

www.fitnessgepkolcsonzo.hu



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, szabadterén nem.

A futópadot 150 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 megkezdje 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 tippet 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.

www.fitnessgepkolcsonzo.hu

- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, 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 hálózathoz

Összeszerelési utasítás:

Az összeszerelést és üzembe helyezést Magyarországon a Tunturi Szaküzlet szakemberei végzik.

Amennyiben mégis önállóan kívánja a terméket összeszerelni, vegye ki a dobozból az angol nyelvű leírást és az abban található képek alapján, kérem kövesse a következő utasításokat.

FONTOS: az összeszereléshez két felnőtt ember szükséges

1. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész hiánytalanul meg van (Váz a komputerrel, tápcsatlakozó, alkatrész és szerszám csomag)
2. Emelje fel a komputer tartó vázat és rögzítse azt mindkét oldalon csavarok (B) és alátétek (C,D) segítségével. Használja a csavarhúzó .
3. Állítsa a komputert a helyes pozícióba és rögzítse mindkét oldalon az imbuszkulcs, valamint csavarok (B) és alátétek (C,D) felhasználásával.
4. Helyezze a takaró borításokat (I) a helyükre és rögzítse erősen a csavarok (E) segítségével.
5. Helyezze a hálózati csatlakozót a futópadhoz és a hálózatra.

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.

Pulzuszámoláshoz 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.

www.fitnessgepkolcsonzo.hu

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. POWER: Be és kikapcsoló gomb

3. START/STOP: Elindítja illetve megállítja a programot

4. PROGRAM:

- használja ezt a gombot a programok kiválasztására, illetve edzés közben a pulzus és dőlésszög funkció értékei közül tudja kiválasztani, hogy mely érték jelenjen meg a kijelzőn.

5. ENTER/ RESET

- Használja a beállított értékek elfogadásához
- 2 másodpercig nyomva tartva az összes érték alapállapotba kerül (nullázódik).

6. 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. 6 különböző sebességi fok: 4, 6, 8, 10, 12 és 14km/h.

D. INCLINE HOT KEYS (Dőlésszög gyors gombok)

A dőlésszög gyors változtatására szolgáló gombok. 6 különböző dőlési szög: 0, 2, 4, 6, 8 és 10%.

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 gomb, majd a + és – gombok segítségével. Ilyenkor az érték vissza felé számlálódik és elérve a 0 értéket a futópad 12 rövid hangjelzést ad, majd megáll.

SPEED kijelző. A sebesség értékét mutatja edzés közben. Változtatni a SPEED + / – gombokkal lehet (0,8-18 km/h).

DISTANCE: Az edzés során megtett távolság értékét mutatja (km). 0,00 és 999 km között. Futás előtt be tudja állítani a távolság értékét az ENTER gomb, majd a + és – gombok segítségével. Ilyenkor az érték vissza felé számlálódik és elérve a 0 értéket a futópad 12 rövid hangjelzést ad, majd megáll.

CALORIES: Az edzés során felhasznált kalória értékét mutatja (Kcal). 0.00 és 999 Kcal között. Futás előtt be tudja állítani a kalória értékét az ENTER gomb, majd a + és – gombok segítségével. Ilyenkor az érték vissza felé számlálódik és elérve a 0 értéket a futópad 12 rövid hangjelzést ad, majd megáll.

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

Biztonsági javaslat:

www.fitnessgepkolcsonzo.hu

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. Nyomja meg a POWER gombot és a készülék bekapcsol. A kijelzőn megjelenik az ENTER WEIGHT felirat. A +/- gombok segítségével adja meg a súlyát, majd nyomja meg az ENTER gombot. A kijelzőn a SELECT PROGRAM OR PRESS START felirat olvasható.

A megfelelő program kiválasztásához használja a PROGRAM gombot, majd a +/- gombokat.

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

PROGRAM 2-5: Dőlésszöget és sebességet kombináló program (A dőlésszög és sebesség értékei változnak automatikusan) A program kijelzőn a programprofil látja.

PROGRAM 6 HRC WEIGHT LOSS: Pulzus kontrollált program. Ebben az esetben az edzés nehézsége az Ön pulzusérték függvényében változik.

Ha kiválasztotta a megfelelő programot (**Program 1-5** esetében)

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

b. A kijelzőn az edzés idejét kérő kijelzés (ENTER YOUR WORKOUT TIME) villog. Adja meg az edzésre szánt időt a + / - gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.

c. A kijelzőn az edzés távolságát kérő kijelzés (ENTER WORKOUT DISTANCE) villog. Adja meg az edzés távolságát a + / - gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.

d. A kijelzőn az edzés kalória kérő kijelzés (ENTER WORKOUT CALORIES) villog. Adja meg az edzés kalóriát a + / - gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.

d. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés: minden program (1-6) esetében lehetőség van manuálisan állítani a sebesség (SPEED +/-) és dőlésszög (INCLINE +/-) értékeit edzés közben.

Ha kiválasztotta a megfelelő programot (**Program 6 HRC WEIGHT LOSS** esetében)

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

b. Adja meg az életkorát (AGE) a + / - gombok segítségével.

www.fitnessgepkolcsonzo.hu

- c. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.
 - d. Adja meg az elérni kívánt pulzusértéket (TARGET HEART RATE) a + / – gombok segítségével.
 - e. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.
 - f. A kijelzőn az edzés idejét kérő kijelzés (ENTER YOUR WORKOUT TIME) villog. Adja meg az edzésre szánt időt a + / – gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.
 - g. A kijelzőn az edzés távolság kérő kijelzés (ENTER WORKOUT DISTANCE) villog. Adja meg az edzés távolságát a + / – gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.
 - h. A kijelzőn az edzés kalóriát kérő kijelzés (ENTER WORKOUT CALORIES) villog. Adja meg az edzés távolságát a + / – gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.
 - i. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.
- Megjegyzés: minden program (1-6) esetében lehetőség van manuálisan állítani a sebesség (SPEED +/-) és dőlésszög (INCLINE +/-) értékeit edzés közben.

USER 1 és USER 2

A USER 1, 2 kiválasztásakor a kijelzőn a programprofil neve jelenik meg.

- a. Nyomja meg az ENTER gombot, hogy belépjen a programba
- b. A kijelzőn az edzés idejét kérő kijelzés (ENTER YOUR WORKOUT TIME) villog. Adja meg az edzésre szánt időt a + / – gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.
- c. A kijelzőn az edzés idejét kérő kijelzés (ENTER WORKOUT DISTANCE) villog. Adja meg az edzés távolságát a + / – gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.
- d. A kijelzőn az edzés idejét kérő kijelzés (ENTER WORKOUT CALORIES) villog. Adja meg az edzés távolságát a + / – gombok segítségével. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.

Amennyiben szeretné, most szerkeszteni tudja az edzésprofil. Ezt oszloponként tudja egyesével, egymás után az adott oszlophoz tartozó sebesség és dőlésszög érték megadásával. Az egyes oszlopok időtartománya a beállított edzésidőtől függ.

1. A program kijelzőn az első oszlop villog. Be tudja állítani az adott oszlophoz tartozó sebesség (SPEED +/-) és dőlésszög (INCLINE +/-) értékeit. Nyomja meg az ENTER gombot, az érték elfogadásához.
 2. A program kijelzőn a következő oszlop villog. Az 1. ponthoz hasonlóan állítsa be az összes oszlophoz tartozó értékeket.
- e. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.
- Megjegyzés: minden program (1-6) esetében lehetőség van manuálisan állítani a sebesség (SPEED +/-) és dőlésszög (INCLINE +/-) értékeit edzés közben.

Pulzus mérés övvel:

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

Karbantartás

www.fitnessgepkolcsonzo.hu

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 középre 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 oldالirányú 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.

www.fitnessgepkolcsonzo.hu

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 ismételten 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!