

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termékre a gyártó 12 hónap garanciát biztosít, ami regisztrációval 24 hónapra növelhető.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

A futópadot 125 kg-nál nehezebb személy nem használhatja.

A futópad gyárilag nincs kenve, használat előtt szükséges a felület kenése!

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- Amennyiben nem használja a készüléket húzza ki a hálózathoz.

Összeszerelési utasítás:

Az összeszerelést és üzembe helyezést Magyarországon a Tunturi Szaküzlet szakemberei végzik.

Amennyiben mégis önállóan kívánja a terméket összeszerelni, vegye ki a dobozból az angol nyelvű leírást és az abban található képek alapján (3-11 oldal), kérem kövesse a következő utasításokat.

FONTOS: az összeszereléshez két felnőtt ember szükséges

1. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész hiánytalanul meg van (Váz a komputerrel, tápcsatlakozó, alkatrész és szerszám csomag)
2. Emelje fel a komputer tartó vázat (A06 és A07) és rögzítse azt mindkét oldalon csavarok (E13) és alátétek (E32) segítségével a fővázhoz (A).
3. Állítsa a komputert (B) a helyes pozícióba és rögzítse mindkét oldalon az imbuszkulcs, valamint csavarok (E13) és alátétek (E32) felhasználásával.
4. Helyezze a kapaszkodó takaró borításokat (C05, C06) a helyükre és rögzítse erősen a csavarok (E22) és alátétek (E39) segítségével.
5. Helyezze az alsó takaró borításokat a helyükre, majd rögzítse erősen a csavarok (E22) segítségével a kulacstartót (B01) a tartóoszlopra (A07).
6. Vágja el egy olló segítségével a futószalag csomagolási rögzítését (P).
7. Illessze a hálózati csatlakozót a futópadhoz és a hálózatra.

Vigyázat: A futópad 230V hálózati feszültségen működik. Csak földelt hálózati csatlakozót használjon!

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

Pulzuszámoláshoz 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 komputer tudja venni az öves pulzus jeladó jelét is (5 kHz analóg jel), de az öv nem tartozéka a gépnek.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

A futópad összecsukása és mozgatása

A futópad összecsukásának és mozgatásának módja az angol nyelvű leírás 13 és 14 . oldalán található (F1, F2 és F3-as képek)

Komputer használata

A. Biztonsági kulcs.

A futópad és a kijelző csak akkor működik, ha a mágneses biztonsági kulcs a SAFETY KEY a helyén van. (angol nyelvű leírás F4-es kép) A futópad és a kijelző automatikusan leáll, amennyiben a biztonsági kulcsot eltávolítja.

B. Funkció gombok

1. START : Elindítja a futópadot, illetve a kiválasztott programot

2. STOP : Szünetelteti, illetve megállítja a programot.
Program módban az értékeket lenullázza.
Hosszan megnyomva újraindítja a kijelzőt.

3. SPEED + / - : Használja ezt a gombot programok kiválasztására (P01-P12)

- Edzés közben a sebesség változtatásához (0,8–20,0 km/h) 0,1km/h lépésközzel.
2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.

4. INCLINE + / - : Használja ezt a gombot programok kiválasztására

- Edzés közben a dőlésszög változtatásához (0%-10%). 2 másodpercnél tovább nyomva tartva az értékek gyorsabban változnak.

5. SPEED HOT KEYS (Sebesség gyors gombok)

A sebesség gyors változtatására szolgáló gombok. 3 különböző sebességi fok: 6, 8, 10 km/h.

6. INCLINE HOT KEYS (Dőlésszög gyors gombok)

A dőlésszög gyors változtatására szolgáló gombok. 3 különböző dőlési szög: 6, 8, 10%.

7. MODE (SELECT): használja ezt a gombot a program mód kiválasztására.

Program módban az értékek elfogadásához és a tovább lépéshez.

Edzés közben ki tudja kiválasztani, hogy mely értékek jelenjenek meg a kijelzőn (SPEED/PULSE illetve CALORIES/INCLINE)

8. MANUAL – WEIGHT LOSS – INTERVAL – HILL CLIMB – WALK

Gyors program gombok, az aktuális program elérésére.

Megjegyzés : Az egyes programok leírás az angol nyelvű használati útmutató 16. oldalán található.

C. Kijelzők

TIME kijelző: Az edzés során megtett idő értékét jelzi (tartomány: 00:00 – 99:59). Az edzésidő célértékét jelzi, amennyiben programban beállít ilyen értéket
Ha a TIME kijelzőn OIL felirat jelenik meg, szükségessé vált a futópad kenése.

PULSE: Az edzés során a felhasználó aktuális pulzusát jelzi, illetve P kijelzés, ha nem érzékel a rendszer pulzuszámolást.

SPEED kijelző. A sebesség értékét mutatja edzés közben. Változtatni a SPEED + / – gombokkal lehet (0,8-20 km/h).

DISTANCE: Az edzés során megtett távolság értékét mutatja (km). 0,00 és 999 km között. A cél távolság értéket, amennyiben programban beállít ilyen értéket. Program módban pedig kiválasztott programot.

CAL: Az edzés során felhasznált kalória értékét mutatja (Kcal). 0.00 és 999 Kcal között.

INCLINE: A dőlésszög állapotát jelzi, ha váltja a dőlésszög értékét, különben visszatér a Cal (kalória) kijelzésére

Biztonsági javaslat:

Amennyiben még nem gyakorlott futópad felhasználó, célszerű a biztonsági kulcs másik végén található csipeszt a ruhájára erősíteni, miután a biztonsági kulcs mágneses végét a SAFETY KEY pozícióba helyezte. Ilyenkor, ha edzés közben véletlenül elesne vagy lefutna a padról a kulcs elmozdul és automatikusan leállítja a futópadot a további sérülések elkerülése végett.

AJÁNLOTT PULZUS

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

Használat

Helyezze a biztonsági kulcsot a SAFETY KEY pozícióba. Csatlakoztassa a hálózatra a készüléket és kapcsolja a POWER gombot ON állapotba és a készülék bekapcsol.

QUICK START : A START gomb megnyomásával a futópad 0,8 km/h sebességgel elindul.

A sebesség és dőlésszög értékeit a felhasználó tudja változtatni az edzés közben.

A futópad a STOP gomb megnyomásával megáll.

MANUÁLIS mód :

- Nyomja meg a "MODE" gombot a programozási mód megnyitásához.

- Nyomja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a P-1 program kiválasztásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.

- Nyomja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a kívánt edzésidő beállításához

Az alapértelmezett érték 30:00 perc. Beállítható tartomány 5:00 ~ 99:00 perc.

- Nyomja meg a "MODE" gombot a "DIST" távolság célértékének beállításához (Km)

Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombokat a távolság érték beállításához.

Az alapértelmezett távolság 1,0 km. Beállítható tartomány 0,5 ~ 99 km.

- Nyomja meg a "MODE" gombot a "CAL" (kalória) célérték beállításához.

Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombokat a kalória érték beállításához.

Az alapértelmezett kalória érték 50 Kcal. Tartomány 10 ~ 999 Kcal.

- Nyomja meg a "START" gombot az edzés indításához.

A sebesség és dőlésszög értékeit a felhasználó tudja változtatni az edzés közben.

EGYÉNILEG SZERKESZTHETŐ PROGRAM:

- Nyomja meg a "MANUAL" gombot a programozási mód megnyitásához . A kijelzőn "P-1" program és "30:00" edzésidő látható.
 - Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a kívánt edzési idő megváltoztatásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
 - Nyomja meg a "SPEED" gombot az aktuális edzésegység sebességének beállításához.
 - Nyomja meg az "INCLINE" gombot az aktuális edzésegység dőlésszögének beállításához.
- Tartsa lenyomva a "MODE" gombot 3 másodpercig a megerősítéshez, majd a következő programozási edzésegységhez ér.
- Ismétlje meg a fenti műveletet lépéseit, az összes edzésegység sebesség és dőlésszög értékeinek megadához .
 - Ezt követően nyomja meg a START gombot a program indításához.

AZ EDZÉS MEGÁLLÍTÁSA:

- Az edzés szüneteltetését bármikor nyomja meg a "STOP" gombot egyszer (szüneteltetés).
- Nyomja meg a "START" gombot az edzés folytatásához a szünet üzemmódban.
 - Nyomja meg és tartsa lenyomva a "STOP" gombot az edzés leállításához és a kijelző újraindításához (Reset).

BEÉPÍTETT PROGRAMOK (P-2 – P-12)

A készülék összesen a MANUAL programot is beleszámítva 12 beépített programot tartalmaz, melyek programdiagramjai az angol nyelvű használati 16. oldalán találhatóak. Megjegyzés: A P-1 MANUAL program esetében a sebesség és dőlésszög értékek állandóak, a többi programnál a program szerint változik.

- Nyomja meg a "MODE" gombot a programozási mód megnyitásához.
 - Nyomja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a megfelelő program kiválasztásához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.
 - Nyomja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a kívánt edzésidő beállításához
- Az alapértelmezett érték 30:00 perc. Beállítható tartomány 5:00 ~ 99:00 perc.
- Nyomja meg a "MODE" gombot a "DIST" távolság célértékének beállításához (Km)
- Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombokat a távolság érték beállításához.
- Az alapértelmezett távolság 1,0 km. Beállítható tartomány 0,5 ~ 99 km.
- Nyomja meg a "MODE" gombot a "CAL" (kalória) célérték beállításához.
- Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombokat a kalória érték beállításához.
- Az alapértelmezett kalória érték 50 Kcal. Tartomány 10 ~ 999 Kcal.
- Nyomja meg a "START" gombot az edzésprogram indításához.
- A sebesség és dőlésszög értékei a program szerint változnak az edzés közben.

BODY FAT – Testzsír mérés

A Body Fat program olyan program, amely jelzi a fizikális állapotának adatait, a test paramétereit és a pulzusszám alapján.

- Nyomja meg és tartsa lenyomva a "MODE" gombot 3 másodpercig a "FAT" (testzsír) programozási mód eléréséhez.
 - Nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez és a program megnyitásához.
 - Az "F-1" jelenik a kijelzőn: Nem beállítása : 01 = Férfi / 02 = Nő
- Használja a "SPEED / INCLINE" gombot a nem beállításához, majd nyomja meg a "MODE / ENTER" gombot a megerősítéshez.
- Az "F-2" jelenik meg a kijelzőn: Életkor beállítása : 10 ~ 99 év

Használja a "SPEED / INCLINE" gombot a megfelelő életkor beállításához, majd nyomja meg a "MODE / ENTER" gombot a megerősítéshez.

- Az "F-3" a látható a kijelzőn: Magasság beállítása: 100 ~ 200 cm

Használja a "SPEED / INCLINE" gombot a magasság beállításához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.

- Az "F-4" jelenik meg a kijelzőn: Testsúly beállítása: 20 ~ 150 kg.

Használja meg a "SPEED / INCLINE" gombot a testsúly beállításához, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez.

- Az "F-5" a kijelzés látható:

Fogja meg mindkét kezével a kézpulzus érzékelőt, hogy elinduljon a mérési folyamat.

A kijelzőn a "- - -" jelenik meg, ha az üzemmód jelenik meg.

Figyelem : Tartsa az a kezét folyamatosan a kézpulzus érzékelőkön, amíg a mérés tart.

A mérés eredménye a kijelzett érték függvényében:

| | |
|-------|------------------|
| <20 | Túl sovány |
| 20~25 | Normál alkat |
| 26~29 | Enyhén túlsúlyos |
| >29 | Elhízott |



Bluetooth kapcsolat : A komputer bluetooth-on keresztül kapcsolódni tud bizonyos (iOS és Android) applikációkhoz. Bővebb információt erről a www.Tunturi-Fitness.com oldalon talál.

Pulzus mérés övvel:

A futópad komputere beépített pulzusjel vevővel rendelkezik, ami kompatibilis a Tunturi pulzus jeladóval (5,0-5,4 kHz analóg jel). (A jeladó külön rendelhető, nem tartozék)

Karbantartás

A Futópad kenése

A futópad rendszeres karbantartást igényel. Átlagos használat esetén (30 perces edzés heti 3 alkalommal) a futópad kenése minden 4-5 hónapban ajánlott. (kb. 300 órás használatot követően).

A futópad kenési állapotát úgy tudja egyszerűen ellenőrizni, hogy a felemeli a futószalagot és amennyire tud benyúl a deszka és a futószalag közé. Amennyiben kezén meglátszik a kenés nyoma (mintha nedves lenne) a futópadot nem kell még kenni. Ha viszont teljesen száraz, akkor azonnali kenést igényel.

A kenés szükségességének kijelzése

A futópad 300 órás használatot követően emlékeztet a kenés szükségességére.

A "TIME" ablakban az "OIL" felirat jelenik meg és hangjelzést ad a készülék.

Az emlékeztető hangjelzés 10 másodpercenként ismétlődni fog.

Megszüntetheti az "OIL" figyelmeztető üzenetet és hangjelzést. Ehhez tartsa lenyomva a "STOP" gombot legalább 3 másodpercig.

FIGYELEM: A kenés előtt mindig húzza ki a hálózati csatlakozót a fali csatlakozóaljzatból.

A kenéshez csak a Tunturi T-LUBE kenőolajat használja (keresse a szaküzletben). Más anyaggal történő kenésből származó esetleges meghibásodásokért a Tunturi felelősséget nem vállal

A kenés menete:

1. Állítsa meg a futópadot.
2. Emelje fel a futószalagot a futópad elejétől kb. 20 cm-re és a szívószál segítségével jutassa a T-LUBE kenőolajat (fejfelé tartva) amilyen messze csak tudja a futószalag és a futódieszka közé kb.2 másodpercig mindkét oldalon.
3. A kenés ezzel kész.

Vigyázzon, hogy ne kenje túl a futópadot, mert az a futószalag megcsúszását eredményezheti.

FONTOS: A kenés elmulasztása a futószalag letapadásához vezethet, ami a készülék meghibásodását okozhatja! A kenés elmulasztásából adódó meghibásodásért a gyártó felelősséget nem vállal, az nem minősül garanciális meghibásodásnak!

A futószalag állítása:

1. Oldalirányú beállítás

Rendszeres használat során előfordulhat, hogy a futószalag a futófelületen valamilyen irányban elmozdul. A futószalag középre állítását a következőképpen végezze:

- Kapcsolja be a futópadot és állítsa a sebességet 5 km/h sebességre.
- Ha a futószalag a jobb oldali irányban mozdult el akkor a jobb oldali állító csavaron kell ¼ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban elfordítani és a bal oldali állító csavaron kell ¼ fordulatot az óra mutató járásával ellenkező irányban elfordítani.
- Ha a futószalag a bal oldali irányban mozdult el akkor a bal oldali állító csavaron kell ¼ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban elfordítani és a jobb oldali állító csavaron kell ¼ fordulatot az óra mutató járásával ellenkező irányban elfordítani.
- Amennyiben a futószalag visszaállt középre a beállítás kész.

Kérjük, ellenőrizze rendszeresen a futószalag helyzetét és végezze el a megfelelő beállítást, mert ha a futószalag túlságosan elmozdul valamelyik irányban az a futószalag károsodását, deformálódását okozhatja, melyre a garancia nem terjed ki.

2. Feszesség állítás

A futószalag feszességét akkor kell állítani, ha a futószalag megcsúszik a felületen. Normál használatban a futószalagot azonban amennyire lehetséges bőre kell hagyni.

A beállítást ugyanazokkal a csavarokkal kell végrehajtani, mint az oldalirányú beállítást.

- Kapcsolja be a futópadot és állítsa a sebességet 5 km/h sebességre.
- Fordítson mindkét állító csavaron ¼ fordulatot az óra mutató járásával egyező irányban.
- Amennyiben a szalag még mindig megcsúszik ismétlje meg az előző pontban leírtakat.

Tisztítás

Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.

Hibakódok

Amennyiben a futópad hibakódot jelez, kapcsolja ki a futópadot és húzza ki a csatlakozót a hálózati dugaljából.

Nyomja meg a biztonsági kapcsolót (a hálózati csatlakozó mellett található)

Várjon egy percet, majd dugja vissza a csatlakozót a dugaljba és kapcsolja be a futópadot.

Amennyiben a hibakód ismételten fenn áll kérjük forduljon a Tunturi magyarországi disztribútorához (1085 Budapest, József krt. 83. Tel: 267-49-21, info@pan-trade.hu)

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!