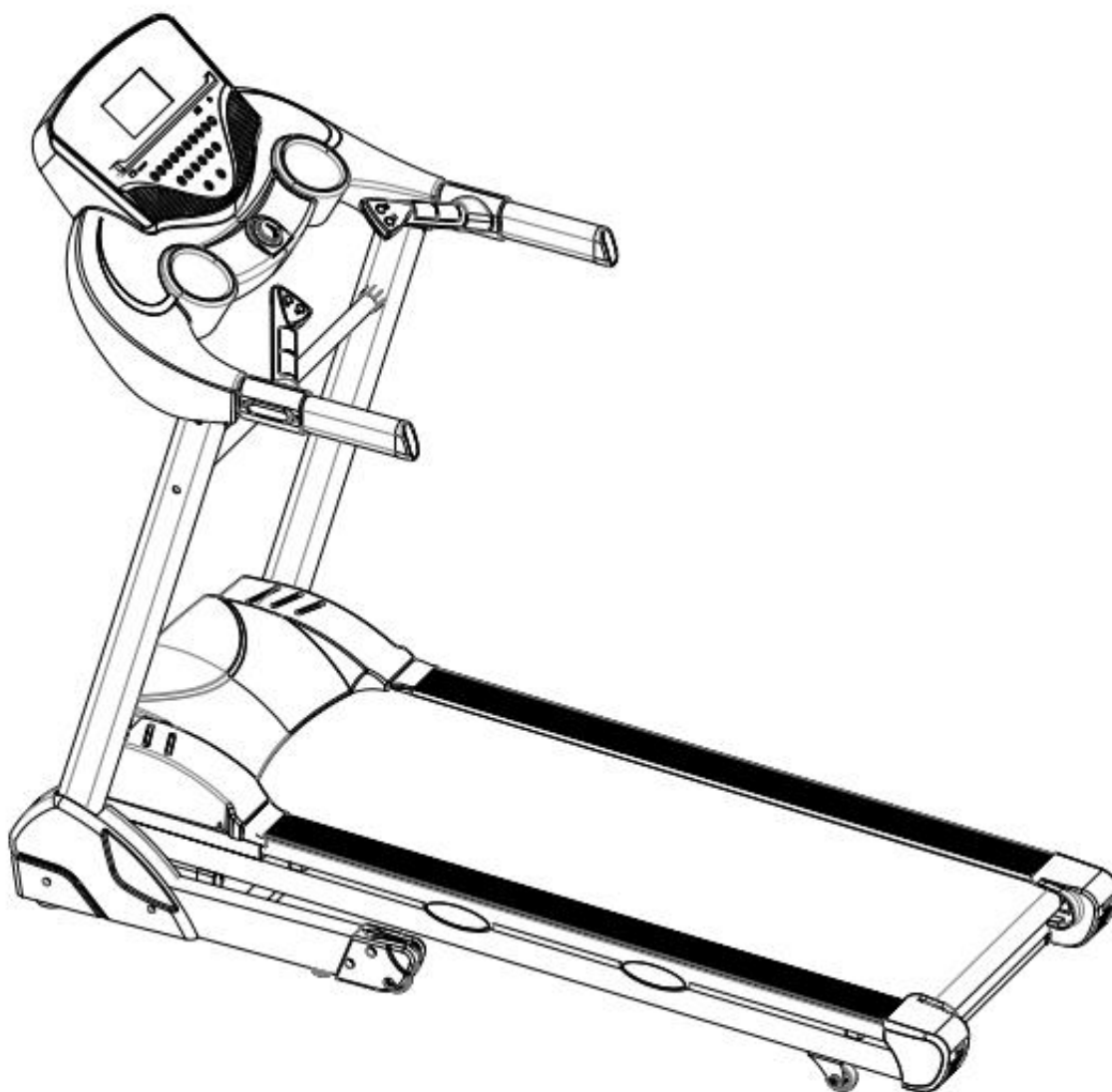




# TRACER

**Motoros futópad** MODEL: T4000

**Összeszerelési és használati útmutató**



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és  
következetesen tartsa be azokat!

## **Gratulálunk a Robust TRACER futópad kiválasztásához.**

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a futópadot a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

**Az otthoni, családi használat, a futópad egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.**

**A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.**

**A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!**

*Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel,  
(használat során meghibásodik, stb.),*

*kérjük, forduljon a termék bérbeadójához:*

*Virtness Centrum Bt . (2030 Érd Deák Ferenc u. 135.)*

*Tel: 06-30/99-22-555*

*[info@virtnesscentrum.hu](mailto:info@virtnesscentrum.hu)*

**FONTOS: A futópad egyidejűleg maximum 30 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.**

***Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!***

## **FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK**

**A futópad használatának megkezdése előtt tanulmányozza a következőket:**

**VESZÉLY: Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasítást:**

- A futópadot közvetlenül használat után, illetve tisztítás előtt mindig húzza ki a konnektorból.

**FIGYELEM: A megadott utasítások követésének elmulasztása személyi sérülésekhez, valamint a futópad megrongálódásához vezethet.**

**FIGYELEM: Az égések, tűz, áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasításokat:**

- A készülék sosem maradhat felügyelet nélkül, amennyiben az áram alatt van. Mindig húzza ki a készüléket a konnektorból, ha nem használja!
- Szigorú felügyelet szükséges, ha a készüléket gyermekek, betegek, magatehetetlen vagy fogyatékkal élő

emberek közelében használják!

- A készüléket csak rendeltetésének megfelelően használja, melyet a használati utasítás határoz meg. Ne használja a készüléket a gyártó által nem ajánlott módon és célokra!
- Ne működtesse a készüléket, ha a tápkábele, vagy dugasza sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, vagy vizes lett. A fenti esetekben juttassa vissza a készüléket a lakhelyéhez legközelebb eső szerviz központba átvizsgálásra és javításra!
- Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
- Tartsa távol hőtől és forró felületektől a készülék tápkábelét!
- Ne üzemeltesse a készüléket annak szellőző nyílásainak elzárásával. Tartsa tisztán és szabadon a szellőző nyílásokat!
- Ne dobjon vagy helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba!
- Ne használja a készüléket szabadban!
- Ne használjon aerosolt (spray) a készülékkel egy helyiségben!
- Az aljzatból történő kihúzás előtt állítson minden vezérlőt OFF pozícióba!
- Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!
- Házi állatot és kisgyermeket ne engedjen a készülék közelébe!
- Sose ugorjon le a készülékről nagy sebességnél, először csökkentse le a sebességet és csak ezt követően szálljon le a futópadról!
- Tartsa távol a kezét a futópad mozgó alkatrészeitől!
- Ne hagyja magára futópadot működés közben, mindig állítsa le!
- A készülék csak háztartási használatra alkalmas!

**FIGYELEM:** A készüléket megfelelően kell földelni. Amennyiben a készülék meghibásodik, a földelés segítségével az áramütés kockázata csökkenthető. A készülék és annak tápkábele, valamint dugasza földeléssel ellátott. A dugaszt a megfelelő aljzatba kell bedugni, mely a helyi szabványoknak és előírásoknak megfelelően szerelt és földelt.

**VESZÉLY:** A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse elektromos szakemberrel vagy szervizessel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével szereltesen fel új, megfelelő aljzatot.

A készüléket hagyományos 220V, 50/60Hz, 15A földeléssel ellátott elektromos hálózatba kell csatlakoztatni. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, mely azonos a fent meghatározottakkal.

**FIGYELEM:** A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a futópad által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! Cégünk nem tekinthető felelősnek a termék nem rendeltetésszerű használatából, illetve a használati utasításban megjelölt figyelmeztetések figyelmen kívül hagyásából eredő esetlegesen személyi és tárgyi sérülésekért.

**FIGYELMEZTETÉS: Olvasson el figyelmesen minden utasítást a készülék használata előtt.**

## A FUTÓPADRÓL

Ezt a futópad a felhasználó igényihez tervezték. A következőkben pár fontos technikai információt talál:

- **Sebesség tartomány : 0.8~18.0 KM/H**
- **Dőlésszög : 18 szinten motorikusan állítható**
- **Kézpulzus rendszerrel és pulzus öv vételi lehetőségével (az öv nem tartozék) ellátott**
- **25 előre beállított program + pulzus programok**
- **Futó felület: 44 x 130cm**
- **MP3 csatlakozóval és 2 hangszóróval**
- **2 extra kézi fogantyúval**
- **Összecsukható és könnyen mozgatható**

## FUTÓPAD ELHELYEZÉSE

### A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN

Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a futópadot komfortos környezetben javasolt felállítani. Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában.

- Ne tárolja vagy használja a futópadot a szabadban.
- Ne tárolja vagy használja a futópadot víz mellett vagy párás környezetben.
- Győződjön meg arról, hogy a tápkábel nincs semminek az útjában.
- Amennyiben a szobában szőnyeg található, győződjön meg arról, hogy elegendő hely van a szőnyeg és a futópad között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópad alá.
- A futópad legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól.
- Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópad mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópadról még vészhelyzet esetén is.

Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópad alatt. Ez a normál kopással jár együtt és nem jelent hibás működést. Ezt a port, illetve koszt porszívóval könnyedén eltávolíthatja. Amennyiben meg kívánja óvni a talajt, illetve a szőnyeget ettől a szennyeződéstől, helyezzen egy matracot a futópad alá.

### SZINTEZÉS

Fontos, hogy a futópadot egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze.

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópadot eredeti helyéről, a futópad ismételten vízszintes pozícióban van-e.

### ALJZAT VÁLASZTÁS

A megfelelő aljzat kiválasztása különösen fontos. Különösen fontos, hogy olyan aljzathoz csatlakoztassa a futópadot, melyhez más érzékeny elektromos készülék, mint például TV vagy komputer nincs csatlakoztatva.

## **FIGYELEM!**

Győződjön meg arról, hogy a futófelület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futófelület egyenetlen felületen van, a futópad elektromos rendszere meghibásodhat.

## **BEKAPCSOLÁS, INDÍTÁS**

### **BEKAPCSOLÁS**

Az On/Off gomb a tápkábel mellett, a motor burkolatának hátulján található. Kapcsolja ezt a gombot "ON" pozícióba.

### **BIZTONSÁGI KULCS**

A biztonsági kulcs azt a célt szolgálja, hogy megszakítsa a futópadot tápláló fő áramkört és így azonnal megállítsa a futópad működését veszély esetén. Nagy sebességnél kényelmetlen és veszélyes lehet a futópad hirtelen történő megállítása. Ezért a biztonsági kulcsot a futópad megállítására kizárólag vészhelyzet esetén használja. A futópad biztonságos és kényelmes megállításához a piros stop gombot használja.

A futópadot nem lehet a biztonsági kulcs nélkül üzemeltetni. A biztonsági kulcsot helyezze a komputer közepén található biztonsági kulcstartóba. A biztonsági kulcs másik végét csíptesse a ruházatához, hogy ha elesik kihúzza a biztonsági kulcsot a komputeren található tartójából és azonnal leálljon a futópad a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.

## **FELSZÁLLÁS A FUTÓPADRA ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRÓL**

Legyen figyelmes a futópadra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópad kapaszkodóit! A futópad használatán kívül ne álljon a futópad futószőnyegén. Álljon terpeszbe két lábát a futófelület szélei mellett található sínekre helyezve. **Csak azt követően lépjen a futófelületre, hogy a futószőnyeg egyenletesen és lassan mozog. (ezzel lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát )**

Edzés közben mindig előre nézzen, testével és fejével is. Sose próbáljon megfordulni a futópadon annak működése közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópad teljesen leáll és csak utána szálljon le a futópadról.

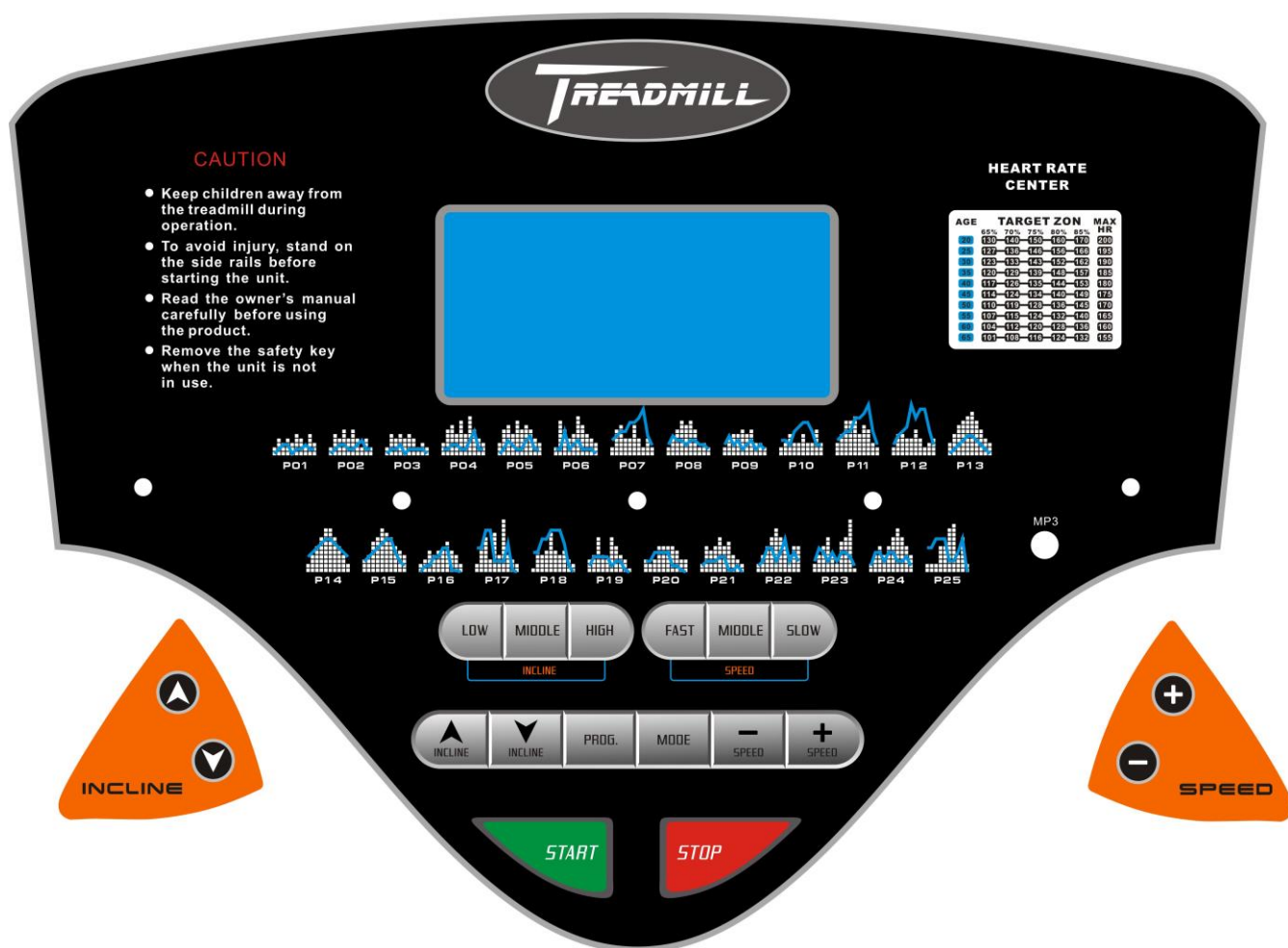
### **FIGYELEM!**

Sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

**FONTOS: A futópad egyidejűleg maximum 30 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.**

## **COMPUTER HASZNÁLATA**



## Kijelzők:

Kijelző:	Kijelzett funkció	Kijelzett értékek:
TIME	Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
SPEED	Speed (sebesség) Program módban	1-18km/h P01-...-P25-HR1-HR2-HR3-FAT
DISTANCE	Distance (távolság)	0.00-99.9 km
CAL/ PULSE	Calories (kalória) Pulse (pulzus)	0-999 KCAL 50-200 / Min (ütés/perc)
INCLINE	Incline (dőlésszög)	0-15 között állítható

Megjegyzés: A SPEED ablakban program módban a kiválasztott program látható.

## Nyomógombok:

- “PROG” gomb (**Program**) segítségével ki tudja választani a kívánt edzésprogramot:  
Beépített programok P1-től —>P25-ig  
Pulzus programok HR1-HR2-HR3  
FAT: testzsír % mérés
- ”MODE” gomb segítségével kiválasztható a megfelelő funkció érték és a + és – gombokkal beállíthatók a funkció értékek. Ha beállít egy értéket, az az edzés során visszafelé fog számlálódni.

- "START" gomb : amikor a gép áll, nyomja meg ezt a gombot az elindításhoz.
- "STOP" gomb : amikor a gép működésben van, nyomja meg ezt a gombot a leállításához.
- "SPEED +" (+): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja növelni a sebességet 0,1km/h-val. Hosszan lenyomva folyamatosan emeli a sebességet.
- "SPEED -" (-): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a sebességet 0,1km/h-val. Hosszan lenyomva folyamatosan csökkenti a sebességet.
- Gyors sebesség gombok : SLOW (3KM/H), MIDDLE (6KM/H), SLOW (9KM/H) felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja direktben gyorsítani a futópádot.
- "INCLINE ▲" : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget. Hosszan lenyomva folyamatosan emeli a dőlésszöget.
- "INCLINE ▼" : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget. Hosszan lenyomva folyamatosan csökkenti a dőlésszöget.
- Gyors dőlésszög gombok : LOW (3), MIDDLE (6), HIGH (9) felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja direktben állítani a futópádot dőlésszögét.

#### **A: Program instrukciók:**

- 1.> Quick Start (Manual mód) beállítás tartalmaz: normal mód / valamint MODE gomb megnyomásával idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás, kalória visszaszámlálás lehetősége.
- 2.> 25 beépített program> P1, P2, .... P24, P25. A sebesség és dőlésszög a program szerint alakul.
- 3.> 3 pulzuskontrolált program HR1-HR2-HR3. A sebesség és dőlésszög a felhasználó pulzus szerint változik.
- 4.> FAT: Testzsírszintmérés

#### **B: Start instrukciók:**

- 1.>Helyezze a mágneses biztonsági kulcsot a helyére, helyezze áram alá a gépet és kapcsolja be.

2.>Nyomja meg a "START" gombot, a kijelző 3 másodpercről elkezd visszaszámlálni, minden másodpercben hangjelzést adva.

#### **Egyszerű manuális mód indítása (Quick start):**

1. Nyomja meg a "START" gombot, a futópádot elindul .
2. Nyomja meg a "SPEED" "+", vagy "-" gombokat a sebesség beállításához.
3. Nyomja meg az "INCLINE" "▲", vagy "▼" gombokat a dőlésszög beállításához.
4. Nyomja meg a "STOP" gombot, a futópádot leáll.
5. Nyomja meg újra a "START" gombot az újbóli elindításhoz.
6. Használja a gyors sebesség SLOW (3KM/H), MIDDLE (6KM/H), SLOW (9KM/H) gombokat a kívánt sebesség gyorsabb beállításához.
7. Használja a gyors dőlésszög LOW (3), MIDDLE (6), HIGH (9) gombokat a kívánt dőlésszög gyorsabb beállításához.
8. Húzza ki a biztonsági kulcsot, miközben a motor működik, a kijelzőn megjelenik hibakód jelenik meg, a futópádot pedig hangjelzést kíséretében megáll.
9. Ha az idő (TIME) visszaszámlálás módban, amikor a beállított idő érteke 0-ra csökken, a sebesség automatikusan lelassul, majd a futópádot leáll, a futópádot hangjelzést ad. Amennyiben újra el akarja indítani a pádot, nyomja meg a "START" gombot.
10. Távolság és kalória visszaszámlálás módban ugyanez történik.

#### **A manuális üzemmód egyéni beállítása és használata:**

Kapcsolja be a futópádot, ha ebben a helyzetben megnyomja a "MODE" gombot, belép a visszaszámlálás üzemmódba. Elsőként az időt kell beállítani, amely villogva jelzi az aktuális értéket, ezen a "+" és a "-" gombokkal tud változtatni 5:00-99:00 perces Robust TRACER futópádot

intervallumban.

Ezek után hasonlóképpen tudja beállítani a távolság visszaszámláló és a kalória visszaszámláló módokat. A távolság alapbeállítása "5.0" és 0.5-99 km között állító a "+" és a "-" gombokkal, a kalória alapbeállítása "100" és 20-990 között állító a "+" és a "-" gombokkal

**PROGRAM MÓD: Beépített programok (P1-P25 között a Program (P) gomb segítségével kiválasztható) :**

1. Nyomja meg a "START" gombot, a futópád elindul.
2. A sebesség és dőlésszög ezekben a programokban automatikusan változik a program szerint, de manuálisan is állítható.
3. Minden program 10 részre van osztva, minden rész a beállított idő 1/10-ed részéig tart.
4. A különböző szakaszok váltásakor a futópád jelzést ad.
5. Amikor a beállított idő a nulla értékre ér, a sebesség lassan lecsökken, majd a futópád megáll.

A különböző beépített programokban a sebesség (speed) és dőlésszög (incline) alakulása az egyes szakaszokban:

**Program list**

Time \ program		Beállított idő/ 10 = minden egyes periódus ideje									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3



	INCLINE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

- Válassza ki a megfelelő programot, majd nyomja meg a "START" gombot .
- A sebesség és dőlésszög ezekben a programokban automatikusan változik a felhasználó pulzusa alapján, de manuálisan is állítható:  
HR1 program esetében a maximális sebesség 8.0KM/H, és a célpulzus értéke 124 (30 éves felhasználó esetén)  
HR2 program esetében a maximális sebesség 9.0KM/H, és a célpulzus értéke 143 (30 éves felhasználó esetén)  
HR3 program esetében a maximális sebesség 10.0KM/H, és a célpulzus értéke 162 (30 éves felhasználó esetén)
- A MODE gomb megnyomásával megadhatjuk a felhasználó életkorát. A sebesség kijelzőn megjelenik az aktuális életkor értéke: 30 év, melyet az incline (dőlésszög) gombok segítségével tudunk megváltoztatni (15-80 között)
- Miután ismételten megnyomtuk a MODE gombot és ezzel elfogadtuk az életkor értékét, a kijelzőn megjelenik az életkor alapján kalkulált célpulzus értéke. Ez csak a készülék számítása alapján ajánlott célpulzus az adott életkorhoz, ezért ezt is meg lehet tetszés szerint változtatni 86-179 érték között.
- Miután beállítottuk az életkor és a célpulzus értékét nyomjuk meg ismételten a MODE gombot az edzés idő beállításához. Az alapérték 10 perc, melyet a dőlésszög vagy sebesség állító gombokkal tudunk megváltoztatni 5-99 érték között
- Ezt követően nyomjuk meg a MODE gombot a várakozási állapothoz vagy indítsuk a programot a START gomb megnyomásával.
- A HRC pulzus kontrolált programokban a sebesség és dőlésszög értéke a beállított célpulzus értéke alapján változik, úgy, hogy a felhasználó pulzusa folyamatosan a célpulzushoz közelítsen, de manuálisan is állítható.
- A pulzus kontrolált programok működése: Miután elindítottuk a HRC programot, akkor 1 perces bemelegítő szakasz után, mely során a sebesség és dőlésszög nem változik, a készülék emelni kezdi a sebesség értékét, addig, amíg a felhasználó pulzusa el nem éri a beállított célpulzus értéket. Amennyiben a sebesség eléri az adott program maximális sebességi értékét és a felhasználó pulzusa még nem éri el a célpulzust, akkor készülék ezt követően a dőlésszög értékét kezdi emelni. Amennyiben a felhasználó pulzusa a célpulzus fölé emelkedik a készülék csökkenteni kezdi a dőlésszög értékét egészen 0-ig és amennyiben a felhasználó pulzusa még mindig a célpulzus felett van, akkor sebesség értékét kezdi csökkenteni a készülék 0,5 km/-val 10 másodpercenként.

A pulzus kontrolált programok életkor szerinti ajánlott célpulzus értékei:

HRC1 program				HRC2 program				HRC3program			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167

31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128

76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

Megjegyzés: A pulzus kontrolált programok használatához folyamatos pulzusz mérés szükséges, melyhez helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelőkre.

A pulzus mérése pulzus jeladó öv használatával is lehetséges, mert ez a készülék rendelkezik a 5.3kHz-es jeladó öv vételi lehetőségével is. A pulzusjeladó öv használatával a pulzusz mérés lényegesen kényelmesebb és pontosabb, ezért javasolt az öv használata, amennyiben fontos a felhasználó számára a pontos pulzuszérték.

### Testzsír százalékmérés (FAT program)

1. Nyomja meg PROG gombot a futópád álló helyzetében és válassza ki a FAT (testzsír szint mérés) programot a belépéshez.
2. Miután belépett a programba az első kijelzőn F-1 adja meg a nemét (SEX), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a nemének (01=Man=férfi; 02=Woman=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
3. Ezt követően a második kijelzőn F-2 adja meg az életkorát (AGE), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték (10-99 között) a kiválasztásához. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
4. A harmadik kijelzőn F-3 adja meg a magasságát (HEIGHT), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték a kiválasztásához. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
5. A negyedik kijelzőn F-4 adja meg a súlyát (WEIGHT), használja a sebesség "+" vagy a "-" gombot a megfelelő érték a kiválasztásához. Nyomja meg a MODE gombot az érték rögzítéséhez.
6. Helyezze mindkét kezét a pulzusérzékelőkre, majd 8 másodperc után a kijelzőn megjelenik a mért adat. A kijelzett értékhez tartozó magyarázat a következő táblázatban látható:

F-1	SEX	1-MAN-férfi	2-WOMAN-nő
F-2	AGE-kor	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200	
F-4	WEIGHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	Sovány
		=(20---24)	Normál alkat
		=(25---29)	Túlsúlyos
		≥30	Elhízott

### A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópád leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik egy hiba kód. A futópád addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

### ENERGIA TAKARÉKOS MÓD:

Amennyiben a készüléket nem használja 10 percig, akkor futópád energiatakarékos módba kerül. Bármely gomb megnyomásával a készülék újra indítható.

### MP3 FUNKCIÓ:

Az MP3 csatlakozó kábel segítségével csatlakoztathatja MP3 zenelejátszóját a készülékhez. A lejátszott zene a hangszórókon keresztül hallható, a hangereje pedig a zenelejátszón szabályozható.

A készülék a hálózati csatlakozó kihúzásával is megállítható.

### PULZUS MÉRÉSE:

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

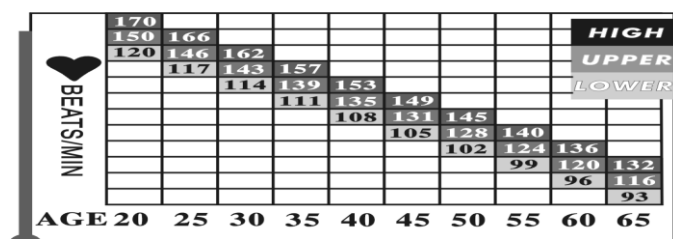
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő:  $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzőmunkát. Az Ön célpulzus zónája a maximális pulzusszámának százalékában határozható meg. A pulzus célzóna tartománya ajánlottan a maximális pulzusszám 60% - 75%-ában határozható meg. Amennyiben kezdő, ajánlott a pulzus célzóna alsó határának megfelelő pulzusszámmal edzenie.

Pulzus célzóna alsó határa = maximum pulzusszám x 0.60

Pulzus célzóna felső határa = maximum pulzusszám x 0.75

### TARGET HEART RATE ZONE



Target Heart Rate Zone  
 $220 - \text{your age} = \text{maximum heart zone}$

Az így mért pulzus érték csak tájékoztató információt ad, orvosi adatként nem felhasználható!

## AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

Ajánlott hetente 3-4 alkalommal edzeni annak érdekében, hogy javítsa állóképességét, fittségét és növelje izomerejét.

## AZ EDZÉSEK INTENZITÁSA

Az edzés intenzitását a pulzusszám mutatja meg. Az edzések eredményeként erősödni kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések egezések előtt konzultáljon orvosával.

## AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívét, tüdejét és izomzatát. Minél hosszabb ideig edz a pulzus célzónának megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdésnél 2-3 perc egyenes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzusszámát.

## FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

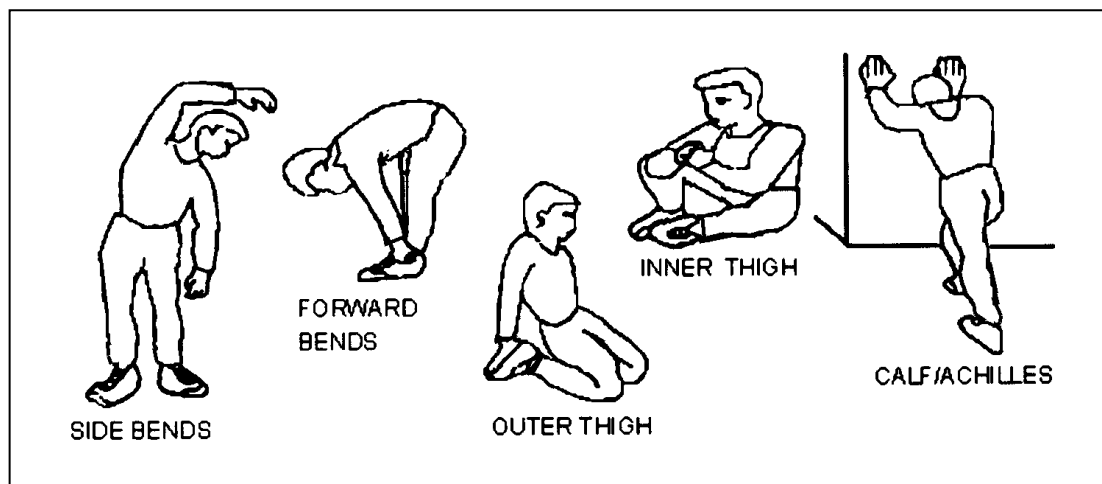
	NEHÉZSÉGI SZINT	IDŐTARTAM
1. HÉT	Könnyű	6-12 perc
2. HÉT	Könnyű	10-16 perc
3. HÉT	Közepes	14-20 perc

4. HÉT	Közepes	18-24 perc
5. HÉT	Közepes	22-28 perc
6. HÉT	Kissé magasabb vagy alacsonyabb	20 perc
7. HÉT	Ciklusos edzés	3 perc közepesen és 3 perc magasabb intenzitáson 24 percen át.

## JAVASLATOK ÉS TANÁCSOK AZ EDZÉSHEZ

### 1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



### 2. Edzés

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően edzzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

### 3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

### **AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA**

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzés módszerét. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

### **TESTSÚLY LEADÁS**

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő

célban van.

# KARBANTARTÁS

## TISZTÍTÁS

Távolítsa el a koszt a futópadról puha és enyhén nedves ruhával. Hajtsa fel a futófelületet és takarítsa fel a padlón található szennyeződést is. Végezze el a műveletet rendszeres időközönként, mely hozzájárulhat a futópad élettartamának megnövekedéséhez.

**Ne használjon vegyszert a futófelület vagy a futószőnyeg tisztításához.**

## A FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

Futás vagy gyaloglás közben előfordulhat, hogy az egyik lábával erősebben tapos, illetve lép. Ennek következtében a futószőnyeg elmozdul középső pozíciójából. A futópad megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozícionáláshoz szerszámra van szüksége.

Ezt a bérbeadó beállítja Önnek!

## A FUTÓSZŐNYEG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA (Ezt beállítjuk Ön helyett!)

Ha a futópad használata közben olyan érzéssel szembesül, hogy a lábai a lépéseknél megcsúsznak, akkor ez azt jelenti, hogy a futószőnyeg kitágult és megcsúszik a futópad görgőin. Idővel minden futószőnyeg kitágulhat. Ez megszokott és normális jelenség a futópadoknál, melynek következtében módosítani kell a futópad beállításait. **Amennyiben ezt érzékeli haladéktalanul értesítse a bérbeadót!**

## A FUTÓFELÜLET KENÉSE (Ezt elvégezzük Ön helyett)

**Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére!**

A megfelelő kenéssel rendelkező futópad jobb teljesítménnyel üzemelhet és élettartama is jelentősen meghosszabbodhat, illetve a normál elhasználódás és kopás jelentősen csökkenhet. Az Ön futópadját szakszerűen ellátták kenőanyaggal. Ugyanakkor az optimális teljesítmény érdekében a futófelület kenése időről időre szükségessé válik. Átlagos használat mellett (30 perces edzések 5-10km/h sebességgel hetente 3-4 alkalommal 2 felhasználó számára) 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését. A kenés gyakoriságának szükségessége az edzések intenzitásával, illetve gyakoriságával változik.

A futópad kenése szükségességének megállapításához emelje meg a futószőnyeget és nyúljon be olyan mélyen a futófelület közepe felé, ahogyan csak tud. Amennyiben a kezén a kenőanyag (pl.: szilikon) nyomait találja, akkor nem szükséges a futófelület kenése. Amennyiben a futólap száraz és a kenőanyagnak csupán nyomait találja azon, akkor a kenés művelete időszerűvé vált.

# ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁS

## A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy a felhasználók testi épsége és biztonság első helyen álljon. Elektromos hiba esetén a futópad automatikusan lekapcsol annak érdekében, hogy megelőzze az esetleges baleseteket és sérüléseket, illetve a drágább alkatrészek, mint például a motor vagy komputer károsodását.

Amennyiben a futópad működését szokatlannak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételt be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételt használhatóvá válik normál körülmények között.

**Amennyiben a futópad fent részletezett újraindítása után sem működik megfelelően, akkor haladéktalanul lépjen kapcsolatba a bérbeadóval !**

## ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

Probléma	Potenciális ok	Kijavítás
A futópad nem indul el	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nincs bedugva</li><li>2. Biztonsági kulcs nincs a helyén</li><li>3. Házi elektromos hálózat biztosítója lekapcsolt</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dugja be földelt aljzatba.</li><li>2. Helyezze be a biztonsági kulcsot.</li><li>3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki.</li></ol>
Futószőnyeg csúszás	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nem elég feszes a futószőnyeg</li><li>2. Nem elég feszes az ékszíj .</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Értesítse a bérbeadót!</li><li>2. Értesítse a bérbeadót!</li></ol>
A futószőnyeg szokatlan viselkedése	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kenés szükséges.</li><li>2. Túl feszes futószőnyeg.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Értesítse a bérbeadót!</li><li>2. Értesítse a bérbeadót!</li></ol>
Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Értesítse a bérbeadót!



## **Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:**

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "---".

MEGOLDÁS: A biztonsági kulcs nincs a helyén. Tegye a helyére!

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E01".

MEGOLDÁS: Visszajelzési hiba, a kijelző nem kap jelet. Forduljon a bérbeadóhoz.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E02".

MEGOLDÁS: Motor meghajtás védelem (túl vagy alacsony feszültség v. panel zárlat). Forduljon a bérbeadóhoz.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E03".

MEGOLDÁS: Speed sensor hiba. Forduljon a bérbeadóhoz.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E04".

MEGOLDÁS: Dőlésszög állítási hiba. Forduljon a bérbeadóhoz.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E05".

MEGOLDÁS: Motor hiba. A motor valamilyen oknál fogva nem működik. Forduljon a bérbeadóhoz.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "E08".

MEGOLDÁS: Vezérlő panel hiba. Forduljon a bérbeadóhoz.

*Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel,  
( használat során meghibásodik, stb.),*

*kérjük, forduljon a termék bérbeadójához:*

*Virtness Centrum Bt . (2030 Érd Deák Ferenc u. 135.)*

*Tel: 06-30/99-22-555*

*[info@virtnesscentrum.hu](mailto:info@virtnesscentrum.hu)*

*A gép használatához sok sikert és jó egészséget kívánunk!*

*Üdvözlettel: Virtness Centrum csapata*