



GT30

Motoros futópad

Cikkszám: T4500FN

Használati útmutató



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

Gratulálunk a Robust GT30 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.

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 szervizközpontba 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 kültéren, szabadban!
- Ne használjon aerosolt (spray) a készülékkel egy helyiségben!
- Sima, egyenletes talajra helyezze a futópadot, ne tegyen a futópad alá bolyhos vagy vastag szőnyeget!
- Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!

- A készülék csak háztartási használatra alkalmas!
- **Maximális felhasználói súly: 100 kg**

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!

Biztonsági előírások:

- Óvatosan járjon el, amikor fel- vagy leszáll a futópadra. Használja a kapaszkodókat, amikor csak lehetséges. Csak akkor lépjen rá a futószalagra, ha az nagyon lassú sebességgel fut. Ne lépjen le a futópadról, miközben a futószalag mozog.
- Soha ne próbáljon megfordulni a futópadon. Feje és teste mindig előre nézzen.
- Soha ne kapcsolja be a futópadot, ha valaki a futófelületen áll.
- Edzés közben ne erőltesse túl magát. Azonnal hagyja abba az edzést, ha túlterheltnek érzi magát. Ha fájdalmat vagy kényelmetlenséget érez, forduljon orvosához.
- A jelen kézikönyvben leírt összeszerelésen és karbantartáson kívül ne kíséreljen meg a futópadon semmilyen javítást. A futópad kizárólag otthoni, családi használatra szolgál.
- Ezt a készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező személyek (beleértve a gyermekeket is), továbbá akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli őket. A gyermekeket felügyelni kell, hogy ne játsszanak a készülékkel.

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.

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 ismételt 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 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 2km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

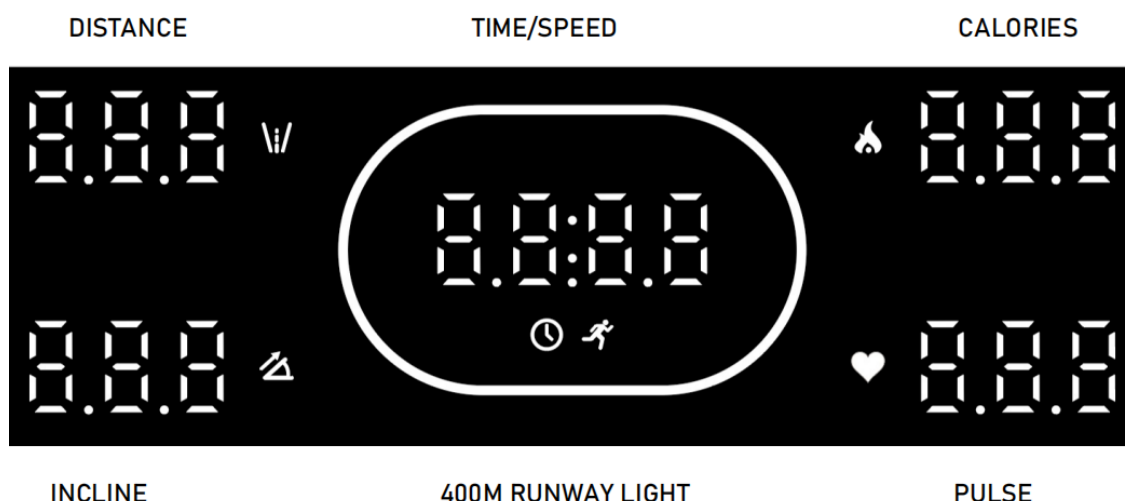
A készülék összecukása és lenyitása:

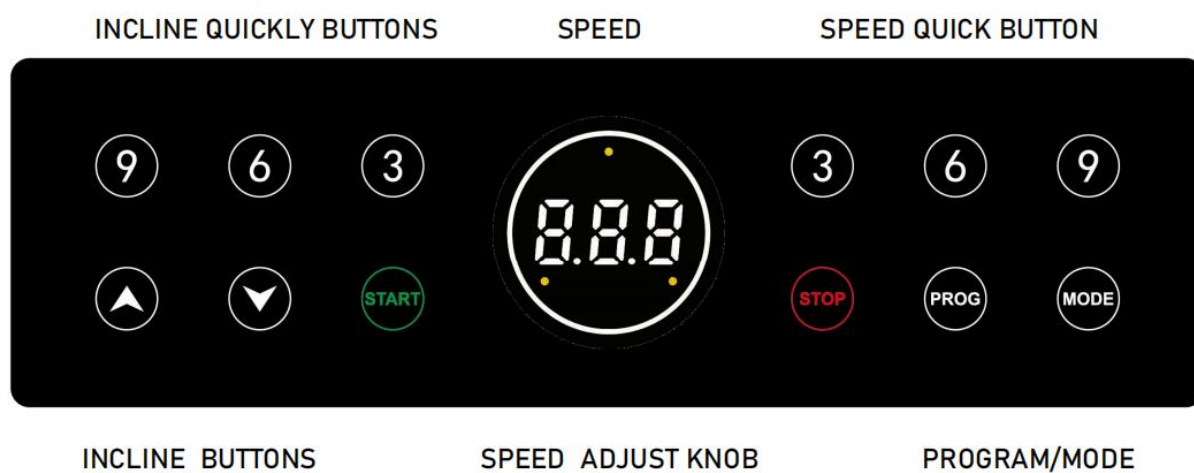
A készülék összecukása a futófelület felhajtásával történik, amíg a hidraulikus rögzítő a helyére nem kattan. A lenyitáshoz nyomja meg enyhén felfelé a futófelületet (mintha még jobban össze akarná csukni) és közben a lábával nyomja meg befelé a hidraulikus rögzítő zárját, majd miközben a lábával folyamatosan nyomva tartja a rögzítőt, húzza meg lefelé a futófelületet. Miután a zár kioldott, vegye le róla a lábát és a futófelület ezt követően lenyílik és miután elengedi, a hidraulikának köszönhetően lassan magától beáll a megfelelő helyzetbe.

Technikai adatok (kijelzett értékek)

Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
Speed (sebesség)	1-18km/h
Distance (távolság)	0.1-99.99 km
Incline (dőlésszög)	0-18 fokozatban állítható
Program	24 program
Motor erősség	2.5 LE
Méret H x Sz x M (cm)	182 x 76 x 135 cm
Súly nettó/bruttó (csomagolással)	70 kg / 76 kg

KIJELZŐ HASZNÁLATA





ABLAK KIJELEZŐK FUNKCIÓI:

1 „SEBESSÉG (SPEED) – ABLAK (A forgatható sebesség szabályzó gombon található) :

1.1 Az aktuális sebesség megjelenítése, a tartomány 1,0-18,0 KM/H.

1.2 A program kiválasztása és beállítása során a programszám: "P01-P02-...-P24-HP1-HP2-HP3-FAT" jelenik meg.

2 "IDŐ" (TIME) ABLAK:

2.1 Működési idő megjelenítése. Tartomány: 0:00-99:59 perc

3 " TÁVOLSÁG" (DISTANCE) ABLAK:

3.1 A futótávot jeleníti meg. Tartomány: 0,00-99,9 KM.

4 "KALÓRIA" (CALORIES) ABLAK:

4.1 A kalória értékének megjelenítése. A kijelzett érték 0-999. Ha túllép rajta, a számlálás 0-tól újra kezdődik.

5 "PULZUS (szívverés/perc)" (PULSE) ABLAK:

5.1 A szívverés (pulzus) értékének megjelenítése. Ha kezét a kézpulzus mérőn tartja, a pulzusszám megjelenik ebben az ablakban és a megfelelő lámpa világít. A szívverés értéke 50-200 ütés/perc. Ezek az adatok csak tájékoztató jellegűek és nem tekinthetők orvosi adatoknak

6 "DÖLÉSSZÖG" (INCLINE) ABLAK:

6.1 Az aktuális dőlésszög értékét jeleníti meg. Dőlésszög tartomány: 0-18 szint (nem %!).

A GOMBOK FUNKCIÓI:

1. "START- INDÍTÁS" GOMB:

Nyomja meg ezt a gombot az indításhoz. 3 másodperc visszaszámlálás után a futópáda a legalacsonyabb 1 km/h sebességgel vagy az alapértelmezett sebességgel elindul.

2. "STOP-ÁLLJ" GOMB:

Nyomja meg ezt a gombot a leállításhoz.

3. "PROGRAM" GOMB (P):

Nyomja meg ezt a gombot a „P01-P02-...-P25-HR1-HR2-HR3-FAT” programok közötti váltáshoz.

A "P01-P25" beépített programok.

A "HR1-HR3" a pulzusszám-kontrolált programok.

4. A "MODE" az üzemmód kiválasztása (M):

Nyomja meg ezt a gombot a manuális mód, valamint az idő, a távolság és a kalória visszaszámlálási módjának beállításához. Különböző módok kiválasztásakor a sebesség és dőlésszög gombbal állíthatja be a megfelelő visszaszámlálási értéket. A beállítás befejezése után nyomja meg a "START" gombot a futópáda elindításához.

5. "SEBESSÉG" FORGATHATÓ GOMB (Mutatja is az aktuális sebességet):

SPEED + és SPEED – : A sebesség állítására szolgál a futópad indítását követően. A gombot jobbra forgatva növeli, balra forgatva csökkenti a sebességet..

6. „SEBESSÉG GYORSGOMBOK”:

SPEED 3 6 9 : beállítja a sebességet kiválasztott értékre (km/h) a futópad működése közben.

7. "DŐLÉS + és -" GOMB:

INNCLINE + és INCLINE – : a dőlésszög beállításához a futópad indítását követően 1 szint lépésközzel

Megjegyzés: A dőlésszög gombot hosszan lenyomva tartva a dőlésszög értéke gyorsabban változik.

8. „DŐLÉS GYORSÍTÁS” GOMB:

INCLINE 3 6 9 : beállítja a dőlésszöget a kiválasztott értékre (%) a futópad működése közben.

ZENE LEJÁTSZÁS FUNKCIÓ

Nyissa meg a telefon Bluetooth-át és csatlakoztassa az „FS-XXXX” Bluetooth-t, majd játssza le a zenét a telefon APP-ból a beépített hangszórókon keresztül.

ENERGIATAKARÉKOS ÜZEMMÓD

Ez a rendszer tartalmazza az energiatakarékos üzemmódot, amikor a futópadot nem használják és legalább 10 percig nem kap gomb utasítás.

A rendszer ekkor energiatakarékos módba kapcsolja a kijelzőt, ami elsötétül.

Bármely gomb megnyomásával felébresztheti a kijelzőt és a kijelző ismét készenléti állapotba kerül.

BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓ

Az ablakban a „BIZTONSÁGI KULCS LEÁLLÍTVA” üzenet jelenik meg, amikor leveszi a biztonsági kulcsot a helyéről. A futópad ilyenkor gyorsan leáll és riasztási hangot ad.

Tegye fel a helyére biztonsági kulcsot és a futópad újra készen áll a használatra.

Megjegyzés: Amennyiben a biztonsági kulcs nincs a helyén, a futópadot nem lehet elindítani!

1. QUICK START - GYORS INDÍTÁS (MANUÁLIS ÜZEMMÓD)

Kapcsolja be az áramellátást, tegye helyére a biztonsági kulcsot és nyomja meg a START indítógombot.

5 másodperc elteltével a futópad a legalacsonyabb sebességgel elindul.

A sebesség beállításához használja a forgatható "SPEED" gombot vagy kattintson a "6 9 12" gyorssebesség gombra. A dőlésszög beállításához nyomja meg az „INCLINE (+-)” vagy a „6 9 12” gyorsdőlésszög gombot. A megálláshoz nyomja meg a „STOP” gombot vagy vegye le a helyéről a biztonsági kulcsot.

2. COUNTDOWN - VISSZASZÁMLÁLÓ mód

Nyomja meg a "MODE" gombot és válassza ki: idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás vagy a kalória visszaszámlálást. Az aktuális ablak az alapértelmezett értéket jeleníti meg és világít.
A MODE gomb segítségével kiválaszthatja, az „INCLINE (+-)” gombbal állíthatja az értékeket.
Beállított értéknél a visszaszámlálás a beállított értéktől 0:00-ig indul visszafelé.

Idő visszaszámlálási mód:

A „TIME” ablak alapértelmezett értéke jelenik meg, használja az „INCLINE+/-” gombot a kívánt idő beállításához.

Kalória visszaszámlálási mód:

A „CAL” ablak alapértelmezett értéke jelenik meg, használja az „INCLINE+/-” gombot a kívánt idő beállításához.

Távolság visszaszámlálása:

A „DIST” ablak alapértelmezett értéke 1 jelenik meg, használja az „INCLINE+/-” gombot a kívánt idő beállításához.

Nyomja meg a START gombot. 5 másodperc elteltével a futópád a legalacsonyabb sebességgel elindul.
A sebesség beállításához forgassa el a "SPEED" gombot vagy kattintson a "6 9 12" gyorssebesség gombra. A dőlésszög beállításához nyomja meg az „INCLINE (+-)” vagy a „6 9 12” gyorsdőlésszög gombot. A megálláshoz nyomja meg a „STOP” gombot vagy vegye le a helyéről a biztonsági kulcsot.

3. BEÉPÍTETT PROGRAMOK

A futópád készenléti állapotában, nyomja meg a program gombot.
Válasszon egyet a P1---P24 program közül a PROG gomb segítségével, majd nyomja meg a "START" gombot a beépített program elindításához.

Minden beépített program alapból 30 perces, de 8 perc és 99 perc között egyénileg állítható.

PROGRAM RÉSZLETEZŐ TÁBLÁZAT:

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7

8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0
	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

USER PROGRAMOK = FELHASZNÁLÓ által szerkeszthető programok U01, U02 és U03

A felhasználói programban a sebesség és dőlésszög értékeinek változását a felhasználó állítja be. A beállított értékek eltárolódnak a kijelzőben, de felülírhatóak.

A kijelző három azonosan működő felhasználói programmal rendelkezik U01, U02 és U03.

A program 16 egyenlő egységre van bontva, s az egyes egységeken belül az értékek (sebesség és dőlésszög) állandóak.

Az egyes egységek hossza a beállított edzésidő 1/16-od része.

A felhasználói programok használata (U01, U02 és U03 program):

Kapcsolja be a futópaddot, ha ebben a helyzetben megnyomja a "PROG" gombot, belép a program üzemmódba.

Használja a gombot a megfelelő felhasználói program (U01, U02 vagy U03) kiválasztásához, majd nyomja meg a

MODE gombot a programba történő belépéshez.

A kijelzőn ezt követően az első edzésegység értékeit lehet megadni.

A SPEED gombokkal a sebesség (a gyorsgombok is használhatóak), az INCLINE gombok segítségével (a gyorsgombok is használhatóak) pedig az adott egység dőlésszög értéke adható meg. Nyomja meg a MODE gombot az értékek elfogadásához.

A kijelzőn ezt követően a második edzésegység értékeit lehet megadni.

Ismételje az első edzésegység értékeinek megadásánál leírtakat, míg az összes (16) edzésegység adatait meg nem adja. Miután megadta az összes adatot nyomja meg a START gombot az edzésprogram elindításához.

Minden felhasználói program alapból 30 perces, de 8 perc és 99 perc között egyénileg állítható.

Egy adott beállított edzésegység időtartama a teljes edzésidő 1/16-od része lesz. Pl. 8 perces edzésidő beállítás esetén ½ percre (16 perces edzésidő beállítás esetén pedig 1 percre) fog tartani egy edzésegység és ezt követően lép tovább a következő beállított egységre.

Megjegyzések:

- A felhasználói program beállított edzésegység értékei tetszés szerint megváltoztathatóak és mindig a legutolsó változtatás adatai kerülnek mentésre az adott felhasználói programként.
- A beépített és a felhasználói programok esetében a sebesség és a dőlésszög a program szerint változik, de a felhasználó a futás során azt tetszőlegesen módosíthatja a következő edzésegységig, amikor az újra az adott program szerint fog változni!

TESTZSÍRMÉRÉS (FAT)

A készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot és lépjen be a BODY FAT testzsír-mérésbe, az ablakban megjelenik a FAT kijelzés. Nyomja meg a MODE gombot és adja meg a méréshez kér adatokat:

F-1 SEX (nem), F-2 AGE (életkor), F-3 HEIGHT (magasság), F-4 WEIGHT (testsúly).

Használja a SPEED vagy „INCLINE (+-)” gombot az értékek beállításához.

Nyomja meg a MODE gombot az F-5 mérés indításához, majd fogja meg a kézipulzus érzékelőket a méréshez. A teszt végén az ablak megjeleníti a test-tömeg indexét. A test-tömeg index a magasság és a súly közötti összefüggés tesztelésére szolgál.

Az ideális érték 20-25 között kell legyen. Ha 19 alatti az érték, Ön túl vékony. Ha 25 és 29 között van, az túlsúlyt jelent, ha 30 felett, akkor pedig már elhízást. (Az adatok csak tájékoztató jellegűek, nem tekinthetők gyógyászati adatoknak)

Beállítható értékek:

PARAMÉTER	Tartomány	Megjegyzés
GENDER	01--02	01 = férfi 02 = nő
AGE	10—99 év	
HEIGHT	100—200 cm	
WEIGHT	20—150 kg	

PULZUS FUNKCIÓ

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.

Amikor a futópad működik, tartsa a kezét a fogantyú kézpulzus érzékelőjén körülbelül 5 másodpercig, ekkor megjelenik a kijelzőn a pulzusadat.

Megjegyzés: A kijelzett pulzus adatok csak tájékoztató jellegűek, nem tekinthetők orvosi adatoknak és nem használhatóak fel orvosi célra!

IDEÁLIS PULZUSSZÁM MEGHATÁROZÁSA :

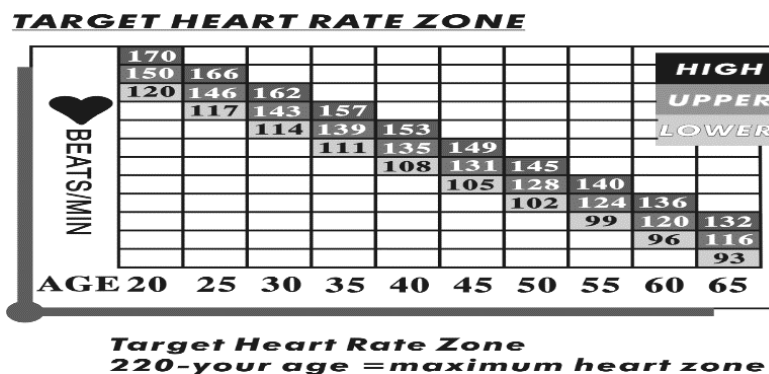
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő:

- maximum pulzusszám = $220 - \text{a felhasználó éveinek száma}$

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzésmunkát. 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 $\times 0.60$
- Pulzus célzóna felső határa = maximum pulzusszám $\times 0.75$

Az életkorhoz megfelelő ideális pulzusszámot az alábbi táblázat tartalmazza:



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

Applikáció (alkalmazás) használata:

A készülék Bluetooth-on keresztül kapcsolatba tud lépni a FITSHOW, KINOMAP és ZWIFT applikációval.

Ehhez első körben töltsse le az applikációt a mobil készülékére (Tab, iPad, telefon, stb.).

A futópad nyitott Bluetooth rendszerrel rendelkezik, így nem kell a kijelzőn egyetlen billentyűt sem működtetnünk a kapcsolat létrehozásához.

Először a Bluetooth-ot kell megnyitni a mobil készüléken, majd az alkalmazást. Ezt követően már csak követni kell az adott alkalmazás utasításait.

Figyelem: Nem minden alkalmazás ingyenes, bizonyos alkalmazások csak előfizetéssel használhatóak.

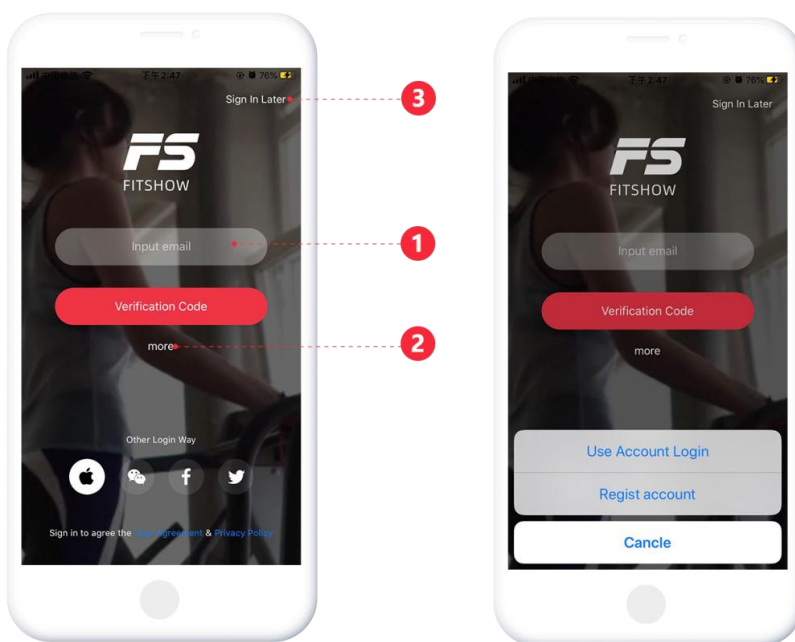
1.FitShow alkalmazás

Olvassa be a QR-kódot az APP közvetlen letöltéséhez vagy töltsse le és telepítse az alkalmazás boltokból a „FitShow” kereséssel.



User register/signup and login - Regisztráció és belépés

- 【1】 : Hozzon létre egy ellenőrző kódot a közvetlen bejelentkezéshez
- 【2】 : Koppintson a 'Tovább' -> Jelszó bejelentkezés elemre a meglévő fiók és jelszó megadásához
- 【3】 : Jelentkezzen be vendégként



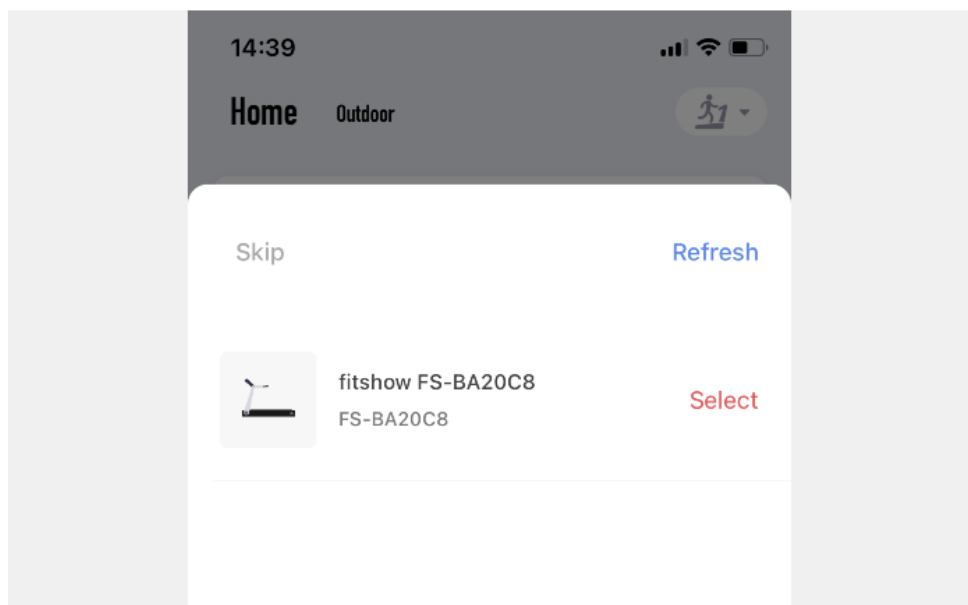
Device Connection – Eszköz csatlakoztatás

Az eszköz csatlakoztatása előtt győződjön meg arról, hogy a rendszer Bluetooth és GPS (Andoird 8.0 és újabb szükséges) ON (BE) állapotban van. Ezután lépjen a [Sport - Eszközök] oldalra és Bluetooth-kereséssel keresse meg a közelben lévő eszközöket.

Megjegyzés:

Kérjük, ne kösse össze az eszközöket a telefon Bluetooth-listájával, amely ez által letiltja az APP-t.

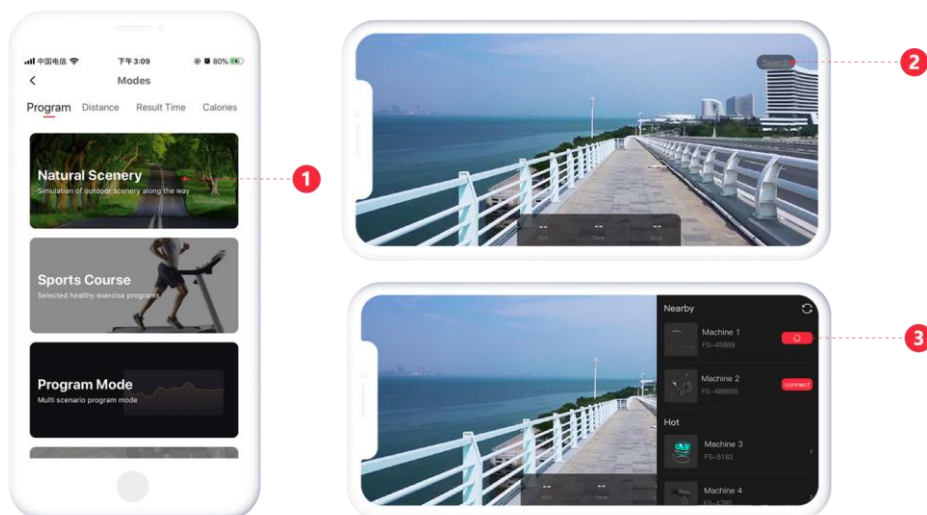
Ez azt jelenti, hogy nyissa meg a Fitshow alkalmazást, majd kattintson a sportmodellre, használja a keresőeszközt a fitshow Bluetooth megtalálásához és csatlakozzon. Megjelenik az FS-xxxx. Példaként itt lent.



Ha az eszköz akkumulátorról működik, futtassa egyszer vagy kétszer az eszköz aktiválásához, majd csatlakoztassa az APP-t.

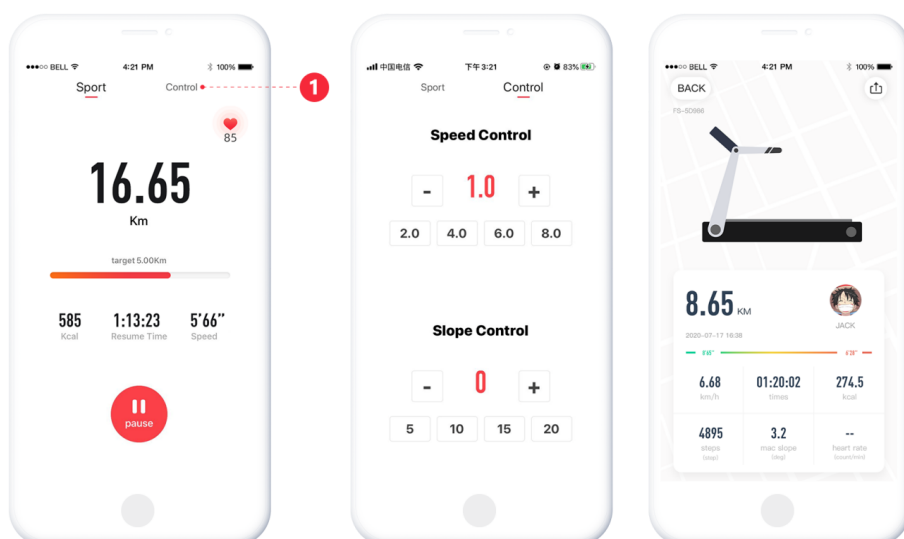
A készülék kiválasztása:

Koppintson egy modellre **【1】** a megfelelő sportmodell megadásához. Csatlakoztassa a kívánt eszközt a közeli eszközök listájához **【2】**. (Fitshow: FS-xxxx)



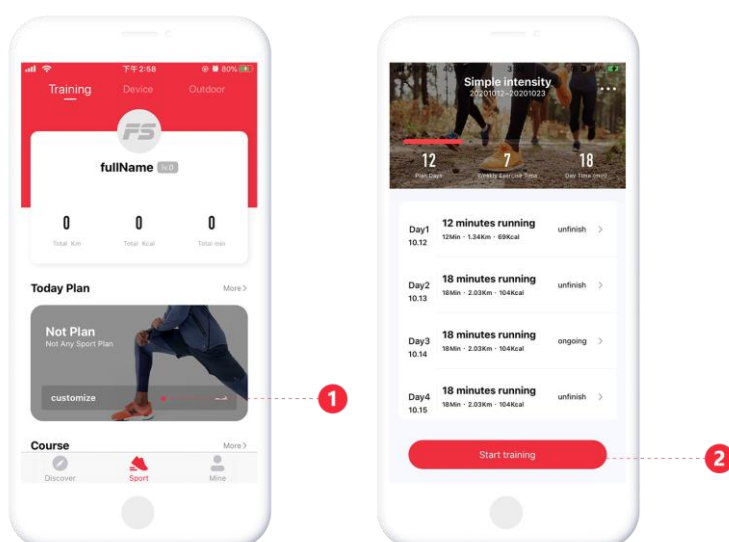
Sports Control – Sportolás vezérlés

Indítsa el a futópádot, hogy belépjen a „sports car display” kijelzőbe és irányítsa a sportolást az **【1】** vezérlési opciókkal. A mozgásadatok a sportolás után szinkronba generálódnak.



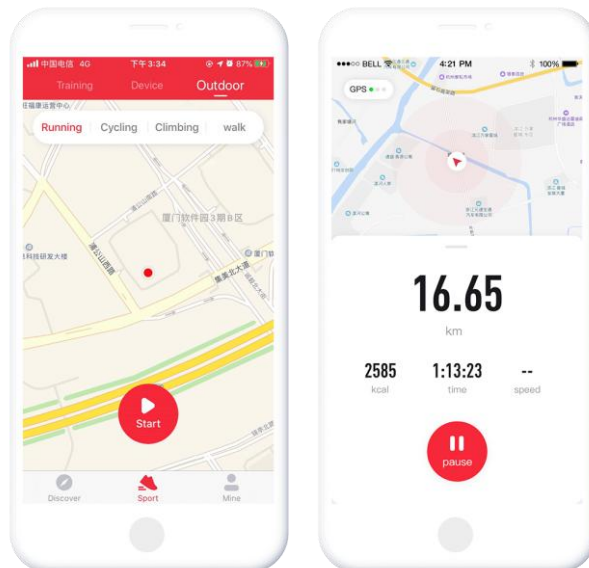
Sports Training – Sport edzés

Lépjen be a „Sports – Training” (Sportok – Edzés) oldalra és készítsen napi edzéstervet az **【1】**-ig. A terv létrehozása után érintse meg a **【2】** gombot az edzésterv elindításához.



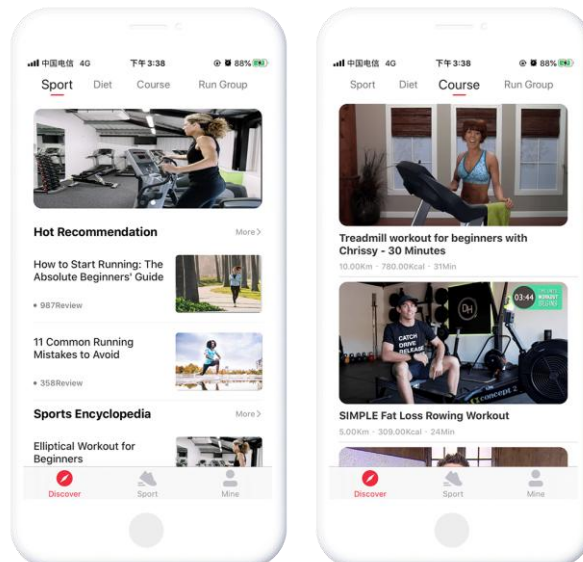
Outdoor Sports – Kültéri sportolás

Lépjen be a „Sports – OutDoor” oldalra egy valódi szabadtéri sportolás indításához.



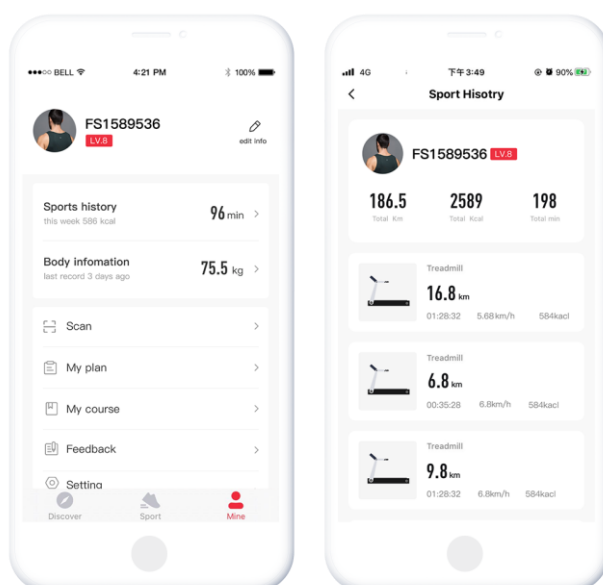
Discover - Felfedezés

Lépjen be a „Discover” oldalra, hogy további sportágakat, diétákat, tanfolyamokat és egyéb csodálatos tartalmakat találjon.



My – Saját profil

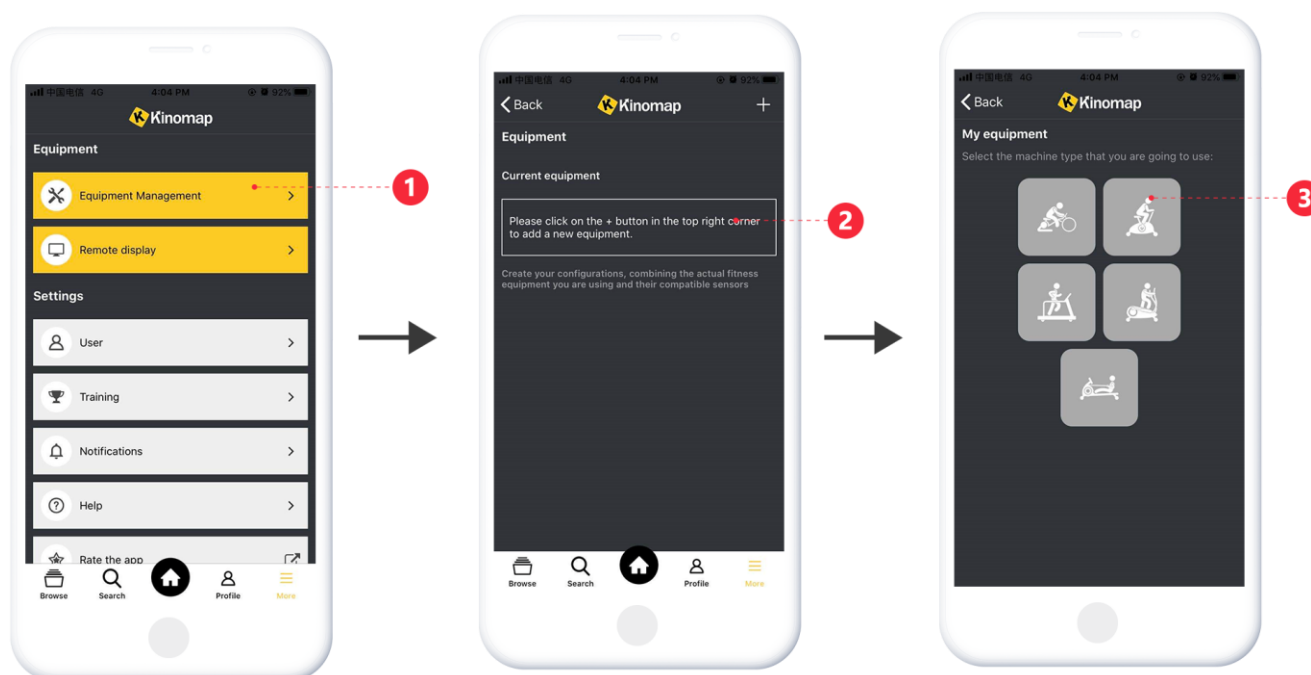
Lépjen be a „My” (Saját) oldalra a sportadatok megtekintéséhez, profil szerkesztéséhez, rendszerbeállítások módosításához stb.

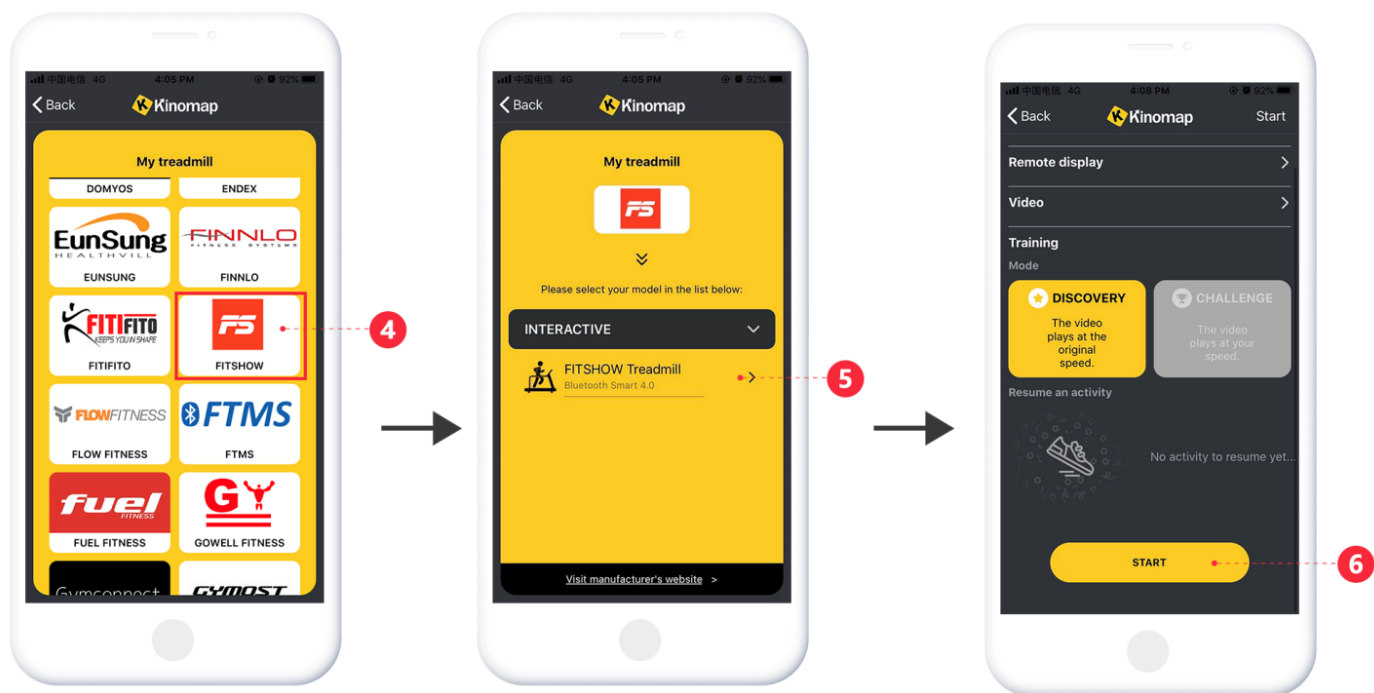


2. Kinomap alkalmazás

Keresse meg és töltsse le, majd telepítse a Kinomap applikációt az App Store-ból.

- 【1】 A „MORE” (Tovább) oldal kiválasztásához írja be a Kinomap parancsot (Equipment Managment);
- 【2】 Válassza ki, ha további fitneszeszközöket szeretne hozzáadni (Equipment);
- 【3】 Válassza ki a kívánt eszköztípust (My equipment);
- 【4】 Válassza ki a „FitShow treadmill,” belépést (My treadmill);
- 【5】 Koppintson a megfelelő eszközökre, például az 'Fs-XXXX'-re, hogy összekapcsolja a kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez (My treadmill).
- 【6】 Keressen kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez (My equipment).

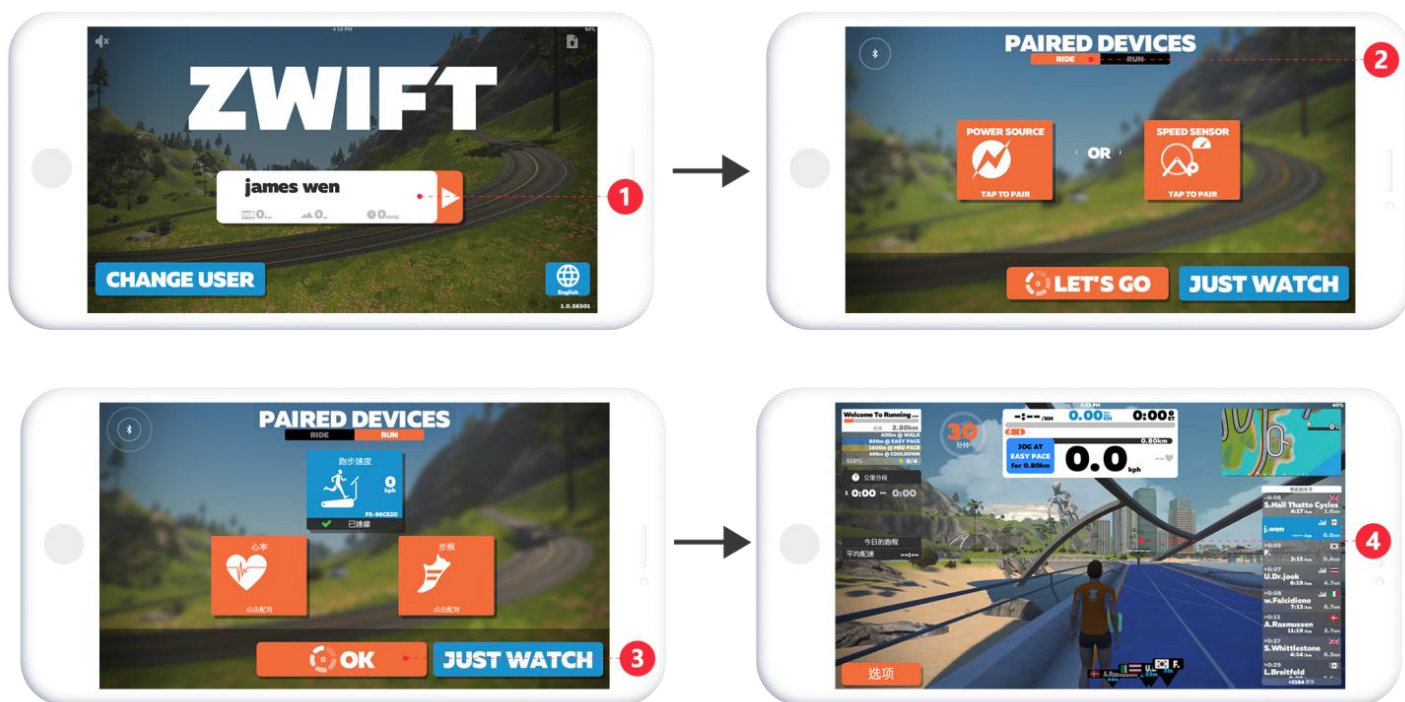




3. ZWIFT alkalmazás

Keressen, töltsse le és telepítse a ZWIFT alkalmazást az App Store-ból.

- 【1】 A fiók regisztrálásához írja be a ZWIFT-et;
- 【2】 Bejelentkezési fiók a páros kerékpár- vagy futófelszerelés kiválasztásához;
- 【3】 Az eszköz sikeres párosítása, érintse meg az OK gombot a sportolás megkezdéséhez;
- 【4】 Kerékpárfelszerelés esetén kezdje el közvetlenül a kerékpározást. Futófelszerelés esetén a futás elindításához nyomja meg a start gombot.



A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópád leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik az E00 kód. A futópád addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

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 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 egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzusszámát!

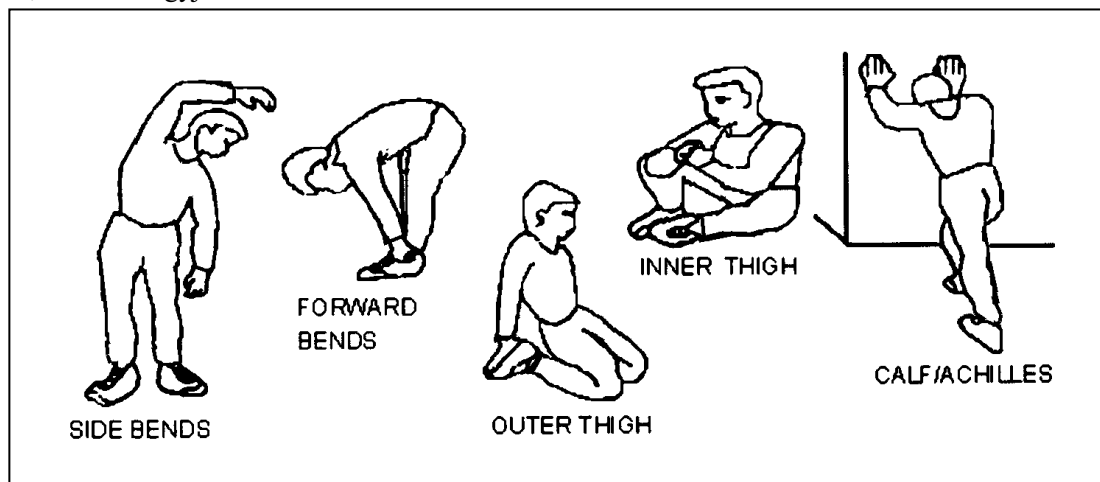
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK:

	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

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. Jellegében 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.

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

FONTOS: Lehetőség szerint a futópadot egy idejűleg csak max. 30-40 percig használja, 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!

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 szokatlanak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtén kapcsolja 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 kábelon, haladéktalanul lépjen kapcsolatba a bérbeadóval

Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:

Hibakód	Oka
E01	A kijelző nem érzékel jelet. A kijelző és a vezérlő panel között nincs kapcsolat, ellenőrizze az oszlopkábel állapotát.
E02	Vezérlés és motor közötti hiba
E03	Sebesség probléma. A sebesség szenzor nem ad jelet, igazítsa meg vagy cserélje ki.
E04	Túlfeszültség
E05	Túláram
E06	Alacsony feszültség
E07	Biztonsági kulcs nincs a helyén

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

Probléma	Potenciális ok	Kijavítás
A futópád nem indul el	- Nincs bedugva - Biztonsági kulcs nincs a helyén - Házi elektromos hálózat biztosítéka lekapcsolt - Futópád hálózati biztosítéka lekapcsolt: On/Off gomb OFF-on	- Dugja be földelt aljzatba. - Helyezze be a biztonsági kulcsot. - Kapcsolja fel vagy cserélje ki. - Kenje a futófelületet vagy indítsa újra a futópádot. - Kapcsolja ON állásba.
Futószőnyeg csúszás	- Nem elég feszes a futószőnyeg - Nem elég feszes az ékszíj	- Feszítse meg megfelelően. - Lépjen kapcsolatba cégünkkel!
A futószőnyeg szokatlan viselkedése	- Kenés szükséges. - Túl feszes futószőnyeg.	- Kenje a futófelületet. - Állítsa be a futószőnyeg feszességét.

Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Állítsa be a futószőnyeget.
---	--	-----------------------------

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!