



GRAND

Motoros futópad **MODEL: T5220F**

Használati útmutató



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

Gratulálunk a Robust GRAND 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.

A futópad rendeltetés szerinti használata:

otthoni, családi használat, jelen esetben a futópad egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 5-7 alkalommal és maximum 2 x 40 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A Maximális felhasználói súly 135 kg. Ezért a készüléket 135 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.), kérjük forduljon a termék Bérbeadójához :

Virtness Centrum Bt (2030 Érd Deák Ferenc u. 135)

Tel: 06-30-99-22-555,

FONTOS: A futópad egy idejűleg maximum 40 percig használható, 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!

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 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 Robust GRAND futópad

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.
- Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
- Tartsa távol hőtől és forró felületektől a készüléket és 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. 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

Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a futópaddockat komfortos környezetben javasolt felállítani. Ezt a futópaddockot úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában.

- Ne tárolja vagy használja a futópaddockot a szabadban.
- Ne tárolja vagy használja a futópaddockot 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 futópaddock között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópaddock alá.
- A futópaddock legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól.
- Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópaddock mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópaddockról még vészhelyzet esetén is.

Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópaddock 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 futópaddock alá.

SZINTEZÉS

Fontos, hogy a futópaddockot egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze.

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópaddockot eredeti helyéről, a futópaddock ismételt vízszintes pozícióban van-e.

ALJZAT VÁLASZTÁS

A megfelelő aljzat kiválasztása különösen fontos. Különösen fontos, hogy olyan aljzathoz csatlakoztassa a futópaddockot, melyhez más érzékeny elektromos készülék, mint például TV vagy komputer nincs csatlakoztatva.

FIGYELEM!

Győződjön meg arról, hogy a futópaddock felület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futópaddock felület egyenetlen felületen van, a futópaddock 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 futópaddock tápláló fő áramkört és így azonnal megállítsa a futópaddock működését veszély esetén. Nagy sebességnél kényelmetlen és veszélyes lehet a futópaddock hirtelen történő megállítása. Ezért a biztonsági kulcsot a futópaddock megállítására kizárólag vészhelyzet esetén használja. A futópaddock biztonságos és kényelmes megállításához a piros stop gombot használja.

A futópaddockot 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 futópaddock a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópaddockot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.

FELSZÁLLÁS A FUTÓPADRA ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRÓL

Legyen figyelmes a futópaddockra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópaddock kapaszkodóit! A futópaddock használatán

kívül ne álljon a futópád 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 futópádon annak működése közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópád teljesen leáll és csak utána szálljon le a futópádról.

FIGYELEM!

Sose használja a futópádot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

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

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

COMPUTER HASZNÁLATA

Technikai adatok (kijlezett értékek)

Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
Speed (sebesség)	0.8-22km/h
Distance (távolság)	0.00-99.9 km
Calories (kalória)	0-999 KCAL
Pulse (pulzus)	50-250 / Min (ütés/perc)
Incline (dőlésszög)	1-20 szint között állítható
Program	50 program (10 program x 5 nehézségi szint)

I: Instrukciók a kezelőfelületről:

1 : Az LCD kijelzőn megjelennek az alábbi funkció értékek:

Idő, sebesség, távolság, kalória, pulzus, dőlésszög és programdiagramm

2 : Nyomógombok:>

”MODE” gomb (M) segítségével kiválasztható a megfelelő funkció (idő, távolság, kalória) érték és a + és – gombokkal beállítható a funkció értéke. Ha beállít egy értéket, az az edzés során visszafelé fog számlálódni.

”START” gomb : (zöld háromszög) amikor a gép áll, nyomja meg ezt a gombot az elindításhoz.

”STOP” gomb : (piros négyzet) amikor a gép működésben van, nyomja meg ezt a gombot a leállításához.

”SPEED +” (+): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja növelni a sebességet.

”SPEED -” (-): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a sebességet.

” 1 STEP SPEED” (gyors sebesség gomb): 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 KM/H felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja direktben gyorsítani a futópádot.

”INCLINE ▲” : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget.

”INCLINE ▼” : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a dőlésszöget.

” 1 STEP INCLINE” (gyors dőlésszög gomb): 0, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 20 felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja direktben állítani a futópád dőlésszögét.

” Program választó gyors gomb” (gyors sebesség gomb): P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10 felirattal ellátott gombok segítségével gyorsan ki tudja választani a megfelelő programot.

” Program választó gomb” (P1 < és > P10): segítségével is ki tudja választani a megfelelő programot.

” Program level “ (program szint állító gomb) (UP és DOWN): felirattal ellátott gombok segítségével növelni és csökkenteni tudja a program nehézségi szintjét.

“ FAN On – Off ” : A ventilátort kapcsolja be és ki

“ VOLUME On – Off ” : A hangszórót kapcsolja be és ki

“MP3 jack” az MP3 csatlakozója zenehallgatáshoz

A: Program instrukciók:

- 1.> Quick Start / Manual mód beállítás tartalmaz: normal mód / valamint idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás, kalória visszaszámlálás lehetősége. A sebességet és dőlésszöget a felhasználó szabályozza.
- 2.> 12 beépített program> P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10. A sebesség és dőlésszög a program szerint alakul.

B: Start instrukciók:

- 1.>Helyezze a biztonsági kulcsot a computerbe, helyezze áram alá a gépet, az LCD kijelző hangjelzés kíséretében bekapcsol.
- 2.>Nyomja meg a “START” gombot, a kijelző 3 másodpercről elkezd visszaszámolni, minden másodpercen hangjelzést adva.

Egyszerű manuális mód indítása (Quick start):

1. Nyomja meg a “START” gombot, a futópád elindul .
2. Nyomja meg a “SPEED” “+”, vagy “-“ gombokat a sebesség beállításához.
3. Nyomja meg az “INCLINE” “▲”, vagy “▼-“ gombokat a dőlésszög beállításához.
4. Nyomja meg a “STOP” gombot, a futópád leáll.
5. Nyomja meg újra a “START” gombot az újbóli elindításhoz.
6. Használja a gyorssebesség és gyors dőlésszög gombokat a kívánt sebesség, illetve dőlésszög gyorsabb beállításához.
7. Húzza ki a biztonsági kulcsot, miközben a motor működik, a kijelzőn megjelenik az E07 hibakód, a futópád pedig hangjelzést ad.
8. Idő visszaszámlálás módban, amikor a beállított idő 0-ra csökken, a sebesség automatikusan lelassul, majd a futópád leáll, a futópád hangjelzést ad. Amennyiben újra el akarja indítani a padot, nyomja meg a “START” gombot.
9. Távolság és kalória visszaszámlálás módban ugyanez történik.

A manuális üzemmód egyéni beállítása és használata:

Kapcsolja be a futópádot, ha ebben a helyzetben megnyomja a “MODE” gombot, belép a visszaszámlálás üzemmódba. Elsőként az időt kell beállítani, amely villogva a 30:00 értéket jelzi, ezen a “+” és a “-“ gombokkal tud változtatni 5:00-99:00 perces intervallumban.

Ezek után hasonlóképpen tudja beállítani a távolság visszaszámláló és a kalória visszaszámláló módokat. A távolság alapbeállítása “5.0” és 0.5-99 km között állító a “+” és a “-“ gombokkal, a kalória alapbeállítása “100” és 20-990 között állító a “+” és a “-“ gombokkal

PROGRAM MÓD (P1-P10 között a Program választó gomb (P1 < és > P10) segítségével kiválasztható) :

Megjegyzés: Minden program 5 különböző nehézségi szinten állítható a ” Program level “ program szint állító gomb (UP és DOWN) segítségével.

1. A gyári időérték 30 percre van beállítva. Ezt módosíthatja a “+”, vagy a “-“ gombok használatával.
2. Nyomja meg a “START” gombot, a futópád elindul.
3. A sebesség és dőlésszög ezekben a programokban automatikusan változik a program szerint, de manuálisan is állítható.
4. Minden program 10 részre van osztva, minden rész a beállított idő 1/10-ed részéig tart.
5. A különböző szakaszok váltásakor a futópád jelzést ad.
6. Amikor a beállított idő a nulla értékre ér, a sebesség lassan lecsökken, majd a futópád megáll.

programok 5 különböző nehézségi szintjének (L1-L5) feltüntetésével:

Program szám / nehézségi szint		Az egységenkénti értékek (10 egység / program)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1/L1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
L2	SPEED	3	5	4	5	4	6	5	3	6	4
	INCLINE	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3
L3	SPEED	4	6	5	6	5	7	6	4	7	5
	INCLINE	3	4	5	5	3	4	4	5	4	4
L4	SPEED	5	7	6	7	6	8	7	5	8	6
	INCLINE	4	5	6	6	4	5	5	6	5	5
L5	SPEED	6	8	7	8	7	9	8	6	9	7
	INCLINE	5	6	7	7	5	6	6	7	6	6
P2/L1	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
L2	SPEED	4	7	8	6	9	6	10	7	5	4
	INCLINE	3	3	4	4	3	3	5	7	3	3
L3	SPEED	5	8	9	7	10	7	11	8	6	5
	INCLINE	4	4	5	5	4	4	6	8	4	4
L4	SPEED	6	9	10	8	11	8	12	9	7	6
	INCLINE	5	5	6	6	5	5	7	9	5	5
L5	SPEED	7	10	11	9	12	9	13	10	8	7
	INCLINE	6	6	7	7	6	6	8	10	6	6
P3/L1	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
L2	SPEED	3	9	7	5	6	10	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	7	3	4	5	3	3	3	2
L3	SPEED	4	10	8	6	7	11	9	7	6	5
	INCLINE	4	4	8	4	5	6	4	4	4	3
L4	SPEED	5	11	9	7	8	12	10	8	7	6
	INCLINE	5	5	9	5	6	7	5	5	5	4
L5	SPEED	6	12	10	8	9	13	11	9	8	7
	INCLINE	6	6	10	6	7	8	6	6	6	5

Program szám / nehézségi szint		Az egységenkénti értékek (10 egység / program)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P4/L1	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
L2	SPEED	3	7	8	5	5	8	5	3	5	3
	INCLINE	5	6	7	7	10	10	11	13	7	4
L3	SPEED	4	8	9	6	6	9	6	4	6	4
	INCLINE	6	7	8	8	11	11	12	14	8	5
L4	SPEED	5	9	10	7	7	10	7	5	7	5
	INCLINE	7	8	9	9	12	12	13	15	9	6

L5	SPEED	6	10	11	8	8	11	8	6	8	6
	INCLINE	8	9	10	10	13	13	14	16	10	7
P5/L1	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
L2	SPEED	3	5	7	9	8	9	7	3	4	3
	INCLINE	4	6	5	5	4	5	5	4	4	3
L3	SPEED	4	6	8	10	9	10	8	4	5	4
	INCLINE	5	7	6	6	5	6	6	5	5	4
L4	SPEED	5	7	9	11	10	11	9	5	6	5
	INCLINE	6	8	7	7	6	7	7	6	6	5
L5	SPEED	6	8	10	12	11	12	10	6	7	6
	INCLINE	7	9	8	8	7	8	8	7	7	6
P6/L1	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
L2	SPEED	3	4	6	4	4	6	4	7	4	4
	INCLINE	5	5	4	7	8	9	9	7	4	4
L3	SPEED	4	5	7	5	5	7	5	8	5	5
	INCLINE	6	6	5	8	9	10	10	8	5	5
L4	SPEED	5	6	8	6	6	8	6	9	6	6
	INCLINE	7	7	6	9	10	11	11	9	6	6
L5	SPEED	6	7	9	7	7	9	7	10	7	7
	INCLINE	8	8	7	10	11	12	12	10	7	7
P7/L1	SPEED	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
L2	SPEED	4	6	9	9	10	7	8	7	4	3
	INCLINE	5	6	7	7	10	10	11	13	7	4
L3	SPEED	5	7	10	10	11	8	9	8	5	4
	INCLINE	6	7	8	8	11	11	12	14	8	5
L4	SPEED	6	8	11	11	12	9	10	9	6	5
	INCLINE	7	8	9	9	12	12	13	15	9	6
L5	SPEED	7	9	12	12	13	10	11	10	7	6
	INCLINE	8	9	10	10	13	13	14	16	10	7

Program szám / nehézségi szint		Az egységenkénti értékek (10 egység / program)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P8/L1	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
L2	SPEED	4	6	8	9	10	11	9	7	5	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
L3	SPEED	5	7	9	10	11	12	10	8	6	5
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3
L4	SPEED	6	8	10	11	12	13	11	9	7	6

	INCLINE	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
L5	SPEED	7	9	11	12	13	14	12	10	8	7
	INCLINE	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5
P9/L1	SPEED	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	INCLINE	2	4	4	5	6	6	5	4	4	2
L2	SPEED	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	INCLINE	3	5	5	6	7	7	6	5	5	3
L3	SPEED	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	INCLINE	4	6	6	7	8	8	7	6	6	4
L4	SPEED	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	INCLINE	5	7	7	8	9	9	8	7	7	5
L5	SPEED	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	INCLINE	6	8	8	9	10	10	9	8	8	6
P10/L1	SPEED	10	10	8	8	3	3	8	8	3	3
	INCLINE	0	3	3	6	7	4	4	3	3	0
L2	SPEED	11	11	9	9	4	4	9	9	4	4
	INCLINE	1	4	4	7	8	5	5	4	4	1
L3	SPEED	12	12	10	10	5	5	10	10	5	5
	INCLINE	2	5	5	8	9	6	6	5	5	2
L4	SPEED	13	13	11	11	6	6	11	11	6	6
	INCLINE	3	6	6	9	10	7	7	6	6	3
L5	SPEED	14	14	12	12	7	7	12	12	7	7
	INCLINE	4	7	7	10	11	8	8	7	7	4

A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópáda leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik az E07 kód. A futópáda addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

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.

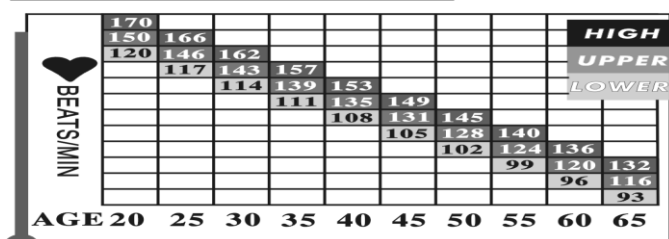
A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő: $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

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

TARGET HEART RATE ZONE



Target Heart Rate Zone
220-your age = maximum heart zone

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 evezések 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

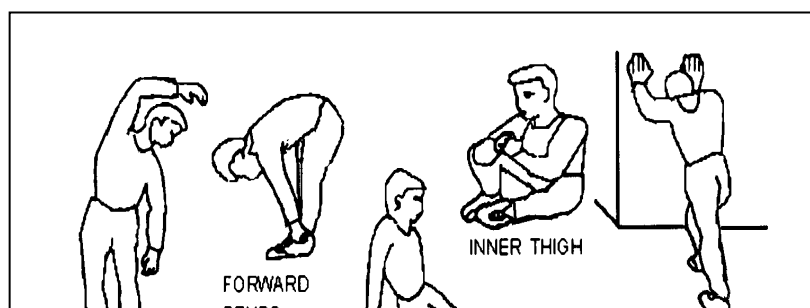
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

	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. 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 FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA- ezt a Bérbeadó elvégzi Ön helyett

Futás vagy gyaloglás közben előfordulhat, hogy az egyik lábával erősebben tapos, illetve lép. Ennek következtében a futószőnyeg elmozdul középső pozíciójából. Ha lelép a szőnyegről és üresen üzemelteti a gépet (tehát nem áll rajta senki), akkor a szőnyegnek vissza kell állnia középre! A futópad megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozicionáláshoz szerszámmra van szükség.

FUTÓSZŐNYEG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA- ezt a Bérbeadó elvégzi Ön helyett

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. Idővel minden futószőnyeg kitágulhat. Ez megszokott és normális

jelenség a futópadoknál, melynek következtében módosítani kell a futópad beállításait.

A FUTÓFELÜLET KENÉSE- ezt a Bérbeadó elvégzi Ön helyett

A megfelelő kenéssel rendelkező futópad jobb teljesítménnyel üzemelhet és élettartama is jelentősen meghosszabbodhat, illetve a normál elhasználódás és kopás jelentősen csökkenhet. Az optimális teljesítmény érdekében a futófelület kenése időről időre szükségessé válik. Átlagos használat mellett (30 perces edzések 5-6km/h sebességgel hetente 3 alkalommal 2 felhasználó számára) 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését. A kenés gyakoriságának szükségessége az edzések intenzitásával, illetve gyakoriságával változik.

A futópad kenése szükségességének megállapításához emelje meg a futószőnyeget és nyúljon be olyan mélyen a futófelület közepe felé, ahogyan csak tud. Amennyiben a kezén a kenőanyag (pl.: szilikon) nyomait találja, akkor nem szükséges a futófelület kenése. Amennyiben a futólap száraz és a kenőanyagnak csupán nyomait találja azon, akkor a kenés művelete időszerűvé vált.

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 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.

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 viselkedése	1. Kenés szükséges. 2. Túl feszes futószőnyeg.	1. Lépjen kapcsolatba cégünkkel! 2. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!

Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Lépjön kapcsolatba cégünkkel!
---	--	-------------------------------

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 lépjön kapcsolatba helyi értékesítőjével.

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 "Er1".

MEGOLDÁS: Visszajelzési hiba, a kijelző nem kap jelet. 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 "Er3".

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

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "Er5".

MEGOLDÁS: Túlsúly. A megengedetnél nagyobb súlyú felhasználó.

PROBLÉMA : a kijelzőn a következő hibaüzenet jelenik meg "Er6" vagy "Er7".

MEGOLDÁS: Motor kapcsolati, illetve panel kapcsolati hiba. Forduljon szervízhez.

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel,

(használat során meghibásodik),

kérjük forduljon a termék magyarországi forgalmazójához :

Virtness Centrum Bt. (2030 Érd Deák Ferenc u. 135)

Tel: 06-30-99-22-555