



# TOUR

## Motoros futópad

MODEL: EV621T

### Használati útmutató



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

**Gratulálunk a Robust TOUR 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  
edést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

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

A Maximális felhasználói súly 100 kg. Ezért a készüléket 100 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

**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, összeszerelés, javítás 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 jutassa vissza a készüléket a lakhelyéhez legközelebb eső szervíz 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!

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.

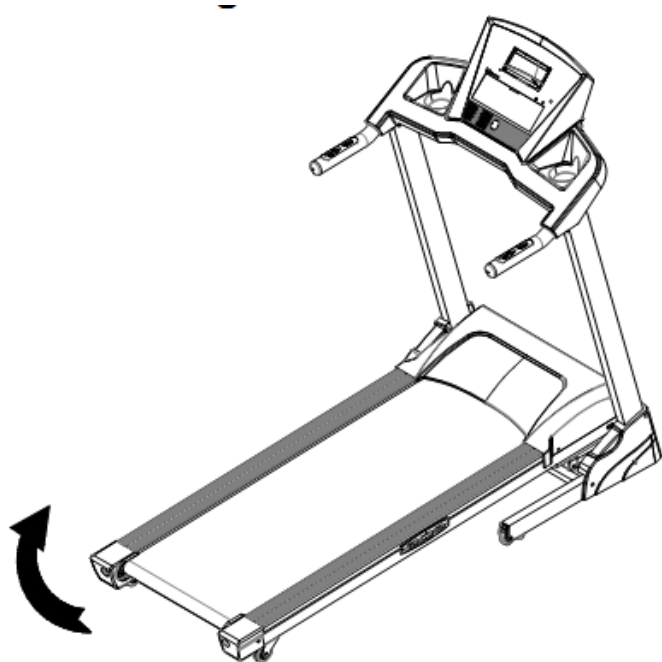
**VESZÉLY:** A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse elektromos szakemberrel vagy szervízzel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével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

A készüléket hagyományos 220V, 50/60Hz, 12A 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.

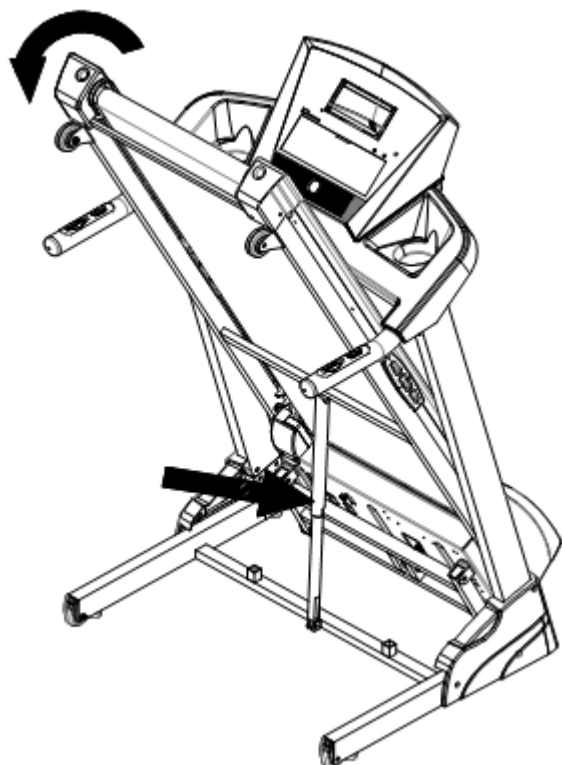
**FIGYELMEZTETÉS:** Olvasson el figyelmesen minden utasítást a készülék használata előtt.

## A futópad összecsukása: (összecsukás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót!)



Emelje fel a futópad futófelületét a kép alapján addig a pozícióig, ameddig a hidraulikus tartó a helyére nem kattant.  
A futópad ebben az összecsukott pozícióban biztonságosan mozgatható

## A futópad leengedése:



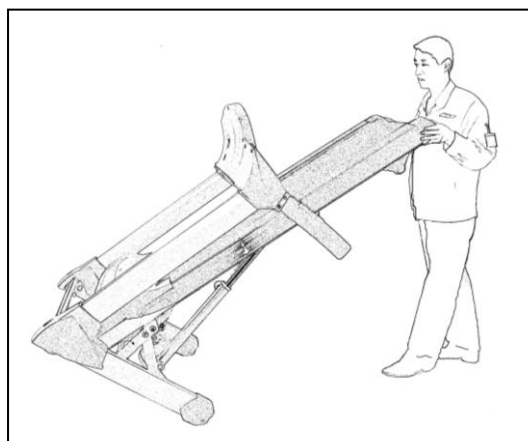
Nyomja meg a futófelületet kicsit a computer felé, majd lábbal nyomja meg a hidraulikus tartórudat ott, ahol az alsó nyíl mutatja. Ezután engedje le a futófelületet, amely magától lassan leereszkedik a földre. Vigyázzon, hogy leengedés közben senki ne tartózkodjon a futófelület alatt!

## A FUTÓPAD MOZGATÁSA

A futópad könnyen és biztonságosan mozgatható.

A futópad mozgatása:

- A、 Áramtalanítsa a futópadot
- B、 Csukja össze a futópadot
- C、 Mozgassa a futópadot a szállító görgők segítségével



## 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 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 kulcs tartóba. 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 nézzon, 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!

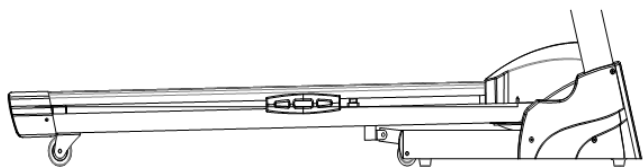
A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

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

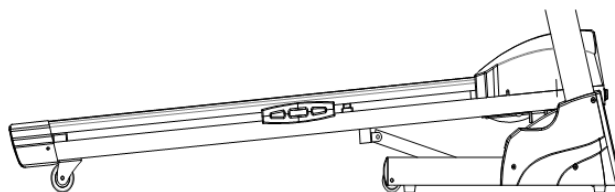
**FONTOS: A futópad csak földelt hálózati csatlakozóval használható.**

### Dőlésszög állítás:

1. kép : 0%-os dőlésszög



2. kép: 12%-os dőlésszög



A dőlésszög értékét a komputeren és a bal oldali kapaszkodókon található Incline + / - gombokkal lehet állítani. A gombok 2 másodpercnél tovább történő lenyomásával az értékek gyorsabban változtathatóak.

## A komputer használata

Kijelző:



LCD:



LCD KIJELZŐ:

**Sebesség (SPEED) kijelző ablak:**

Futás közben a sebességet jelzi ki 1-16.0KM/H között.

Program módban a kijelzőn az aktuálisan kiválasztott program diagrammja látható. Választható programok: P01-P12 (beépített program), U1-U2 (felhasználói program) és FAT (testzsír program).

**Távolság (DISTANCE) kijelző ablak:**

0:00-99:9 között mutatja a megtett távolságot. Beállított értéknél a távolság visszafelé számlálva jelenik meg a kijelzőn. A kijelző villogva jelzi, amikor a felhasználó beállíthatja a távolság értéket.

**Pulzus (PULSE) / Dőlésszög (INCLINE) kijelző ablak:**

Amikor megfogja a beépített kézpulzus mérőket, a futópad pár másodperc után megjeleníti az aktuális pulzusértéket. A pulzusszám 50-200/perc között jeleníthető meg. A pulzus értéke csak tájékoztató adat, orvosi felhasználásra nem alkalmas.

Ebben az ablakban jelenik meg a dőlésszög mértéke is, amennyiben változtatja a dőlésszög értékét, amely 0-12% között lehet.

**Edzésidő (TIME) kijelző ablak:**

Az edzés idejét jelzi. Beállított értéknél az edzésidő visszafelé számlálva jelenik meg a kijelzőn. A kijelző villogva jelzi, amikor a felhasználó beállíthatja az edzésidő értékét.

**Kalória (CAL) kijelző ablak:**

Az edzés során felhasznált kalória értékét jelzi. Beállított értéknél a kalória értéke visszafelé számlálva jelenik meg a kijelzőn. A kijelző villogva jelzi, amikor a felhasználó beállíthatja a kalória értéket. A kijelzett kalória érték becsült érték.

**FUNKCIÓ GOMBOK:**

**Program "PROGRAMME" gomb:** készenléti üzemmódban nyomogatva a következők között válogathat: „1.0” Manuális program mód

“P01->P02-...->P12, U1-U2, FAT”.

P01-P12 beépített programok

U1-U2” felhasználói programok

FAT testzsír program

Manuális programban a sebesség 1.0 Km/h, a maximális sebesség 16 Km/h, amit a felhasználó állíthat

**Mód "MODE " gomb :** megnyomásával az idő, távolság, kalória visszaszámláló mód választható ki. A SPEED+/- vagy az INCLINE+/- gombok segítségével állítható be a kiválasztott funkció értéke, majd ezt követően a START gomb megnyomásával indítható az edzés a beállított értékekkel a futópad.

**Indítás "START" gomb :** segítségével indíthatjuk el a futópadot 3 másodperces visszaszámlálást követően. A futópad a legkisebb 1 Km/h sebességgel fog elindulni (beállított sebesség) . A gép akkor indul el, ha a biztonsági kulcs a helyén van.

**Megállítás "STOP" gomb :** ezzel tudjuk leállítani a futópad működését.

**Sebesség állító "SPEED+" "SPEED-" gombok :** Ezek segítségével növelhetjük, vagy csökkenthetjük a sebességet. Minden + vagy – megnyomásával a sebesség 0.1KM/H-val változik.

**Dőlésszög állító " INCLINE+", " INCLINE-" gombok :** Ezek segítségével növelhetjük, vagy csökkenthetjük a dőlésszöget. Minden + vagy – megnyomásával a dőlésszög 1 értékkel változik.

**Sebesség "SPEED: 3 6 9 12 15" gyorsgombok :** a sebesség gyors változtatásához.

**Dőlésszög "INCLINE: 2 4 6 8 10" gyorsgombok :** a dőlésszög gyors változtatásához.

A bal oldali kapaszkodón lévő gombokkal a dőlésszög értéké, a jobb oldali kapaszkodón lévő gombokkal pedig a sebesség értékét lehet változtatni.

**Softver verzió kijelzése:**

Amennyiben a készüléket bekapcsoljuk, az összes kijelző ablak felvillan 2 másodpercig, majd a futópad készenléti állapotba jut. Az idő (time) ablakban a szoftver verziója jelenik meg.

**GYORSINDÍTÁS:**

1. Kapcsolja be a futópadot és ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs a helyén van.
2. Nyomja meg a "START" gombot, a kijelző visszámlál: 3-2-1, hangot ad másodpercenként, majd a futópad elindul a legalacsonyabb sebességgel.
3. Használja a "SPEED+", "SPEED -" vagy "INCLINE+", "INCLINE -" gombokat, hogy kiválassza a kívánt sebességet és dőlésszöget.
4. A STOP gombbal vagy a biztonsági kulcs elmozdításával megállíthatja a futópadot.

**GOMBOK HASZNÁLATA MŰKÖDÉS KÖZBEN:**

1. "speed-" sebesség csökkentése.
2. "speed+" sebesség növelése.
3. "incline-" dőlésszög csökkentése.
4. "incline+" dőlésszög növelése.
5. "stop", a futópad leállítása.
6. Ha a felhasználó 6 másodpercen keresztül megmarkolja a kapaszkodókba épített kézpulzus érzékelőket, úgy a kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám.

**MANUÁLIS ÜZEMMÓD:**

1. Készenléti állapotban nyomja meg a "START" gombot, a futópad 1km/h sebességgel elindul, minden számláló ablak 0-ról indul. Nyomjon "speed+", "speed-" gombokat a sebesség változtatásához..
  2. Készenléti állapotban nyomja meg a "MODE" gombot, hogy be tudja állítani a visszaszámláló módban az időt "TIME" megjelenik villogva az érték, majd a "speed+", "speed-", "incline+", "incline-" gombok segítségével állítsa be a kívánt futási időt.
  3. Idő visszaszámláló módban, nyomja meg a "MODE" gombot hogy be tudja állítani a visszaszámláló módban a távolságot "DISTANCE", megjelenik villogva az érték, majd a "speed+", "speed-", "incline+", "incline-" gombok segítségével állítsa be a kívánt futási távolságot.
  4. Távolság visszaszámláló módban nyomja meg a "MODE" gombot, hogy be tudja állítani a felhasználni kívánt kalóriamennyiséget, a "CAL" ablakban villogni kezd az érték, majd a "speed+", "speed-", "incline+", "incline-" gombok segítségével állítsa be a kívánt kalória értéket.
  5. Válassza ki a három visszaszámláló mód közül az egyiket, majd nyomja meg a START gombot, a futópad 3 másodperc után elindul.
- Nyomjon "SPEED+", "SPEED -", "incline+", "incline-" ha a sebességen és a dőlésszögön akar változtatni. Nyomjon STOP gombot, hogy a futópadot leállítsa.

**BEÉPÍTETT PROGRAMOK:**

A futópad 12 beépített programot tartalmaz P01-P12. Bekapcsolás után nyomja meg a "PROGRAMME" gombot, a sebesség kijelző ablakban megjelenik a "P1-P12". Miután kiválasztotta a megfelelőt a sebesség ablakban villogva megjelenik a 30:00 érték, nyomjon "SPEED+", "SPEED-" hogy meghatározza a program időtartamát. Aztán nyomjon "START" gombot, hogy elinduljon a program. Minden edzésprogram 16 egyenlő szakaszra van bontva.

A sebesség és a dőlésszög programonként eltérő, viszont minden esetben a "SPEED+", "SPEED -", "incline+", "incline-" gombok használatával változtatható. A program végeztével a futópad lelassul, majd megáll és kijelzi, hogy "End".

**A beépített programok felépítése:**

(Time=idő, Prog= program száma, SP= Speed= sebesség, INC=Incline= dőlésszög)

| Time \ Prog |     | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-------------|-----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P1          | SP  | 4 | 6 | 6 | 6  | 10 | 10 | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|             | INC | 0 | 0 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P2          | SP  | 2 | 2 | 8 | 2  | 2  | 8  | 8  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 4  | 12 | 4  | 2  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 2  | 6  | 6  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P3          | SP  | 2 | 4 | 8 | 8  | 4  | 4  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 4  | 4  | 8  | 4  | 4  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P4          | SP  | 4 | 6 | 6 | 6  | 12 | 12 | 12 | 12 | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P5          | SP  | 2 | 4 | 6 | 12 | 12 | 12 | 4  | 4  | 4  | 4  | 12 | 12 | 12 | 6  | 4  | 2  |
|             | INC | 0 | 2 | 4 | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 0  |
| P6          | SP  | 4 | 4 | 6 | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 4  |
|             | INC | 0 | 2 | 4 | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P7          | SP  | 4 | 8 | 8 | 8  | 8  | 4  | 4  | 12 | 12 | 4  | 4  | 8  | 8  | 4  | 4  | 2  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P8          | SP  | 2 | 2 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P9          | SP  | 2 | 4 | 8 | 10 | 2  | 4  | 8  | 10 | 2  | 4  | 10 | 2  | 4  | 10 | 4  | 2  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 1  | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P10         | SP  | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0  |
| P11         | SP  | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 8  | 6  | 8  | 6  | 8  | 6  | 10 | 6  | 10 | 8  | 4  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 4  | 0  |
| P12         | SP  | 4 | 6 | 8 | 10 | 8  | 6  | 4  | 6  | 8  | 12 | 8  | 6  | 8  | 12 | 12 | 6  |
|             | INC | 0 | 2 | 2 | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 0  |

**FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK:**

Két felhasználói program állítható be U1, U2.

**1. Beállítás:**

Készenléti állapotban nyomja meg a "PROG" gombot folyamatosan, amíg meg nem jelenik a (U01-U02).

Nyomja meg a MODE gombot, hogy be tudja állítani az edzés idejét (5:00 – 99:00 perc).

Nyomja meg a MODE gombot, hogy be tudja állítani az első szakasz paramétereit. A "SPEED+", "SPEED –" gombok használatával a sebesség, míg az "INCLINE+", "INCLINE-" gombok használatával a dőlésszög értéke változtatható. .

Nyomjon újra MODE gombot, hogy befejezze az első szakaszt és elkezdje a második szakasz beállítását. Amikor befejezte mind a 16 szakasz beállítását a futópad eltárolja azokat. A beállított adatok csak áramtalanítás útján vesznek el.

**2. Start:**

A: Készenléti módban nyomja meg a "PROG" gombot folyamatosan, hogy kiválassza a beállított három program valamelyikét (U01-U02), majd állítsa be a program idejét a már leírt módon. Ha kiválasztotta, nyomja meg a "START" gombot.

**TESTZSÍR TESZT:**

Készenléti üzemmódban nyomja meg a PROGRAMME gombot, hogy megjelenjen a (FAT) mérés. Nyomja meg a "MODE" gombot az F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 kijelzőn

F -1 nem (01=male=férfi; 02=female=nő),

F-2 kor (kijelzett érték 25 év),

F-3, magasság (kijelzett érték 170cm),

F-4 testsúly (kijelzett érték 70kg),

F-5 FAT TESTER - felépítést a gép határozza meg

A "speed+", "speed-" gombokkal állítsa be egyenként a kért paramétereket 01-04 ), majd nyomja meg a "MODE" gombot a kiválasztás után. Fogja meg a kapaszkodóba épített kézpulzus mérő szenzorokat 5 másodpercen keresztül, ezek után a gép kijelzi az aktuális fitességi indexet, valamint azt, hogy a magasság/testsúly indexe megfelelő-e. A testzsír index egyntől, testfelépítéstől és nemtől függően változik. A gép által mért testtömeg index orvosi adatként nem használható fel!

|     |               |                 |                        |
|-----|---------------|-----------------|------------------------|
| F-1 | Sex (nem)     | 01 male (férfi) | 02 female (nő)         |
| F-2 | Age (kor)     | 10-----99       |                        |
| F-3 | Height (mag.) | 100----200      |                        |
| F-4 | Weight (súly) | 20-----150      |                        |
|     | FAT           | ≤19             | Underweight (sovány)   |
|     | FAT           | =(20---25)      | Normal weight (normal) |
|     | FAT           | =(25---29)      | Overweight (túlsúlyos) |
|     | FAT           | ≥30             | Obesity (kövér)        |

## PULZUS MÉRÉSE:

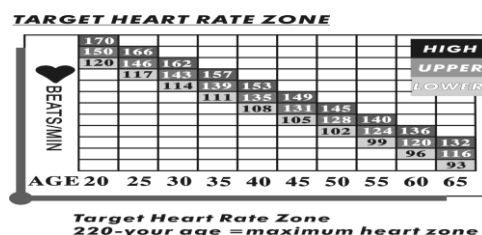
Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A célpulzus zóna kiszámításának legegyszerűbb 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



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 erősödnie kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések ekezések 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 egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzussámát

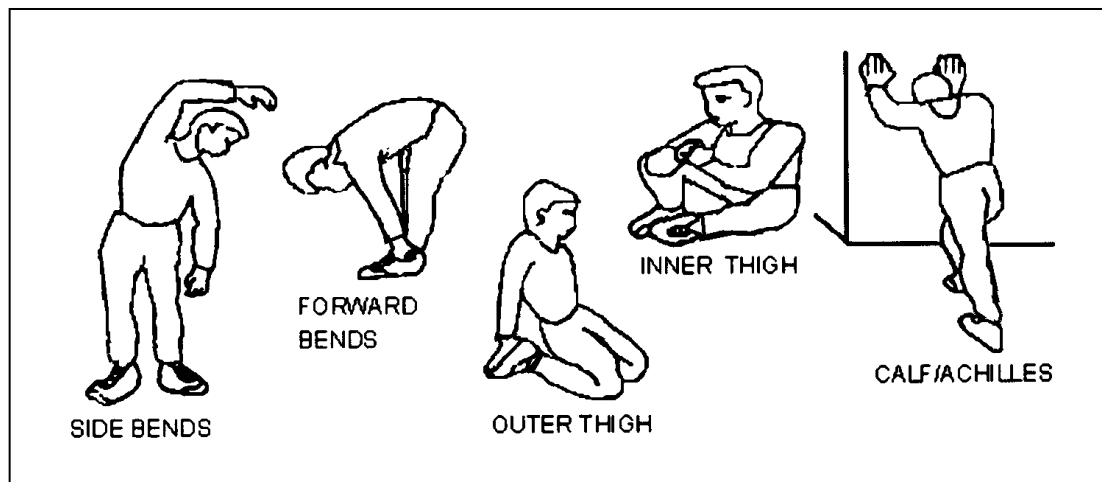
## FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

|        | 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 eddzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

### 3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemzően 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 edzésmódszerét. 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 porszívóval vagy 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.**

# ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁS

## A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadozt 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 szokatlanak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtlen be a futópadozt a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtlen használhatóvá válik normál körülmények között.

Amennyiben a futópad fent részletezett újraindítása után sem működik megfelelően, akkor haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

## ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

| Probléma                               | Potenciális ok                                                                                                                                                          | Kijavítás                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A futópad nem indul el                 | Nincs bedugva<br>Biztonsági kulcs nincs a helyén<br>Házi elektromos hálózat<br>biztosítóka lekapcsolt<br>Futópad hálózati biztosítóka<br>lekapcsolt: On/Off gomb OFF-on | Dugja be földelt aljzatba.<br>Helyezze be a biztonsági kulcsot.<br>Kapcsolja fel vagy cserélje ki.<br>Kenje a futófelületet vagy indítsa<br>újra a futópadozt.<br>Kapcsolja ON állásba. |
| Futószőnyeg csúszás                    | Nem elég feszes a futószőnyeg<br>2. Nem elég feszes az ékszíj                                                                                                           | Feszítse meg megfelelően.<br>Lépjen kapcsolatba cégünkkel!                                                                                                                              |
| A futószőnyeg szokatlan<br>viselkedése | Kenés szükséges.<br>Túl feszes futószőnyeg.                                                                                                                             | Kenje a futófelületet.<br>Állítsa be a futószőnyeg<br>feszességét.                                                                                                                      |
| Futószőnyeg helyzete eltér a           | A hátsó görgő pozíciója nem                                                                                                                                             | Állítsa be a futószőnyeget.                                                                                                                                                             |

|                        |            |  |
|------------------------|------------|--|
| középpontos pozíciótól | megfelelő. |  |
|------------------------|------------|--|

## **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. Ellenőrizze, hogy a kábelek jól vannak-e csatlakoztatva, illetve, hogy a csatlakozón belül a tűskék (PIN) nincsenek-e elferdülve!

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

MEGOLDÁS: Motor meghajtás védelem. Ellenőrizze a bemenő feszültséget, illetve, hogy a motor illetve a kontrol panel nem rövidzárlatos.

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

MEGOLDÁS: Túláram védelem, melynek oka lehet a megengedett felhasználói súlynál nagyobb felhasználó használta a készüléket, illetve valamelyik alkatrész zárlatos. Ellenőrizze a motort és a kontrol panelt, és amennyiben furcsa (rossz, égett) szagot érez cserélje a hibás alkatrészt.

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

*kérjük forduljon a termék Bérbeadójához :*

*Tel: 06-30-99-22-555, email: [virtnesscentrum@gmail.com](mailto:virtnesscentrum@gmail.com)*

A futópad használatához sok sikert és jó egészséget kíván :

A virtness Centrum Sporteszköz Kölcsönző.