

ROBUST GIANT

Motoros futópad

Használati útmutató



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

BEVEZETÉS



FIGYELEM!

A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATBA VÉTELE ELŐTT MINDEN ESETBEN KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL!

HA MELLKASI FÁJDALMAT, FEJFÁJÁST, LÉGSZOMJAT VAGY BÁRMELY MÁR RENDELLENES TÜNETET TAPSZTAL, AZONNAL HAGYJA ABBA A GYAKORLATOKAT ÉS KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL!

FŐ JELLEMZŐK

Gratulálunk Robust GIANT futópad kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a futópadot arra tervezték, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edést nyújtson az Ön számára saját otthonában. A Robust GIANT futópad főbb jellemzői a következők:

- ◇ Manuális dőlésszög állítás, melynek segítségével edzésigényét fokozottabban tudja kielégíteni.
- ◇ A nagy LCD kijelzőnek köszönhetően könnyen leolvashatja az edzőmunkáról információt nyújtó számjegyeket.
- ◇ A futófelület úgy került kialakításra, hogy az kímélje és védje ízületeit az esetleges sérülésektől.
- ◇ Összecsukható vázszerkezet a könnyebb tárolásért.
- ◇ Szállító görgők a könnyebb mozgatásért.
- ◇ Szenzoros kézi pulzusmérés az aktuális pulzusszám kijelzésére.
- ◇ Biztonsági kulcs a motor veszély esetén történő azonnal leállításához.

TECHNIKAI ADATOK

Voltage	AC-220V 50Hz
Max terhelés	120Kg
Méret	Összecsukva: 880*800*1365mm
	Kinyitva: 1850*800*1350mm
Futó szőnyeg	1350X465
Csúcseljesítmény	3 LE
Sebesség	1.0-18.0Km/h
Súly	98Kg
Dőlésszög	0-15%

- ◇ Megjegyzés: A gyártó a változtatás jogát előzetes figyelmeztetés nélkül fenntartja.

Felhívjuk figyelmét, hogy a futópad csak otthoni használatra alkalmas!

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 dugasa sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, vagy vizes lett. A fenti esetekben juttassa 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 dugasa 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.
Robust GIANT futópad

Összeszerelési és használati útmutató

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 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 elérjen 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 szabadba 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 leszállásnál. 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.**

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

A FUTÓPAD KEZELÉSE

A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA

A futópad összeecsukását és lenyitását a hidraulika (cylinder) és a rögzítő pedál teszi lehetővé és egyszerűvé. A futópad teljes megállása után áramtalanítsa a futópadot, majd lassan hajtsa fel a futófelületet és biztonsági pedál segítségével rögzítse azt.

A FUTÓPAD LENYITÁSA

A kioldó pedál a bal oldali rajzon található. A futópad lenyitásához lépjen a pedálra és lágyan nyomja a komputer felé

a futópad futófelületét, majd a zár kioldása után húzza maga felé és a futópad lassan a lenyílik a földre.

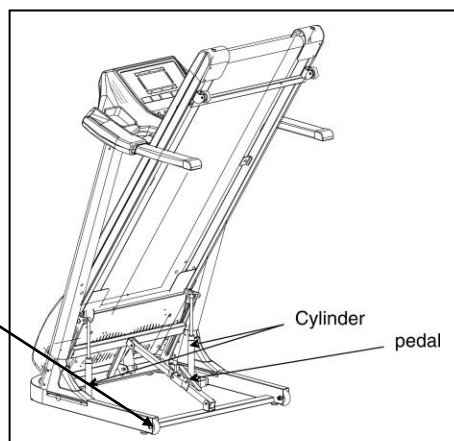
A FUTÓPAD MOZGATÁSA

A futópad könnyen és biztonságosan mozgatható.

A futópad mozgatása:

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

szállító görgők



COMPUTER HASZNÁLATA

1. Kijelző és funkció gombok:



I. 6 funkció kijelző

1. A kijelzőn látható funkciók

Time (Idő), distance (távolság), speed (sebesség), calories (kalória), pulse (pulzus), incline (dőlésszög)

2. Funkció gombok:

- PROGRAM gomb: A programok ciklikus megjelenítésére és kiválasztására szolgál, amennyiben a futópad áll: manual program-P01-P12-body fat
- MODE gomb: az idő, kalória, távolság értékeinek kiválasztására szolgál
- START: A gomb megnyomására a futószalag elindul.
- STOP/ENTER: A gomb megnyomásával a mozgó szalag megáll.
- SPEED '+' és '-' gombok: Futás közben a sebesség állítására, álló helyzetben az értékek beállítására szolgál.
- INCLINE '+' és '-' gombok: Futás közben a dőlésszög állítására szolgál.
- 'Quick speed' gyors sebesség gombok: 4,6,8,10,12,14 Km/h. A sebesség gyors állítására szolgál.

Robust GIANT futópad

Összeszerelési és használati útmutató

- 'Quick incline' gyors dőlésszög gombok: 4,6,8,10,12,14 %. A dőlésszög gyors állítására szolgál.

II. Program leírások:

- A P00 manuális program tartalmazza: egyénileg szabályozott sebesség, idő-, távolság- és kalória számlálás. Beállított értékeknél visszafelé számlálódik az érték.
- 12 beépített program: P01-P12
- testzsír szint mérés

III. A készülék elindítása:

- Helyezze a biztonsági kulcsot a helyére a kijelzőn megjelennek a funkció értékek és a komputer manuális üzemmódba jut.
- Nyomja meg a START gombot a kijelzőn látható : 5-4-3-2-1 visszaszámlálás, majd a futószalag elindul.

IV. Manuális program

A készülék bekapcsolásakor a manuális üzemmódba jut. Álló helyzetben PROGRAM gomb segítségével válassza ki a P00 manuális program módot.

Ebben az üzemmódban lehetősége van az idő, távolság és kalória értékeinek beállítására. Ha beállít egy értéket, akkor az az edzés során visszafelé fog számlálódni. Mikor belép a manuális programba a kijelzőn az idő (time) értéke 0:00.

- Idő érték beállítása: Manuális üzemmódban nyomja meg a MODE gombot az idő beállításához. A kijelzőn megjelenik az edzésre szánt idő értéke 30:00 perc. A '+' és '-' gombok segítségével változtatni tudja ezt az értéket 8:00 és 99:00 perc között.
- Távolság érték beállítása: Az idő beállítása után nyomja meg a MODE gombot a távolság beállításához. A kijelzőn megjelenik az edzés során megteendő távolság értéke 2.00 km. A '+' és '-' gombok segítségével változtatni tudja ezt az értéket 1:00 és 99:00 km között.
- Kalória érték beállítása: A távolság beállítása után nyomja meg a MODE gombot a kalória beállításához. A kijelzőn megjelenik az edzés során elégetendő kalória értéke 50 cal. A speed '+' és '-' gombok segítségével változtatni tudja ezt az értéket 50 és 999 cal között.

V. Manuális program kezelése

- Nyomja meg a START gombot és a 5 másodperc múlva a futószalag elindul, a kezdeti sebesség 1.0km/h lesz.
- A sebesség értékének változtatásához használja a speed '+' és '-' gombokat
- A dőlésszög értékének változtatásához használja az incline '+' és '-' gombokat
- Használja a gyors sebesség és dőlésszög gombokat a kívánt sebesség, illetve dőlésszög gyors eléréséhez.
- A biztonsági kulcs eltávolításával a készülék megáll és a kijelző E07 hibakódot jelez, 3 rövid hangjelzés hallható és a kijelzőn az adatok nem változnak.
- Amennyiben valamelyik előre beállított érték a visszaszámlálás során eléri a 0-t, a sebesség folyamatosan csökken, majd megáll, melyet folyamatos hangjelzés kísér.
- A stop gomb megnyomásával a készülék megáll, az értékek lenullázódnak. A start gomb megnyomásával a készülék újra indítható.

VI. Program mód

A PROGRAM gomb segítségével válassza ki valamelyik előre beállított program módot.

(P1-P12)

- Program üzemmódban az edzésre szánt idő értéke alapbeállításban 30:00 perc. A speed '+' és '-' gombok segítségével változtatni tudja ezt az értéket 8:00 és 99:00 perc között.
- A program 10 egyenlő részre oszlik, minden egyes rész a beállított edzésidő 1/10 részéig tart.
- Nyomja meg a START gombot és a 5 másodperc múlva a futószalag elindul a program paraméterei szerint.
- A sebesség értékének változtatásához használja a speed '+' és '-' gombokat
- A dőlésszög értékének változtatásához használja az incline '+' és '-' gombokat
- Használja a gyors sebesség és dőlésszög gombokat a kívánt sebesség, illetve dőlésszög gyors eléréséhez.
- A biztonsági kulcs eltávolításával a készülék megáll és a kijelző E07 hibakódot jelez, 3 rövid hangjelzés hallható és a kijelzőn az adatok nem változnak.
- Amennyiben az előre beállított edzésidő értéke a visszaszámlálás során eléri a 0-t, a sebesség folyamatosan csökken, majd a futópad megáll, melyet folyamatos hangjelzés kísér.
- A stop gomb program közben történő megnyomásával a készülék megáll, az értékek lenullázódnak. A start gomb program közbeni megnyomásával a program szüneteltethető, majd a start gomb megnyomásával a program folytatható.

VII. Testzsír szint mérés (Body fat)

A PROGRAM gomb segítségével válassza ki a body fat funkció módot.

A pontos méréshez szükséges megadni néhány felhasználói adatot:

- Miután belépett ebbe a funkcióba az incline kijelzőn 01 látható, ami azt jelzi, hogy meg kell adni a felhasználó nemét: 01(férfi) vagy 02(nő). A speed '+' és '-' gombok segítségével állítsa be a megfelelő a pulzus kijelzőn.
- Nyomja meg a MODE gombot az incline kijelzőn 02 látható, ami azt jelzi, hogy meg kell adni a felhasználó korát: az alapbeállítás 25 év. A speed '+' és '-' gombok segítségével állítsa be a megfelelő értéket. (1-99 év között)
- Nyomja meg a MODE gombot az incline kijelzőn 03 látható, ami azt jelzi, hogy meg kell adni a felhasználó magasságát: az alapbeállítás 170 cm. A speed '+' és '-' gombok segítségével állítsa be a megfelelő értéket. (100-200 cm között)
- Nyomja meg a MODE gombot az incline kijelzőn 04 látható, ami azt jelzi, hogy meg kell adni a felhasználó súlyát: az alapbeállítás 70 kg. A speed '+' és '-' gombok segítségével állítsa be a megfelelő értéket. (20-150 kg között)
- Nyomja meg a MODE gombot az incline kijelzőn 03 látható, ami azt jelzi, hogy belépett a testzsír szint mérés funkcióba. Helyezze mindkét kezét a pulzusmérőre min. 8 másodpercig, amíg a készülék elvégzi a mérést és kijelzi a mért adatot.

Egy átlagos embert alapul véve, ha a kijelzett érték:

- ✓ 18 alatt van, akkor Ön soványnak számít
- ✓ 18 – 22 között van, akkor Ön pont megfelelő súlyú
- ✓ 23-28 között van, akkor Ön enyhén túlsúlyos
- ✓ 28 felett van, akkor Önnek bőven van mit leadnia a súlyából

IX. Beállított és beállítható értékek

	Alap állapot	Előre beállított érték	Beállítható érték	Kijelzett érték
Time/Idő (perc:mp.)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
Speed/ Sebesség (km/h)	0.0	-	-	1.0—18.0
Incline (%)	00	-	-	00-15
Heart rate/ Pulzus	P	-	-	40-199
Distance/ Távolság (km)	0.00	1.00	1.00—99.00	0.0—99.99
Calorie/ Kalória (cal)	0	50	10—990	0—999

X. Program- sebesség diagram:

Level	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
2	1.5	2.0	3.0	4.0	3.0	3.0	1.5	3.0	2.0	4.0	3.0	4.0
3	2.5	2.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.5	6.0	4.0	8.0	6.0	10.0
4	3.5	3.0	3.0	8.0	3.0	8.0	3.5	9.0	6.0	10.0	9.0	4.0
5	4.5	3.0	6.0	6.0	2.0	8.0	4.5	12.0	8.0	2.0	12.0	10.0
6	4.5	4.0	6.0	5.0	3.0	8.0	5.5	12.0	10.0	4.0	9.0	4.0
7	3.5	4.0	3.0	4.0	6.0	8.0	6.5	12.0	8.0	6.0	6.0	10.0
8	2.5	5.0	6.0	3.0	3.0	6.0	7.5	10.0	6.0	10.0	3.0	4.0
9	1.5	5.0	3.0	2.0	2.0	3.0	8.5	6.0	4.0	4.0	9.0	10.0
10	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

CÉLPULZUS ZÓNA

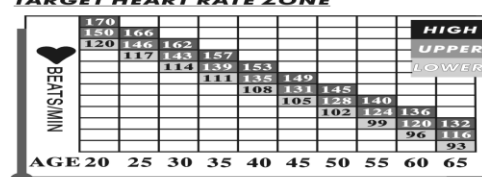
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő: $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

Ne célozza 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 haározható 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 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 elkezdése 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. Kezdsénnél 2-3 perc egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzussámát

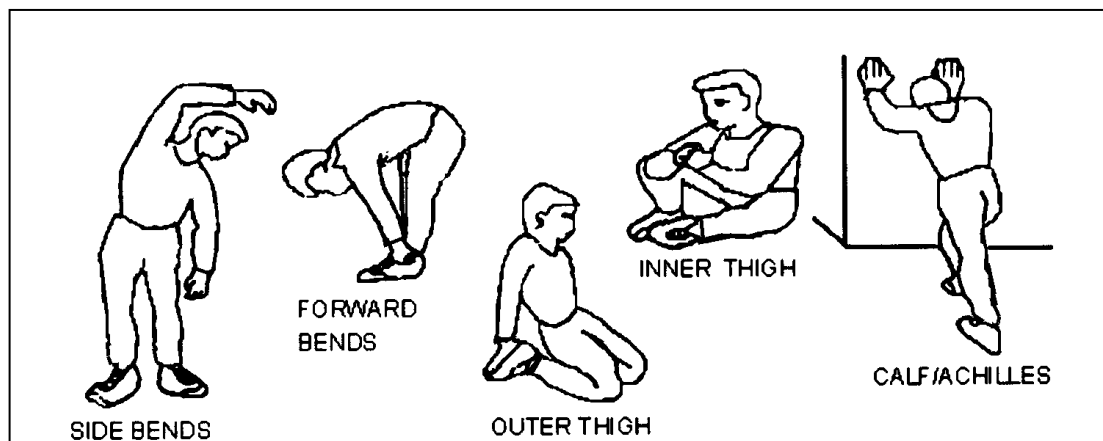
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

	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 edzen, 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 ismételtén ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlterhelésének 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. Lényegeileg 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.

A FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

Futás vagy gyaloglás közben előfordulhat, hogy az egyik lábával erősebben tapos, illetve lép. Ennek következtében a futószőnyeg elmozdul középső pozíciójából. Amikor leszáll a padról és üresen üzemelteti a futópadot, (kb 8-10 km/h sebességgel) a szalagnak vissza kell állnia a középére. Amennyiben ez nem történik meg azonnal jelezze a bérbeadónak! A futópad megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie.

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. Ez megszokott és normális jelenség a futópadoknál, melynek következtében módosítani kell a futópad beállításait. Ez általában a bérelt padoknál nem fordul elő, mert az átvizsgálás során beállításra kerül a futószőnyeg is! Ha mégis ezt tapasztalja, akkor feltétlenül jelezze a Bérbeadónak, ugyanis az állandó csúszás labilissá teszi a futást és károsítja a futószőnyeget is!

FUTÓFELÜLET KENÉSE: A Bérbeadó elvégzi Ön helyett!

A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy a felhasználók testi épsége és biztonság elős 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 ismételtén be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtén használhatóvá válik normál körülmények között.

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

A KOMPUTER HIBÁS MŰKÖDÉSE

Ha nem jelenik meg információ a komputer kijelzőin, még a futópad előbb részletezett újraindítását követően sem, akkor ellenőrizze a komputert és a motort összekötő kábelt. Amennyiben nem lát külsérelmi nyomot a kábelén, haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

Probléma	Potenciális ok	Kijavítás
A futópad nem indul el	1. Nincs bedugva 2. Biztonsági kulcs nincs a helyén 3. Házi elektromos hálózat biztosítója lekapcsolt 4. Futópad hálózati biztosítója lekapcsolt: On/Off gomb OFF-on	1. Dugja be földelt aljzatba. 2. Helyezze be a biztonsági kulcsot. 3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki. 4. Indítsa újra a futópadot. 5. Kapcsolja ON állásba.
Futószőnyeg csúszás	1. Nem elég feszes a futószőnyeg 2. Nem elég feszes az ékszíj	1. Lépjen kapcsolatba cégünkkel! 2. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!
A futószőnyeg szokatlan	1. Kenés szükséges.	1. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!

viselkedése	2. Túl feszes futószőnyeg.	2. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!
Futószőnyeg helyzete eltér a közéépontos pozícióból	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Lépjen kapcsolatba cégünkkel!.

A gép használatához sok sikert és jó egészséget kívánunk!

Üdvözlettel:

Virtness Centrum Sporteszköz Kölcsönző

