

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 12 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 24 hónapra növelhető.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

A futópadot 135 kg-nál nehezebb személy nem használhatja.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- Amennyiben nem használja a készüléket húzza ki a hálózathól

Vigyázat: A futópad 230V hálózati feszültségen működik. Csak földelt hálózati csatlakozót használjon!

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

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.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

Komputer használata

A. Biztonsági kulcs.

A futópad és a kijelző csak akkor működik, ha a mágneses biztonsági kulcs a SAFETY KEY a helyén van. A futópad és a kijelző automatikusan leáll, amennyiben a biztonsági kulcsot eltávolítja.

B. Funkció gombok

1. INCLINE + / –

- Használja ezt a gombot programok kiválasztására
- Edzés közben a dőlésszög változtatásához (0%-10%) 2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.

2. START/STOP: Elindítja illetve megállítja a programot

3. ENTER/SELECT: használja ezt a gombot a programok kiválasztására, illetve edzés közben a funkció értékei közül tudja kiválasztani, hogy mely érték jelenjen meg a kijelzőn.

4. SPEED + / –

- Használja ezt a gombot programok kiválasztására (P1-P7, U1 és U2)
- Edzés közben a sebesség változtatásához (0,8–16,0 km/h) 0,1km/h lépésközzel.. 2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.

C. SPEED HOT KEYS (Sebesség gyors gombok)

A sebesség gyors változtatására szolgáló gombok. 3 különböző sebességi fok: 3, 6, 9km/h.

D. INCLINE HOT KEYS (Dőlésszög gyors gombok)

A dőlésszög gyors változtatására szolgáló gombok. 3 különböző dőlési szög: 3, 6, 9%.

KIJELZŐK

PROGRAM kijelző: Az edzésről mutat információt.

TIME kijelző: Az edzés során megtett idő értékét jelzi (tartomány: 00:00 – 99:59). Futás előtt be tudja állítani az idő értékét az ENTER/SELECT gomb, majd a + és – gombok segítségével. Ilyenkor az érték vissza felé számlálódik és elérve a 00:00 értéket a futópad 12 rövid hangjelzést ad, majd megáll.

SPEED kijelző. A sebesség értékét mutatja edzés közben. Változtatni a SPEED + / – gombokkal lehet (0,8-16 km/h).

DISTANCE: Az edzés során megtett távolság értékét mutatja (km). 0,00 és 999 km között.

CAL: Az edzés során felhasznált kalória értékét mutatja (Kcal). 0.00 és 999 Kcal között.

INCLINE: Alapállapotban a pulzus értéket mutatja, átváltva a dőlésszög állapotát jelzi (0%-10%)

Biztonsági javaslat:

Amennyiben még nem gyakorlott futópad felhasználó, célszerű a biztonsági kulcs másik végén található csipeszt a ruhájára erősíteni, miután a biztonsági kulcs mágneses végét a SAFETY KEY pozícióba helyezte. Ilyenkor ha edzés közben véletlenül elesne vagy lefutna a padról a kulcs elmozdul és automatikusan leállítja a futópadot a további sérülések elkerülése végett.

AJÁNLOTT PULZUS

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

Használat

Helyezze a biztonsági kulcsot a SAFETY KEY pozícióba. Csatlakoztassa a hálózatra a készüléket és kapcsolja a POWER gombot ON állapotba és a készülék bekapcsol. A megfelelő program kiválasztásához és elfogadásához használja a ENTER/SELECT gombot.

A Pro1 és Pro2-6 programokban állítsa be a +/- gombok segítségével az edzés idejét, majd fogadja el az ENTER/SELECT gomb megnyomásával..

A START/STOP gomb megnyomásával a program elindul.

PROGRAM 1: MANUAL a sebesség és dőlésszög értékeit a felhasználó tudja változtatni az edzés közben. A program kijelzőn egy futópálya látszik.

PROGRAM 2-6: Dőlésszöget és sebességet kombináló program (A dőlésszög és sebesség értékei változnak automatikusan) A program kijelzőn a programprofil látja.

PROGRAM HRC: Pulzus kontrollált program. Ebben az esetben az edzés nehézsége az Ön pulzusérték függvényében változik. A pulzus kontroll a futópad dőlésszög változásán alapszik.

Ha kiválasztotta a megfelelő programot (**Program 1 és 6** esetében)

a. Nyomja meg az ENTER/SELECT gombot, hogy belépjen a programba

b. Az idő (TIME) kijelző villog. Adja meg az edzésre szánt időt a + / – gombok segítségével.

c. Nyomja meg az ENTER/SELECT gombot, az érték elfogadásához.

d. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.

(Megjegyzés: mindkét esetben lehetőség van manuálisan állítani a sebesség és dőlésszög értékeit edzés közben.)

Ha kiválasztotta a megfelelő programot (**Program HRC** esetében)

- a. Nyomja meg az ENTER/SELECT gombot, hogy belépjen a programba
- b. Adja meg az életkrát (AGE) a + / – gombok segítségével.
- c. Nyomja meg az ENTER/SELECT gombot, az érték elfogadásához.
- d. Adja meg az elérni kívánt pulzusértéket (HP) a + / – gombok segítségével.
- e. Nyomja meg az ENTER/SELECT gombot, az érték elfogadásához.
- f. Az idő (TIME) kijelző villog. Adja meg az edzésre szánt időt a ELEVATION + / – vagy a SPEED + / – gombok segítségével.
- g. Nyomja meg az ENTER/SELECT gombot, az érték elfogadásához.
- d. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.

(Megjegyzés: a pulzus kontroll a dőlésszög változásán alapul, de lehetőség van manuálisan állítani a sebesség értékeit edzés közben.)

Pulzus mérés övvel:

A futópad komputere beépített pulzusjel vevővel rendelkezik, ami kompatibilis a Bremshey Pro Check pulzus jeladóval. (A jeladó külön rendelhető, nem tartozék)

Karbantartás

A futópad rendszeres karbantartást igényel. Átlagos használat esetén (30 perces edzés heti 3 alkalommal) a futópad kenése minden 4-6 hónapban ajánlott.

A futópad kenési állapotát úgy tudja egyszerűen ellenőrizni, hogy a felemeli a futószalagot és amennyire tud benyúl a deszka és a futószalag közé. Amennyiben kezén meglátszik a kenés nyoma (mintha nedves lenne) a futópadot nem kell még kenni. Ha viszont teljesen száraz, akkor azonnali kenést igényel.

A kenéshez csak a Tunturi T-LUBE sprayt használja (keresse a szaküzletben). Más anyaggal történő kenésből származó esetleges meghibásodásokért a Tunturi felelősséget nem vállal

A kenés menete:

- 1. Állítsa meg a futópadot.
- 2. Emelje fel a futószalagot a futópad elejétől kb. 20 cm-re és fújja a T-LUBE sprayt amilyen messze csak tudja a futószalag és a futódeszka közé kb.2 másodpercig.
- 3. A kenés ezzel kész.

Vigyázzon, hogy ne kenje túl a futópadot, mert az a futószalag megcsúszását eredményezheti.

A futószalag állítása:

1. Oldalirányú beállítás

Rendszeres használat során előfordulhat, hogy a futószalag a futófelületen valamilyen irányban elmozdul. A futószalag középre állítását a következőképpen végezze:

- Kapcsolja be a futópadot és állítsa a sebességet 5 km/h sebességre.

- Ha a futószalag a jobb oldali irányban mozdult el akkor a jobb oldali állító csavaron kell $\frac{1}{4}$ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban elfordítani és a bal oldali állító csavaron kell $\frac{1}{4}$ fordulatot az óra mutató járásával ellenkező irányban elfordítani.
- Ha a futószalag a bal oldali irányban mozdult el akkor a bal oldali állító csavaron kell $\frac{1}{4}$ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban elfordítani és a jobb oldali állító csavaron kell $\frac{1}{4}$ fordulatot az óra mutató járásával ellenkező irányban elfordítani.
- Amennyiben a futószalag vissza állt középére a beállítás kész.

Kérjük, ellenőrizze rendszeresen a futószalag helyzetét és végezze el a megfelelő beállítást, mert ha a futószalag túlságosan elmozdul valamelyik irányban az a futószalag károsodását, deformálódását okozhatja, melyre a garancia nem terjed ki.

2. Feszesség állítás

A futószalag feszességét akkor kell állítani, ha a futószalag megcsúszik a felületen. Normál használatban a futószalagot azonban amennyire lehetséges bőre kell hagyni.

A beállítást ugyanazokkal a csavarokkal kell végrehajtani, mint az oldalirányú beállítást.

- Kapcsolja be a futópadot és állítsa a sebességet 5 km/h sebességre.
- Fordítson mindkét állító csavaron $\frac{1}{4}$ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban.
- Amennyiben a szalag még mindig megcsúszik ismétlje meg az előző pontban leírtakat.

Hibakódok

Amennyiben a futópad hibakódot jelez, kapcsolja ki a futópadot és húzza ki a csatlakozót a hálózati dugaljából.

Nyomja meg a biztonsági kapcsolót (a hálózati csatlakozó mellett található)

Várjon egy percet, majd dugja vissza a csatlakozót a dugaljba és kapcsolja be a futópadot.

Amennyiben a hibakód ismételt fenn áll kérjük forduljon a Tunturi magyarországi disztribútorához (1085 Budapest, József krt. 83. Tel: 267-49-21, Fax: 318-71-559)

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!