi pulzusmérő huzal (800mm)	2	67	Csavar M8x70	1

SZ	MEGNEVEZÉS	DB	SZ	MEGNEVEZÉS	DB
68	Csavar M8x22	5	80	Rugós alátét (8mm)	2
69	Egyenes alátét Ø10.5xØ23xT1.5	4	81	Clock alátét (8mm)	23
70	Egyenes fejű csavar M8x32	8	82	Csavar M8x100	1
71	Csavar M4x10	2	83	Csavar M4x8	8
72	Csavar M8x30	2	84	Foglalat	1
73	Csavar M8x42	5	85	Téglalap alakú dugó 15x30	4
74	Egyenes alátét Ø8.4xØ20xT1.5	23	86	Fújtó lemez	1
75	M8 lock anya	12	87	Fojtószelep	1
76	Csavar M10x42	1	88	Filter	1
77	Csavar M10x65	1	89	Nylon anya (OPTIONAL)	1

78	M10 lock anya	2	90	Vezeték nélküli mellkasi öv Szívritmus jeladó (OPTIONAL)	1
79	Csavar M8x15	30			

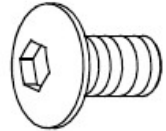
Eszközök listája



(51) Biztonsági kulcs
1db



(66) Csavar M4x15
4db



(79) Csavar M8x15
16db



(81) Clock alátét (8mm)
16db



Imbuszkulcs 1db

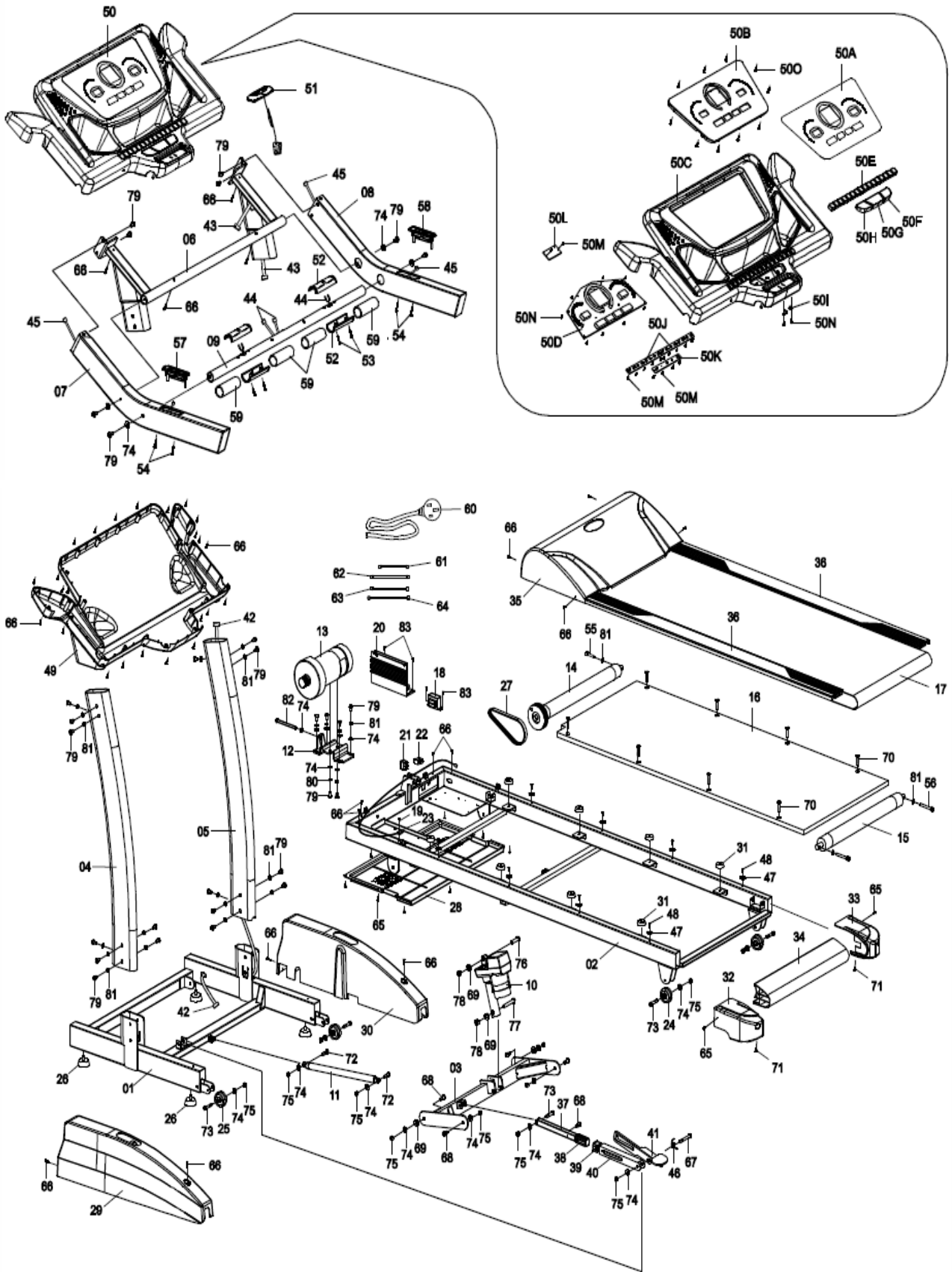


Phillips csavarhúzó 1db



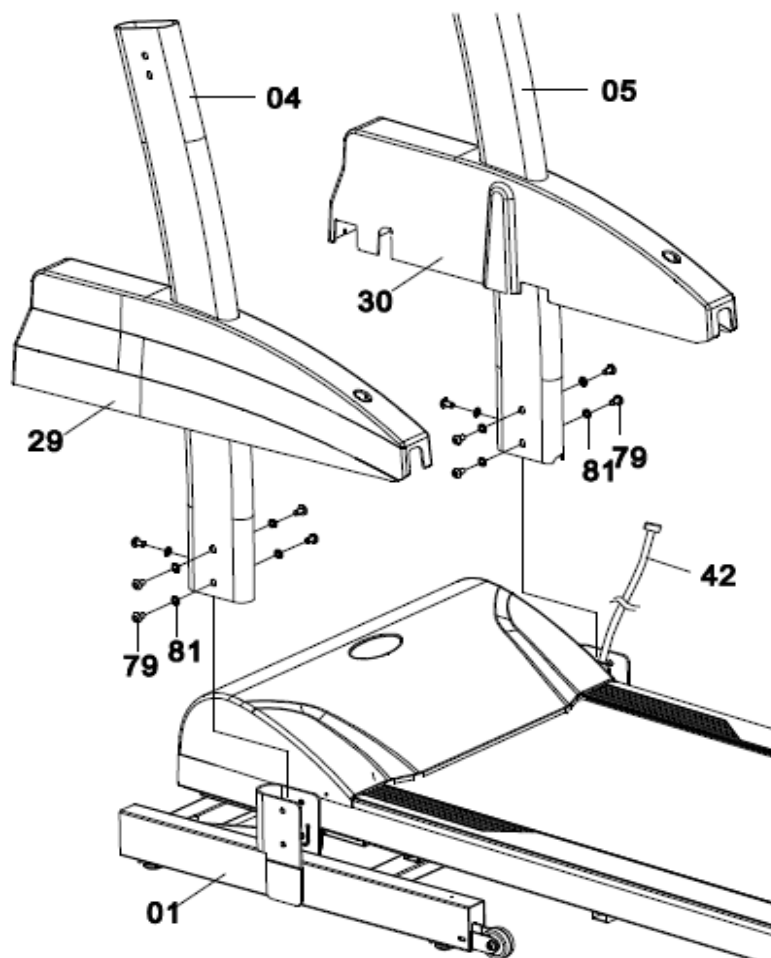
Silicon olaj 1db

FELÜLETI RAJZ



SZERELÉSI UTASÍTÁSOK

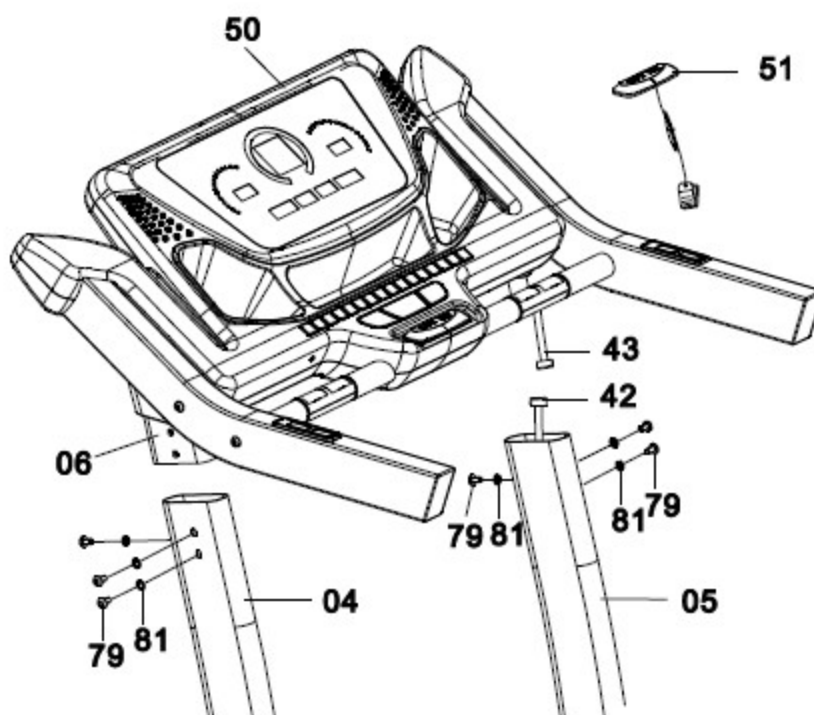
LÉPÉS 1



Csúsztassa a jobb alapburkolatot (30) a jobb kormánytartóhoz (5). Illessze az érzékelő vezetékét I. (42) a jobb kormánytartó lyukán (5) keresztül és húzza azt ki a felső lyukán a tartónak. Utána szerelje fel a jobb kormánytartót az alapkerethez (1) használjunk hozzá 5db M8x15 csavart (79) és 5db 8mm Clock alátéttel (81). Csúsztassa a jobb alapburkolatot (30) lefelé az alapkerethez (1). Csúsztassa a bal alapburkolatot (29) fel a bal kormánytartóra (4). Utána szerelje a bal kormánytartót (4) az alapkerethez (1) úgy, hogy behelyezi a bal kormánytartót (4) az alapkeretbe (1) és rögzíti azt az 5db M8x15 csavarral (79) és 5db 8mm alátéttel (81). Illessze a bal alapburkolatot (29) lefelé az alapkereten (1).

Megjegyzés: ne húzza meg a csavarokat erősen , amíg nem végzett a lépés2- vel!!

LÉPÉS 2

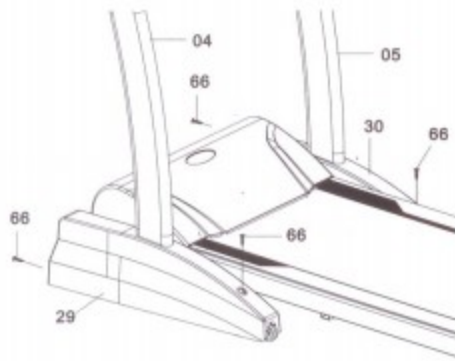


A jobb kormánytartóból (5) az érzékelő vezetékétI.(42) kösse össze a számítógépes konzolban (6) lévő érzékelő vezetékkelII. (43). Utána szerelje a számítógépes konzolt (6) a jobb és bal kormánytartóhoz (5,4). A rögzítéshez használja a 6db M8x15-ös csavart (79) és 6db 8mm Clock alátéttel (81). Végezetül helyezze a biztonsági kulcsot (51) a számítógépre (50).

Figyelem: kérjük, húzza meg jól az összes csavart az alátétekkel együtt az imbuszkulcs segítségével.

Amikor a számítógép konzolját a jobb és bal kormánytartóba vezetjük, ellenőrizzük, hogy a vezeték nem e csípődött be!

LÉPÉS 3



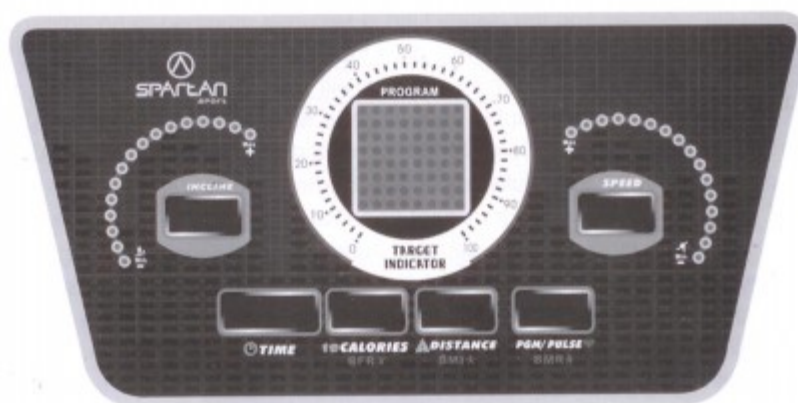
Szerelje a jobb és bal alapburkolatot (29,30) az alapkerethez (1), ehhez használja a 4db M4x15-ös csavart (66).

TÁROLÁS

A készülék összecusukása és nyitása:

- a hátsó végét a készüléknek vegye a kezeibe. Emelje a készülék hátsó végét fel, addig, míg a zár be nem kattán. Ellenőrizze, hogy a zár biztosan tartja e a futószalagot mielőtt azt szállítaná. Döntse meg a futópadot óvatosan a szállítási kerekre. Tárolja a készüléket tiszta, száraz helyen, ahol gyermekek sem tudják megközelíteni.
- Vegye kezeibe a futópad hátsó részét. Nyissa ki lábával a zárat és eressze le lassan kezeivel a futószalagot. Megjegyzés: ne álljon a futópad alá, amikor azt kinyitni, lehajtani szeretné. A sérülések elkerülése végett, tartsuk a futószalagot mind a két kezével

A SZÁMÍTÓGÉP KEZELÉSE

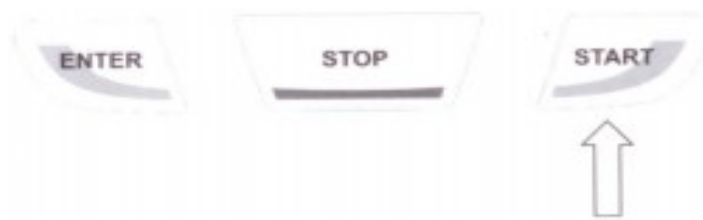


Idő	0:00 – 99:59 perc
Sebesség	0.8 – 20.0 km/h
Lejtés	0 – 20 szint
Távolság	0.00 – 99.9 km
Kalória	0 – 999 KCAL
Pulzus	65 – 190 bpm
Program	P1 - P10
Magasság	140 – 220 cm
Súly	40 – 110 kg
Kor	18 – 80 évesig
Nem	Férfi (S 01) vagy Nő (S 02)
Cél	65 – 190 bpm

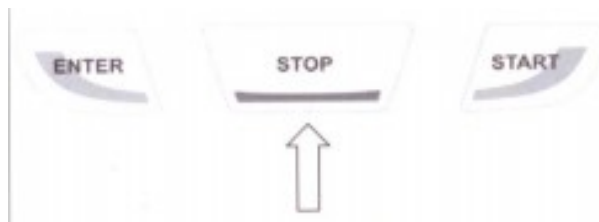
Gyors Start

A készülék elején található gombot kapcsolja az „ON” pozícióba. Ellenőrizze edzés elkezdése előtt, hogy a biztonsági **STOP** kulcs a helyén van e. Helyezkedjen el először az oldalsó síneken, ne a futópad közepére. Nyomja meg a **START** gombot a kezdéshez. A szalag elindul egy kezdő sebességgel 0,8 km/h. A **TIME** mutatja az edzés idejét. **DISTANCE** mutatja a megtett távolságot és az elégetett kalóriák számát. **PULSE** jelzi a szív ritmusát kb. 4-5 másodperc múlva, amiután kezébe vette a kapaszkodót. Annak érdekében, hogy a pontos eredményt megkapjuk, mind a két kezünkkel fogva kell tartanunk a pulzusérzékelő szenzort. **SPEED UP** and **SPEED DOWN** tudjuk a sebességet 0,8 km/h-ról 20 km/h-ig állítani. **SPEED** mutatja a jelenlegi sebességünket. Az **INSTANT SPEED** (4,8,12,16 km/h) gomb lehetővé teszi az azonnali sebesség beállítását. Az **INCLINE UP** és **DOWN** segítségével a lejtés fokozatát tudjuk beállítani, ahogyan mi szeretnénk 0-20-ig. Az **INSTANT INCLINE** segít az azonnali beállításban 0, 5, 10, vagy 15%-kal. Az **INCLINE** ablak jelzi a lejtés fokozatát. A **STOP** gombbal minden időben meg tudja az edzést szakítani, majd a **START** gombbal újra kezdeni. A biztonságikulcs eltávolításával is meg tudjuk állítani a szerkezetet.

A SZÁMÍTÓGÉP GOMBJAINAK FUNKCIÓJA



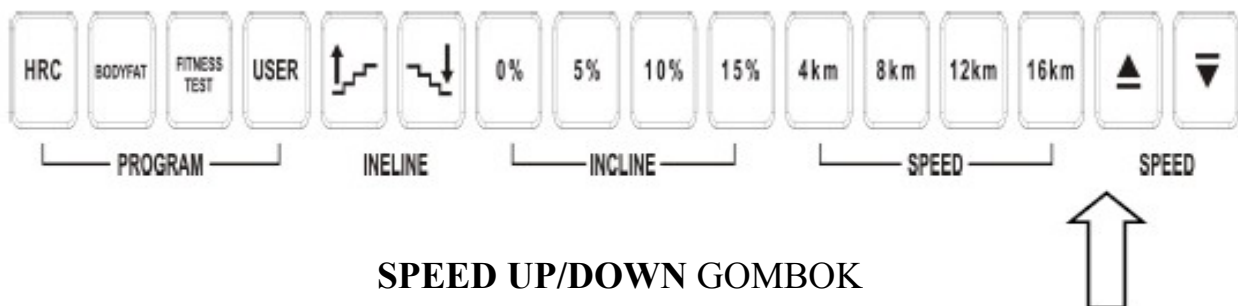
Nyomja meg a **START** gombot az edzés elkezdéséhez.



Ha az edzést meg akarja szakítani, akkor használja a **STOP** gombot. Amikor a **STOP** gombot egy pár másodpercig lenyomva tartjuk, akkor az összes érték **lenullázódik** automatikusan.



- Nyomja meg az **ENTER** gombot a tréningprogram kiválasztásához.
- Használja az **ENTER** gombot, amikor a saját értékeit szeretné megadni (**TIME, CALORIES, DISTANCE ÉS WEIGHT**)
- Nyomja akkor is **ENTER** gombot, ha tréning szintjét akarja beállítani **P2-P6**.
- **ENTER**-t használjuk akkor is ha az időtartamot akarjuk megadni (**P2- P7 + P9, P10**)
- Használja az **ENTER** gombot ha a súly mennyiségét akarja megadni **P2-P10**
 - Az **ENTER**-rel tudjuk a kort is beállítani **P7 + P8**
 - A cél frekvenciáját is az **ENTER** gombbal állítjuk **P7-be**
 - Adja meg az **ENTER** segítségével a magasságot és a nemet is a **P8-ba**
- Használja az **ENTER**-t a sebesség és a lejtés beállításához **P9 + P10-ban**

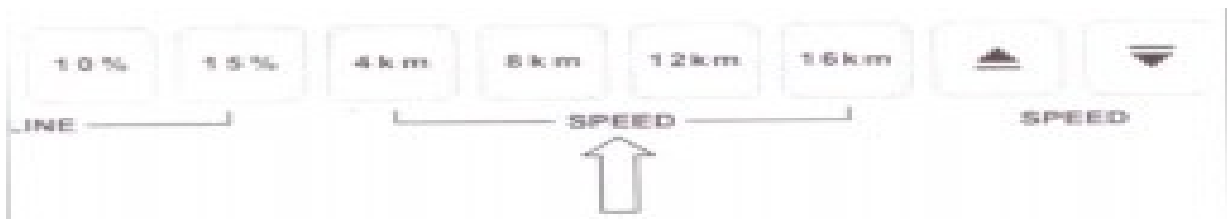


SPEED UP/DOWN GOMBOK

- Növelje és csökkentse a sebességet a **SPEED UP** és **DOWN** gombokkal.
 - Válasszon vele (speed up/down) tréningprogramot **P1 – P10**.
- Növelje vagy csökkentse kedve szerint a P1-ben beállított értékeket (**TIME**,

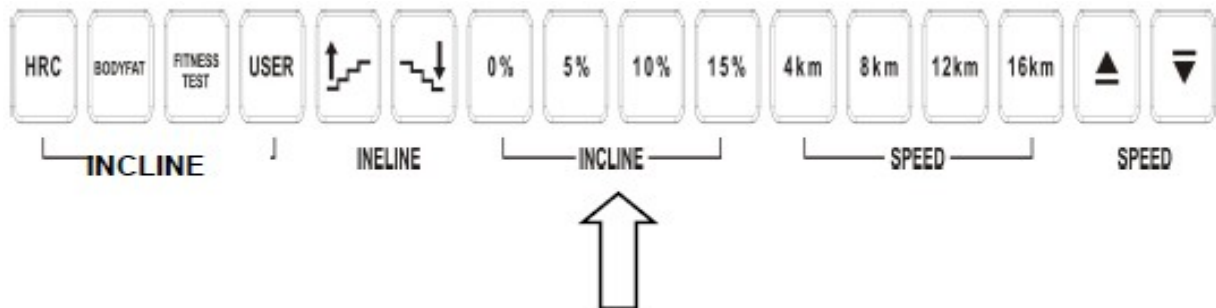
CALORIES, DISTANCE, WEIGHT)

- Válassza ki a tréning nívóját P2 – P6-ban a speed up és down segítségével.
- Az idő/**TIME** növeléséhez vagy csökkentéséhez is a speedup/down gombot használjuk **P1 – P7, P9 + P10**-ben
- A súly értékének csökkentéséhez növeléséhez is a fent megnevezett gombokat használjuk **P2-P10**-ben
- A életkor értékének a változtatásához is ez a gomb a használatos **P7 + P8**
- Növelje vagy csökkentse az értékeket a testmagasságot és a nemet illetően **P8**-ban
 - növeléshez és csökkentéshez a sebességnél és a lejtésnél is ez a gomb a használatos **P9 – P10**-ben



INSTANT SPEED GOMB

- Nyomja meg az INSTANT SPEED gombot és a sebesség azonnal változik automatikusan



INSTANT INCLINE GOMBOK

- Válassz ki az instant incliner-rel, hogy milyen lejtés százalékot szeretne; azonnali beállítás (0%, 5%, 10%, 15%)



INCLINE UP/DOWN GOMBOK

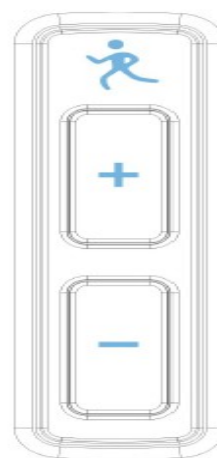
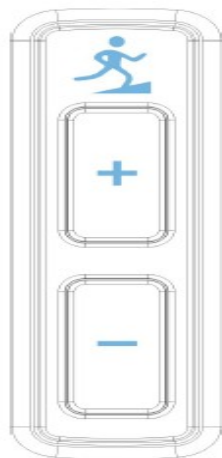
- Incline up és down gombok segítenek a lejtés növelésében és csökkentésében

- Kiválaszthatja a tréningprogramot is P1 -P10
- P1-ben csökkentheti vagy növelheti a már beállított értékeket a TIME, CALORIES, DISTANCE ÉS WEIGHT kategóriában
 - P2 – P6-ban kiválaszthatja a tréningnívóját is ezzel a gombbal
- P1 – P7, P9 + P10-ben át tudjuk állítani a már beállított időt/Time
 - P2 – P10-ban használhatjuk a súly értékének állítására is
 - P7 + P8-ban pedig az életkort is állíthatjuk
 - P7-ben növelhetjük és csökkenthetjük a célirány értékét is
 - P8-ban tudjuk a testsúlyt és a nemet megjelölni
 - P10 + P9-ben a sebességet és a lejtést tudjuk átállítani



INSTANT PROGRAM GOMB

- Nyomja meg a P2 (Hill Walk), a P3-at (Intervals), a P4-et (Hill Run) vagy a P5-öt (rolling), hogy azonnal az Ön által kívánt programot elkezdhesse.



SPEED UP/DOWN a jobb kapaszkódónál

- Ezzel a gombbal tudja növelni vagy csökkenteni a futás sebességét

SPEED UP/DOWN a bal kapaszkodónál

- Növelhetjük vagy csökkenthetjük a lejtés fokozatát

A SZÁMÍTÓGÉP KIJELEZŐJE



INCLINE: jelöli a jelenlegi lejtés-fokozatát



SPEED: a jelenlegi futósebességet jelöli



TIME: a tréning fenn maradó idejét vagy a már eltelt gyakorlatok idejét jelöli

WEIGHT: a súly értékét mutatja

AGE: mutatja a kort

HEIGHT: a tetmagasságot jelöli

SEX: a nemet jelöli S 01= férfi, S02=nő



CALORIES: az elégetett kalóriák számát jelöli

BFR: a BFR eredményét jelöli (Body Fat Ratio)

LEVELS: a választott tréning szintjét mutatja



DISTANCE: a már megtett vagy ami még előttünk álló távolságot jelöli

BMI: Body Mass Index-et jelöli



PROGRAM: a kiválasztott programot jelöli

PULSE: a jelenlegi szívfrekvenciát jelöli

BMR: Basal Metabolic Rate-et jelöli

TRÉNING A PROGRAM 1-BEN (P1):

amikor a PGM/PULSE ablak elkezd villogni, akkor kell a SPEED UP vagy DOWN gombbal a P1-et kiválasztani. Majd nyomja meg az ENTER gombot. A TIME ablak villog most, hogy a tréning idejét megadjuk. Az előre beállított idő 00:00 perc. Állítsa a SPEED UP és DOWN be a kívánt célértéket. Nyomjon ENTER-t a CALORIES értékét megadni. Az ablak villog, és a SPEED UP és DOWN gomb megnyomásával tudjuk azt elmenteni. Nyomjon ENTER-t a DISTANCE beállításához és amikor az ablak megint villog, akkor a SPEED UP/DOWN gomb segítségével tudjuk azt állítani.

Előre csak egy célértéket lehet beállítani a TIME, CALORIES, DISTANCE-hoz. A másik két érték az nulla. Nyomjon ENTER-t a testsúly megadásához. A TIME ablakocska fog villogni, hogy a súlyt beírjuk. A SPEED UP/down gombbal tudjuk azt beírni. A START gombbal tudjuk a tréninget elkezdni. Az edzés ideje alatt tudja a sebességet növelni vagy csökkenteni (SPEED UP/DOWN) és az INCLINE UP/DOWN segítségével a lejtés fokát. Amikor az általunk beírt célértéket elérjük, akkor a futópad automatikusan megáll, de először egy biiip-hangot ereszt ki magából.

TRÉNING A PROGRAM 2-BEN (P2 – HILL WALK):

Amikor a PGM/PULSE világít a program kiválasztásához, akkor nyomja a SPEED UP/DOWN gombot a P2 kiválasztásához. Majd nyomja az ENTERT. Most a CALORIES ablak villog a tréningnívó beállításához. A kezdő nívó az L1, de ez állítható L1-L10-ig. Használja hozzá a SPEED UP/DOWN gombot. Nyomja az ENTERT az igazoláshoz és a TIME előre beállításához. A TIME ablak világít. A kezdő előre beállított idő 20:00perc. A speed up és down gombbal tudja ezt is állítani. Majd megint nyomja az enter gombot, hogy igazolja választását és hogy a test súlyát beállítsa. A TIME ablak kezd megint világítani. A SPEED gombbal tudja a súlyt állítani. Majd nyomja meg a START-ot az edzés elkezdéséhez. Az előre beállított értéke az időnek visszafelé kezd számolni. A sebesség és a lejtés beállítódik magától, ahogyan kiválasztja a programot. Az edzés ideje alatt a speed up és down gombbal tudja a sebesség értékét változtatni. Az INCLINE UP/DOWN gombbal tudja a lejtés fokát állítani. Amennyiben elérjük az általunk előre megadott célértéket, akkor a futópad automatikusan meg fog állni.

TRÉNING A PROGRAM 3-BAN (P3 – INTERVALS):

Amikor a PGM/PULSE világítani kezd, akkor a speed up és down gombok segítségével tudjuk a P3-at kiválasztani. Utána nyomja az entert. Most a CALORIES ablak világít azért, hogy a tréningnívót beállítsuk. A kezdő nívó az L1, de ez állítható L1-L10-ig. Használja hozzá a gombokat SPEED UP/DOWN. Nyomjon ENTER-t az érték igazolásához és a TIME előre beállításához. A TIME ablakocska világít most. A beállított kezdő időtartam: 30:00 perc. A speed up/down gombokkal tudja azt változtatni. Nyomjon utána megint enter-t az elfogadáshoz és egyúttal a WEIGHT beállításához. A TIME ablakocska villog megint. A SPEED gomb segít a súly beállításában. Majd nyomjon START-ot a tréning megkezdéséhez. Az előre beállított TIME érték elkezd majd visszaszámlálni nulla felé. Sebesség és lejtés automatikusan változnak, ha a program beállításra került. SPEED UP/DOWN gombbal tudja a tréning ideje alatt a sebességet átállítani. Az INCLINE UP/DOWN gombokkal tudja a lejtés értékét változtatni. Ha az előre beállított idő eléri a nullát, akkor egy biipszhangot fogunk hallni, és a futópad automatikusan leáll.

TRÉNING A PROGRAM 4-BEN (P4 – HILL RUN):

Amikor a PGM/PULSE világít a program kiválasztásához, akkor nyomjon SPEED UP/DOWN a P4 program eléréséhez. Utána nyomjon ENTER-t. Most a CALORIES villog, hogy a nívót is beállítsuk. A kezdő tréningnívó L1, de ezt tudjuk állítani L10-ig. Használja hozzá a SPEED UP/DOWN gombokat. Az igazoláshoz és a TIME értékének beírásához nyomjon ENTER-t. Most a time ablak villog; az előre beállított idő 35:00 perc. SPEED UP/DOWN segít az érték változtatásában. Nyomjon megint entert az igazoláshoz és a súly értékének beírásához. A TIME ablak kezd most villogni. A SPEED gombbal tudja a súlyt megadni. Majd nyomjon START-ot a tréning megkezdéséhez. Az előre beállított TIME érték elkezd majd visszaszámlálni nulla felé. Sebesség és lejtés automatikusan változnak, ha a program beállításra került. SPEED UP/DOWN gombbal tudja a tréning ideje alatt a sebességet átállítani.

Az INCLINE UP/DOWN gombokkal tudja a lejtés értékét változtatni. Ha az előre beállított idő eléri a nullát, akkor egy biipsz-hangot fogunk hallni, és a futópád automatikusan leáll.

TRÉNING A PROGRAM 5-BEN (P5 – ROLLING):

Ha a PGM/PULSE elkezd világítani, hogy a programot kiválasszuk, akkor a SPEED UP/DOWN gombokkal tudja a P5-öt kiválasztani, majd nyomjon ENTER. A tréningnívó értékének megadásához elkezd a CALORIES ablak villogni. Az előre beállított kezdő tréningnívó L1; de ezt L10-ig tudjuk állítani. A TIME ablak világít most. Az előre beállított idő 40:00 perc. SPEED UP/DOWN segít az érték változtatásában. Nyomjon megint entert az igazoláshoz és a súly értékének beírásához. A TIME ablak kezd most villogni. A SPEED gombbal tudja a súlyt megadni. Majd nyomjon START-ot a tréning megkezdéséhez. Az előre beállított TIME érték elkezd majd visszaszámlálni nulla felé. Sebesség és lejtés automatikusan változnak, ha a program beállításra került. SPEED UP/DOWN gombbal tudja a tréning ideje alatt a sebességet átállítani. Az INCLINE UP/DOWN gombokkal tudja a lejtés értékét változtatni. Ha az előre beállított idő eléri a nullát, akkor egy biipsz-hangot fogunk hallni, és a futópád automatikusan leáll.

TRÉNING A PROGRAM 6-BAN (P6):

Ha a PGM/PULSE elkezd világítani, hogy a programot kiválasszuk, akkor a SPEED UP/DOWN gombokkal tudja a P6-ot kiválasztani, majd nyomjon ENTER. A tréningnívó értékének megadásához elkezd a CALORIES ablak villogni. Az előre beállított kezdő tréningnívó L1; de ezt L10-ig tudjuk állítani. A TIME ablak világít most. Az előre beállított idő 45:00 perc. SPEED UP/DOWN segít az érték változtatásában. Nyomjon megint entert az igazoláshoz és a súly értékének beírásához. A TIME ablak kezd most villogni. A SPEED gombbal tudja a súlyt megadni. Majd nyomjon START-ot a tréning megkezdéséhez. Az előre beállított TIME érték elkezd majd visszaszámlálni nulla felé. Sebesség és lejtés automatikusan változnak, ha a program beállításra került. SPEED UP/DOWN gombbal tudja a tréning ideje alatt a sebességet átállítani. Az INCLINE UP/DOWN gombokkal tudja a lejtés értékét változtatni. Ha az előre beállított idő eléri a nullát, akkor egy biipsz-hangot fogunk hallni, és a futópád automatikusan leáll.

TRÉNING A P7-BEN:

Ha a PGM/PULSE elkezd világítani, hogy a programot kiválasszuk, akkor a SPEED UP/DOWN gombokkal tudja a P7-et kiválasztani, majd nyomjon ENTER. A TIME ablak világít most a tréning idejének célértékét kell megadni. Eredetileg 30:00 perc van beállítva. SPEED UP/DOWN segít az érték változtatásában. Nyomjon megint entert az igazoláshoz és a kor beállításához. Nyomjon megint entert, hogy a TARGET HEART RATE eléréséhez. A számítógép megállapítja a cél-szívfrekvenciáját. Például: az edző 25 éves: $220-25=195$, de a számítógép biztonsági okokból 190 ütést számol. A SPEED UP/DOWN segítségével tudjuk a célszívfrekvenciát megadni. A számítógép beállítja a sebességet és a lejtést a szívfrekvenciájához. Ha például a sebesség és a lejtés értékét megnöveltük, akkor a szívfrekvenciájának az előre

beállított érték alatt kell állnia. Ellenkező esetben (ha az értékeket csökkentjük) a sebesség és a lejtés is csökkenni fog. A logikus következmény, hogy az aktuális szívfrekvencia az előre beállított értékhez fog viszonyulni. A sebességet a tréning ideje alatt a SPEED UP/DOWN gombokkal tudjuk változtatni. Az incline up/down gombok a lejtés változtatásához alkalmasak a tréning ideje alatt. Amikor az előre megadott time/időértéket elértük, akkor hallunk egy kis figyelemztető hangot, majd a futópad automatikusan meg fog állni.

TRÉNING A BODY FAT PROGRAM-BAN (P8):

Ha a PGM/PULSE elkezd világítani, hogy a programot kiválasszuk, akkor a SPEED UP/DOWN gombokkal tudja a P8-at kiválasztani, majd nyomjon ENTER. A SPEED gombbal tudjuk az AGE/KORT beállítani. Az igazoláshoz megintcsak ENTER-t kell nyomni, és a WEIGHT megadásához is. Utána jön a height és a sex/nem beállítása. SO1 = férfi; SO2=nő

Majd nyomjon START-ot a testzsír teszteléséhez; tartsa mindkét kézzel szorosan a szenzorokat, az ablak mutatni fogja a BFR, BMI és a BMR értékeket.

ALAPÉRTÉKEK

			FAT / ZSÍR
SEX	30 ÉVESNÉL TÖBB	30 ÉVESNÉL KEVESEBB	
MALE	14 - 20%	17 - 23%	25% FELETT
FEMALE	17 - 24%	20 - 27%	30% FELETT

TRÉNING A USER1 PROGRAMBAN (P9):

Ha a PGM/PULSE elkezd világítani, hogy a programot kiválasszuk, akkor a SPEED UP/DOWN gombokkal tudja a P9-et kiválasztani, majd nyomjon ENTER. A tréningidejének megadásához villog most az ablak. Eredetileg 30:00 perc van beállítva. Adja meg a speed up/ down gombbal a kívánt időtartam értékét és nyomjon entert az igazoláshoz, majd egyúttal eljutottunk a súly /weight megadásához. A time ablak kezd világítani, hogy a súly értékét a speed up vagy down gombbal beállítsuk. Igazolja a választását enterrel; ezúttal eljutott a USER SPEED-hez. A time ablak 1-et mutat, hogy az első segmentet megadjuk. Majd nyomjon entert az első segment értékének igazolásához. Állítson 30 segmentet be. Igazoláshoz nyomjon entert, és így eljutott a USER INCLINE LEVEL-hez. Az értékeket állítsuk be a speed up és down gombokkal, majd igazolja a választást. Ismétlje ezt a műveletet a 30-dik segmentig. Nyomjon startot a tréning kezdéséhez. A beállított érték elkezd visszafele számolni. Sebesség és a lejtés alkalmazkodik a programhoz. A tréning ideje alatt tudja a sebességet és a lejtést a speed up/down és incline up és down gombokkal. Amikor a program eléri a null értéket, akkor a futópad automatikusan megáll, de előtte egy sípoló hangot hallat a szerkezet magából.

AZ ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOT TUDJUK MENTENI ÉS ALKALOM ADTÁN ÚJRA TUDJA AZT ELŐHÍVNI.

TRÉNING A USER2 PROGRAMBAN (P10):

Ha a PGM/PULSE elkezd világítani, hogy a programot kiválasszuk, akkor a SPEED UP/DOWN gombokkal tudja a P10-et kiválasztani, majd nyomjon ENTER. A tréningidejének megadásához villog most az ablak. Eredetileg 30:00 perc van beállítva. Adja meg a speed up/ down gombbal a kívánt időtartam értékét és nyomjon enter az igazoláshoz, majd egyúttal eljutottunk a súly /weight megadásához. A time ablak kezd világítani, hogy a súly értékét a speed up vagy down gombbal beállítsuk. Igazolja az enterrel az értéket, és azúttal eljutott a USER SPEED-ig. A time ablak egyet mutat, hogy az első segmentet beállítsuk. Az értéket állítsa be a speed up/down gombbal és igazolja választását. Ismétlje ezt meg a harmincadik segment-ig. Nyomjon startot a tréning kezdéséhez. A beállított érték elkezd visszafele számolni. Sebesség és a lejtés alkalmazkodik a programhoz. A tréning ideje alatt tudja a sebességet és a lejtést a speed up/down és incline up és down gombokkal. Amikor a program eléri a null értéket, akkor a futópád automatikusan megáll, de előtte egy sípoló hangot hallat a szerkezet magából.

AZ ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOT TUDJUK MENTENI ÉS ALKALOM ADTÁN ÚJRA TUDJA AZT ELŐHÍVNI.

ÁPOLÁS, KARBANTARTÁS ÉS HIBAEELHARÍTÁS

Figyelem: karbantartás vagy tisztítás alkalmával az áramellátó vezetékét ki kell húzni a konektorból.

Tisztítás: tisztítsa a készüléket egy puha ronggyal és szappanos vízzel. A konzolokat nem érheti semmilyen körülmények között víz.

Tárolás: tároljuk a berendezést egy száraz, tiszta helyen. A számítógépet soha ne tegyük ki erős napsütésnek.

Hibaelhárítás:

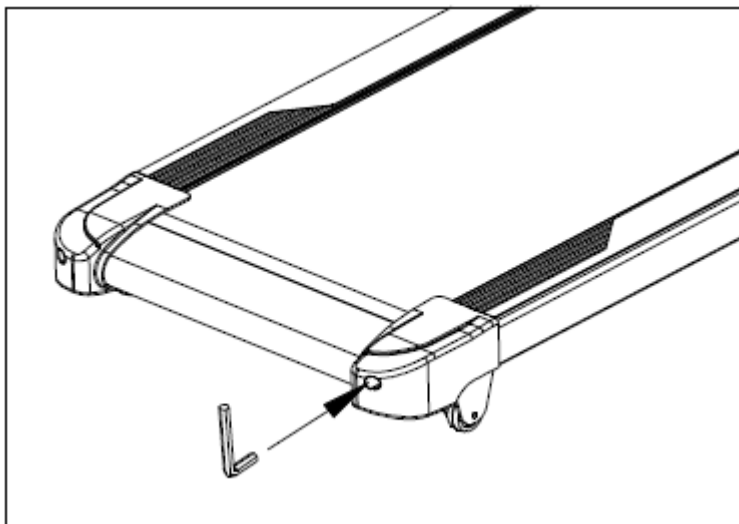
Probléma	Potenciál	Javítás
A készülék nem indul.	A lakás vagy a készülék biztosítóka elromlott.	Dugja vissza a készüléket az áramba, rakja vissza a biztosítékot vagy hívjon egy villanyszerelőt.
A futószalag csúszós.	A futószalag nem elég szoros.	A futószalag feszségét állítsuk be.
A futószalag nem idul, amikor az ember rajta áll	A szalag nem eléggé olajos. A szalag nagyon szoros.	Használja a szilikonolajat kenéshez. Állítsa be a feszséget a futószalagon.

BEÁLLÍTÁSOK

Futószalag: a szalag még a gyárban lett beállítva. Szállítás vagy használat közben ez kilazulhat. Hosszabb használat után kilazulhat a szalag. Amikor a szalag egy kicsit balra mozog, akkor hagyja azt 2-3km/h-val szaladni.

Használja a csomagban lévő imbuszkulcsot és húzza meg a bal hátsó állítócsavart egy negyed fordulattal az óramutató járásával egyező irányba. Látnia kellene hogy a szalag hogyan korrigálja magát, és megint a centrum felé mozog. Ismételje addig ezt a menetet, míg a szalag megint centrum felé mozog. Amikor a szalag jobb oldali kilengést mutat, akkor ugyanígy járjunk el, csak akkor a jobb hátsó csavart kell állítani.

Ha a szalag tréning közben csúszik, akkor kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a dugót a konektorból. Használja az imbuszkulcsot és húzzon a bal és a jobb csavarokon egy negyedét az óramutató járásával egyezően. Majd kapcsolja be a készüléket és hagyja azt 2 -3 km/h járni. Ismételje meg a felül leírtakat addig, míg el nem éri azt, hogy a szalag nem csússzon.



Olajozás: a futópad már a gyárban meg lett olajozva. Normálisan ezért már a szerkezet nem igényel különösebb olajozást. Ha a szalag a deck-nek ütközik, akkor kell először olajat használni. Emelje a szalagot fel és olajozza a deck-et a centrumban. Majd hagyja az olajat hatni egy percet mielőtt a készüléket üzembe helyezi.

Figyelem: használjon kizárólag szilikonolajat. Abban az esetben ha másik olajat használ, nagyon rongálódhat a készülék. Ha esetleg sok olajat öntött volna, azt távolítsa el egy törölközővel.

Bemelegítő és Levezető gyakorlatok

Minden minőségi edzésnek része a bemelegítő gyakorlat, az aerób edzés és a nyújtás. A teljes programot végezze el legalább heti 2-3 alkalommal. Az edzések között tartson egy nap szünetet. Néhány hónap elteltével edzhet heti 4-5 alkalommal is. Aerób edzés bármilyen tartós aktivitás, mely szíve és tüdeje segítségével izmait

osigénnel dúsítja. Az aerób edzés javítja szíve és tüdeje kondícióját. Az aerób kondíciót valamennyi olyan aktivitás segíti, mely bevonja nagy izmait, pl. láb-, kar- és comb izmait. Szíve gyorsabban ver, lélegzete mélyebb. Az aerób edzés legyen része a komplett edzésprogramának.

Bemelegítés

az izmokat bemelegítése minden edzés fontos része. Végezze el minden edzés előtt, hogy a teste felkészüljön a terhelésre. Az izomzat bemelegítésével és nyújtásával felgyorsul a vérkeringés, növekszik a pulzusfrekvencia és az izomzat oxigénnel dúsul.

Lazítás

minden edzés fontos befejezése. Ismétlje a gyakorlatokat az elfáradt izomzat fájdalmi csökkentése érdekében.

FEJ NYÚJTÁSA



Döntse fejét jobbra a válla felé, hogy érezze a nyakinak megfeszülését. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, majd ismétlje meg. Majd hajlítsa fejét hátra, az állak felfelé néznek, a száj enyhén nyitva. Következő ütemre térjen vissza a kiinduló helyzetbe majd hajlítsa fejét balra. Ezután térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa fejét a melle felé majd újra vissza a kiinduló helyzetbe.

VÁLLAK NYÚJTÁSA



Emelje fel jobb vállát a füléhez. Ezután húzza fel bal vállát egyúttal jobb vállát engedje le.

OLDALNYÚJTÁSOK



Emelje fel karjait feje fölé. Egy ütemre nyújtsa jobb vállát a lehető legfeljebb

a mennyezet felé, majd engedje vissza. A gyakorlatot ismétlje a másik vállával is.

COMBIZOM NYÚJTÁSA



Álljon jobboldalával a fal mellé. Jobb kezével támaszkodjon a falnak, bal kezével fogja meg a bal lábát és próbálja a combjához húzni. Tartsa meg 15mp-ig, majd ismétlje meg a másik lábával.

BELSÖCOMBIZMOK NYÚJTÁSA



Üljön le, enyhén behajlított lábbal illessze össze talpait. A térdek kifelé néznek. A talpait húzza magához a lehető legközelebb az ülepéhez. Térdeit nyomja enyhén a padló felé. Tartsa meg 15mp-ig.

UJJAK ÉRINTÉSE



Lassan hajoljon előre a bokájához. Kezével igyekezzen megérinteni a lábujjait. A hát és a vállak legyenek lazák. Hajoljon a lehető legmélyebbre és tartson ki 15mp-ig.

VÁDLIK NYÚJTÁSA



Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be, úgy hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Tartsa meg 15 mp-ig. Engedje vissza majd ismétlje meg a másik lábával.

ACHILLES IN NYÚJTÁSA



Kezével támaszkodjon a falhoz, a behajtott bal lába elöl van. A jobb láb kinyújtva, a bal láb talpát tartsa a padlón. Csípőmozdulattal tolja előre a testsúlyát az első lábára és tarsa meg 15mp-ig. Majd cserélje fel a lábakat.