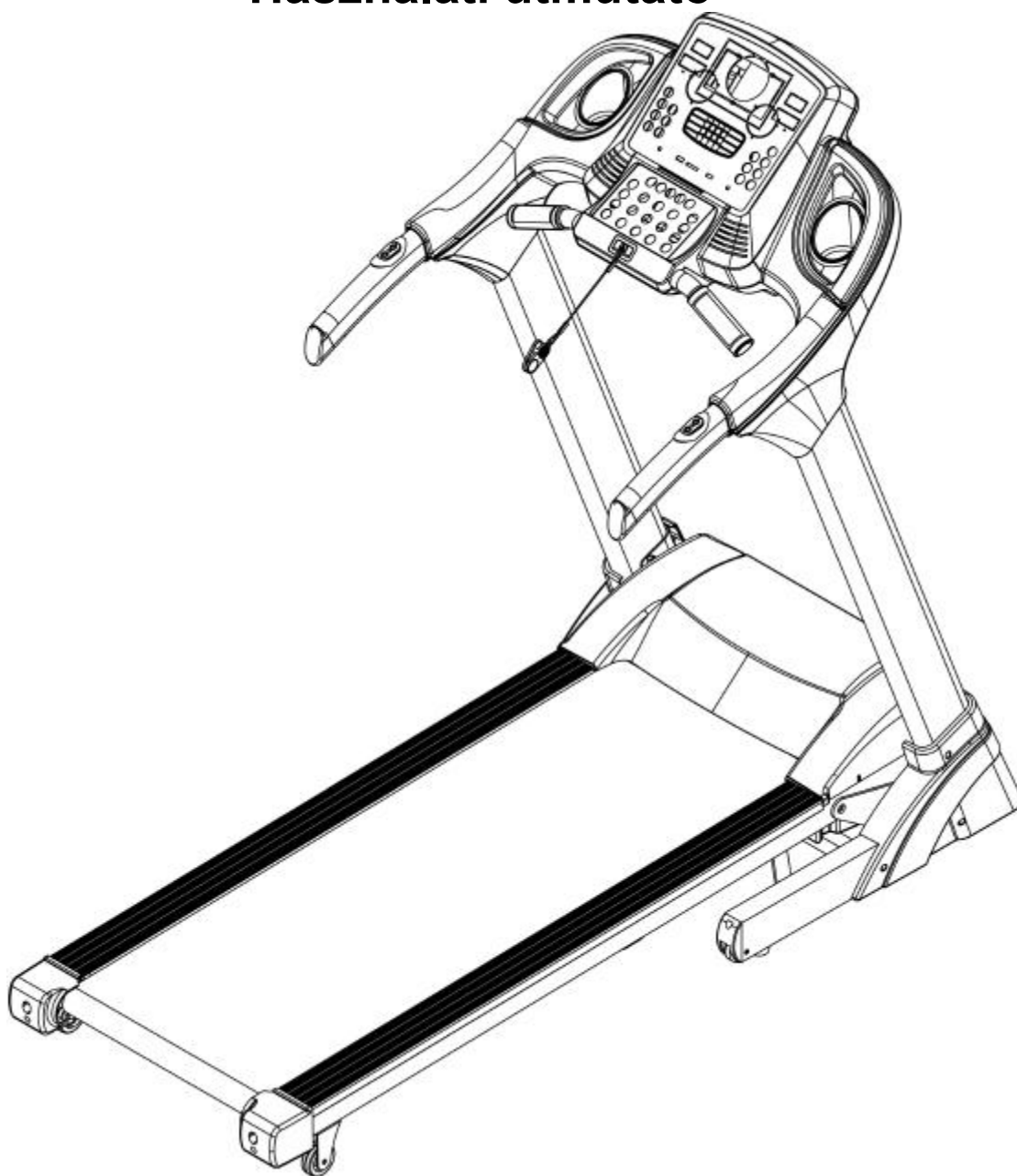




SPRINT

Motoros futópad MODEL: E-4815

Használati útmutató



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

Gratulálunk a Robust SPRINT 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 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 aljzathoz történő kihúzás előtt állítsa 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.

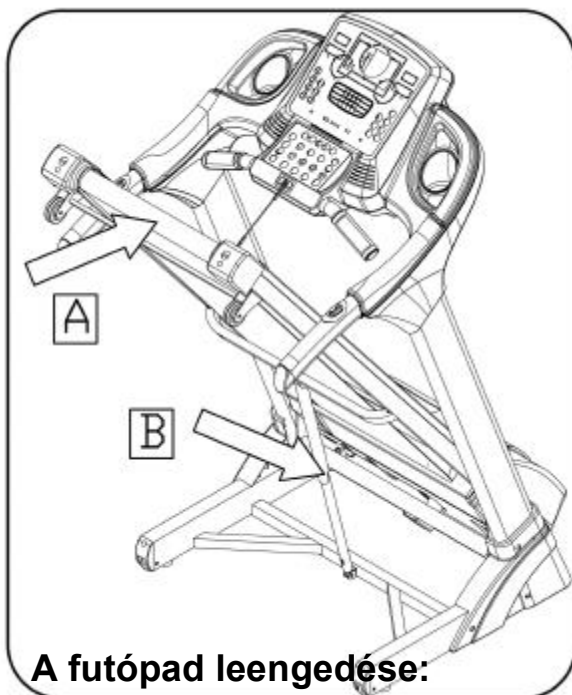
VESZÉLY: A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse elektromos szakemberrel vagy szervízzel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével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

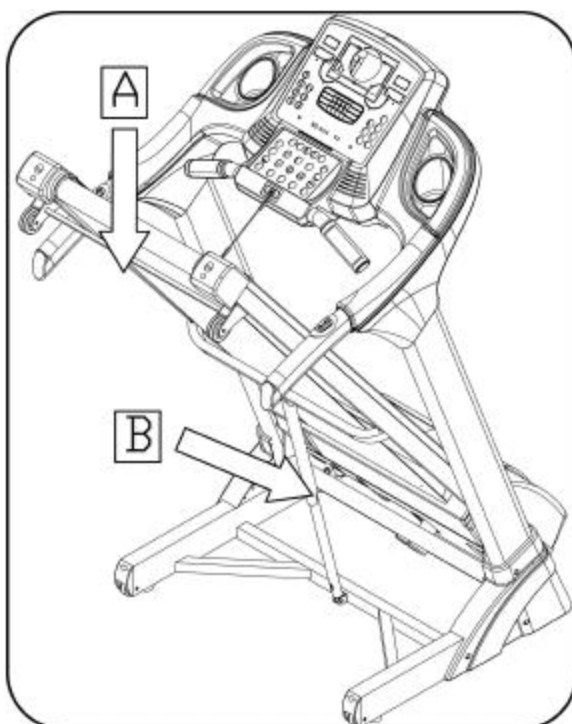
FIGYELEM: A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a futópad által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! 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 összecsuksása:



Emelje fel a futópadot az A pozícióba, ameddig a hidraulikus tartó B a helyére nem kattann.



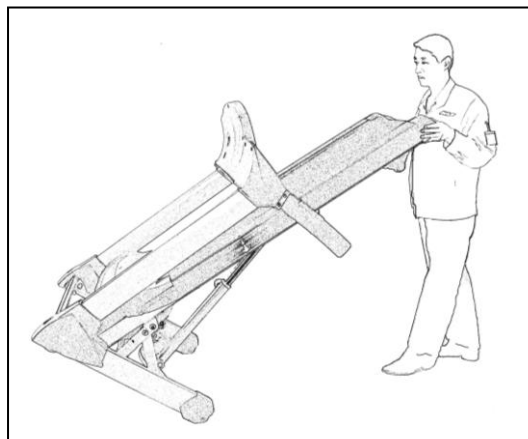
Emelje meg a futópadot kicsivel A pozíció föléwith hand, majd lábbal nyomja meg a hidraulikus tartórudat B. Ezután engedje el a futófelületet, amely magától lassan leereszkedik a folder. Vigyázzon, hogy leengedés közben senki ne tartózkodjon a futópad alatt!

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



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 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 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 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

FONTOS: A futópad egy idejűleg maximum 60 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.

A komputer használata



LCD KIJELZŐ:

1. Sebesség ablak:

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

Indítás után a futópád visszaszámolál "3", "2", "1".

Testzsír százalékos mérése esetében ebben az ablakban jelenik meg a kiszámított érték.

2. Idő kijelző ablak:

0:00-99:59 között mutatja az edzés idejét. Amikor az idő eléri a 99:59 értéket, a futópád fokozatosan lassul, majd leáll, kijelvezve az "End" szót. 5 másodperccel ezután a futópád újra indul, az időt visszafelé számlálva. Amikor az idő eléri a 0:00 értéket, a futópád fokozatosan lassul, majd leáll, kijelvezve az "End" szót. 5 másodperccel ezután a futópád készenléti üzemmódba kapcsol.

3. DIS távolság kijelző ablak:

0:00-99:9 között mutatja a megtett távolságot. Amikor a távolság eléri a 99:9 értéket, a futópad fokozatosan lassul, majd leáll, kijelezve az "End" szót. 5 másodperccel ezután a futópad újra indul, a távolságot visszafelé számlálva. Amikor a távolság eléri a 00:00 értéket, a futópad fokozatosan lassul, majd leáll, kijelezve az "End" szót. 5 másodperccel ezután a futópad készenléti üzemmódba kapcsol.

4. INC dőlésszög kijelző ablak:

Ebben az ablakban jelenik meg a dőlésszög mértéke, amely 0-15% között lehet.

5. "PULSE/CAL" pulzus/kalória kijelző ablak:

Ez jelzi ki az aktuális pulzusszámot, valamint a felhasznált kalória mennyiségét. Amikor megfogja a beépített kézpulzus mérőket, a futópad pár másodperc után megjeleníti az aktuális pulzusértéket. A pulzusszám 50-200/perc között jeleníthető meg. A kalória 0-999 között jeleníthető meg. Ha ezt túllépejük, a kijelző 0-ról újraindul. Visszaszámlálás esetében a kalória a kiválasztott értéktől indul és 0 értékig csökken. Amikor ezt elértük, a futópad lelassul, majd megáll és kiírja az "END" szót. 5 másodperc után a gép készenléti üzemmódba áll vissza.

FUNKCIÓ GOMBOK:

1. "MODE" gomb nyomogatásával a következők közül válogathat: "0: 00", "15: 00", "1.0", "50". ("0: 00" manuális mód. "15: 00" idő visszaszámláló mód. "1.0" távolság visszaszámláló mód. "50" kalória visszaszámláló mód.)

2. "PROG" gomb: készenléti üzemmódban nyomogatva a következők között válogathat: "0:00", "P01->P02-...->P20-U1-U2-U3", FAT.

P01-P20 beépített programok

U1-U3" felhasználói programok

FAT testzsír programok

3. "START" gomb segítségével indíthatjuk el a futópadot. A gép akkor indul el, ha a biztonsági kulcs a helyén van.

4. "STOP" gombbal állítjuk le a futópad működését.

5. "SPEED+" "SPEED-" sebességállító gombok. Ezek segítségével növelhetjük, vagy csökkenthetjük a sebességet.

Minden + vagy – megnyomásával a sebesség 0.1KM/H-val változik. Amennyiben a + vagy- gombot 0,5 másodpercig nyomva tarjuk, úgy a sebesség folyamatosan növelhető illetve csökkenthető.

6. " INCLINE+", " INCLINE-" dőlésszög állító gombok. Ezek segítségével növelhetjük, vagy csökkenthetjük a dőlésszöget. Minden + vagy – megnyomásával a dőlésszög 1 értékkel változik. Amennyiben a + vagy- gombot 0,5 másodpercig nyomva tarjuk, úgy a dőlésszög folyamatosan növelhető illetve csökkenthető.

7. "SPEED: 3. 6. 9.12" gyorsgombok a sebesség változtatásához.

8. "INCL: 3. 6. 9.12" gyorsgombok a dőlésszög változtatásához.

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.

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 a "15:00" érték, majd nyomjon "speed+", "speed-" hogy beállítsa kívánt futási időt 5:00-99:00 között.
 3. Idő visszaszámláló módban, nyomja meg a "mode" gombot hogy be tudja állítani a visszaszámláló módban a távolságot "DIS", megjelenik villogva az "1.00" érték, majd nyomjon "speed+", "speed-", "incline+", "incline-" gombokat hogy beállítsa 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 "50.0" érték, nyomjon "speed+", "speed-" a kalóriamennyiség kiválasztásához 10.0-999.0 között.
 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 futópadoat leállítsa.

BEÉPÍTETT PROGRAMOK:

A futópad 20 beépített programot tartalmaz P01 és P20. Bekapcsolás után nyomja meg a "PROGRAM" gombot, a sebesség kijelző ablakban megjelenik a "P1-P20". Miután kiválasztotta a megfelelőt a sebesség ablakban villogva megjelenik a 10:00 érték, nyomjon "SPEED+", "SPEED-" hogy meghatározza a program időtartamát. Aztán nyomjon "START" gombot, hogy elinduljon a program. Minden edzésprogram 20 szakaszra van bontva.

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

PROGRAMOK ÉRTELMEZÉSE

Time		Setting time/20 = interval																			
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	10	10	13	13	13	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P02	SPEED	5	7	10	5	7	10	5	7	10	10	5	10	10	5	7	10	10	5	10	5
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P03	SPEED	4	6	8	8	9	9	11	10	11	11	11	11	11	11	9	9	9	7	6	4
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P04	SPEED	4	5	5	7	7	8	11	11	11	11	11	12	11	9	8	8	7	6	3	3
	INCLINE	0	2	2	4	4	6	6	1	1	2	2	0	0	3	3	3	1	1	1	0
P05	SPEED	3	3	4	4	5	5	7	7	7	7	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3
	INCLINE	5	5	10	10	13	13	13	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P06	SPEED	2	4	6	6	7	7	8	8	4	4	7	7	8	8	6	6	8	5	5	3
	INCLINE	5	5	8	8	10	10	10	7	7	7	7	7	9	9	9	4	4	4	4	0
P07	SPEED	4	6	3	7	7	2	5	5	8	10	10	6	12	8	10	10	7	5	3	2
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P08	SPEED	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	12	12	10	8	8	12	10	7	5	4
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P09	SPEED	3	6	9	9	12	12	14	14	7	7	14	14	9	9	10	12	11	6	4	3
	INCLINE	2	3	3	3	4	4	1	1	5	5	2	2	2	5	5	4	4	4	4	0
P10	SPEED	5	5	7	7	9	9	10	12	14	10	10	12	12	13	8	10	8	6	5	3
	INCLINE	5	5	8	8	4	4	4	7	7	7	7	7	1	1	3	4	4	4	4	0
P11	SPEED	6	6	10	10	10	14	14	8	8	13	13	6	6	8	8	12	12	6	6	3
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	1	1	6	6	0	0	2	1	0
P12	SPEED	5	5	12	12	14	14	8	8	11	11	9	9	12	12	6	6	12	12	5	4
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	1	0	0	0	1	2	2	2	2	2	0
P13	SPEED	3	3	3	5	7	5	7	6	2	2	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
	INCLINE	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0	3	3	5	1	2	2	2	2	2	0
P14	SPEED	1	3	4	3	3	4	5	5	3	2	3	4	6	9	9	9	9	6	2	1
	INCLINE	5	5	7	9	9	4	4	4	4	0	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0
P15	SPEED	3	4	5	5	5	5	7	7	3	3	2	4	4	5	5	4	7	7	3	2
	INCLINE	3	3	2	1	2	2	2	2	2	0	2	3	3	6	6	0	0	2	1	0
P16	SPEED	2	4	9	9	10	8	6	4	4	3	2	4	6	8	8	3	8	9	12	2
	INCLINE	2	3	6	2	8	10	12	8	6	3	2	3	3	5	5	4	4	4	4	0
P17	SPEED	2	4	7	8	8	8	10	4	8	1	2	2	8	9	8	8	10	7	8	1
	INCLINE	2	5	5	6	8	4	6	6	12	2	3	6	5	5	4	6	8	12	5	2
P18	SPEED	2	2	4	9	12	12	4	10	4	1	1	2	3	4	5	6	7	8	4	2
	INCLINE	2	2	2	6	6	0	0	2	1	0	5	5	9	8	9	4	4	4	4	0
P19	SPEED	2	12	3	12	12	3	4	8	10	1	2	4	2	8	2	12	2	4	8	1
	INCLINE	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0	3	3	6	1	2	2	2	2	2	0
P20	SPEED	2	4	2	12	1	4	12	6	10	1	2	4	2	12	8	4	12	6	10	1
	INCLINE	5	5	8	9	9	4	4	4	4	0	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0

FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK:

Három felhasználói program állítható be U1, U2, U3.

1. Beállítás:

Készenléti állapotban nyomja meg a "PROG" gombot folyamatosan, amíg meg nem jelenik a (U01-U03). Nyomja meg a

MODE gombot, hogy be tudja állítani az első szakasz paramétereit a "SPEED+", "SPEED –" gombok használatával.

Nyomjon újra MODE gombot, hogy befejezze az első szakaszt és elkezdje a második szakasz beállítását. Amikor befejezte a 20 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 (01-U03), majd állítsa be a program idejét a már leírt módon. Ha kiválasztotta, nyomja meg a "START" gombot.

3. Manuális kiválasztás:

Minden program 20 egyenlő szakaszból áll, a futópad pedig csak az egyes szakaszok sebesség-és dőlésszög beállítása után indítható el.

TESTZSÍR TESZT:

Készenléti üzemmódban nyomja hosszan a 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, F-2 kor, F-3, magasság, F-4 testsúly, F-5 felépítést a gép határozza meg) majd a "speed+", "speed-" gombokkal állítsa be egyenként a kért paramétereket 01-04 (az alábbi táblázat segítségével), majd nyomja meg a "mode" gombot a kiválasztás után. Fogja meg a kapaszkodóba épített kézpulzus mérő szenzorokat 2-3 másodpercen keresztül, ezek után a gép kijelzi az aktuális fitsségi 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	Seg (nem)	01 male (férfi)	02 female (nő)
F-2	Age (kor)	10-----99	
F-3	Hight (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:

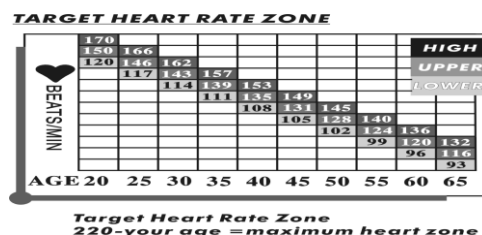
Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A célpulzus zóna kiszámításának 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



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 egezésük 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

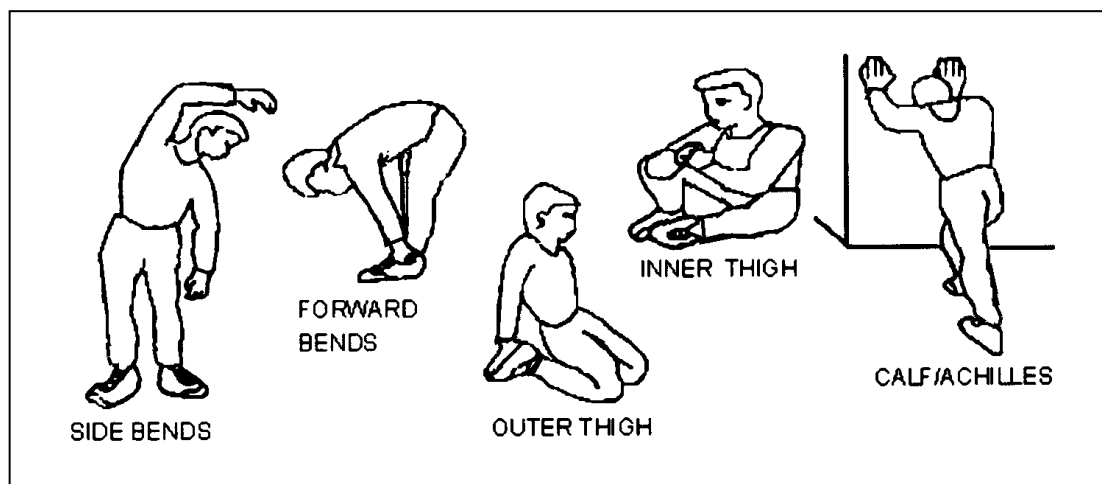
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK

	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. Jellemében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtten 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.

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 ismételt be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételt használatává 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 Biztonsági kulcs nincs a helyén Házi elektromos hálózat biztosítóka lekapcsolt Futópad hálózati biztosítóka 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 futópadot. Kapcsolja ON állásba.
Futószőnyeg csúszás	Nem elég feszes a futószőnyeg 2. 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.

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 kábelen,

haladéktalanul lépjen 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 "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 "E03".

MEGOLDÁS: Sebesség visszajelzési hiba. Ellenőrizze a sebesség szenzort illetve a motor csatlakozási kábeleit.

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