



**Használati útmutató:** Diadora Exess 5.8 futópad **kód:** 7661 **HU**

**Tisztelt Vásárlónk!**

Örülünk, hogy a **Diadora** készülék mellett döntött. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték. A készülék összeszerelése előtt gondosan olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a készülék működésével kapcsolatos későbbi hivatkozásokhoz.Jó szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez. Kíván a Diadora csapata

Garancia

A **Diadora** minőségi termékeit otthoni fitnesz edzésekhez tervezték és tesztelték. Az eladó 2 év garanciát vállal erre a termékre. A garancia nem terjed ki a helytelen telepítés, a helytelen karbantartás, a mechanikai sérülések, az alkatrészek elhasználódása, normál használat, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő kezelés vagy helytelen elhelyezés által okozott károkra. Panasz esetén forduljon hozzánk. A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

**Vevőszolgálat**

Jegyezze fel a termék pontos nevét és sorozatszámát, hogy a legjobban segítsünk Önnek a készülékével kapcsolatos problémák megoldásában. Ezeket az információkat a számlán találja meg.

Utasítások a készülék üzemen kívüli helyezés utáni kezeléséhez

A **Diadora** berendezés újrahasznosítható. Kérjük, az élettartama végén adja vissza készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

**Elérhetőség**:

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou e-mail: servis@duvlan.com web: www.duvlan.com

**Utasítások**

Ez a kezelési útmutató csak az ügyfél számára készült. A **Diadora** nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásaiból eredő hibákért.

**Fontos biztonsági tudnivalók**

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendeléséhez.

1. Ezt az eszközt nem használhatja 120 kg-nál nagyobb testtömegű személy.

2. A készüléket felnőttek edzésére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a futópad mellett.

3. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőszőnyeget a készülék alá.

4. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. 0,6 m szabad területnek kell lennie.

5. A készüléket beltérben használja, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy víz közelébe.

6. A készüléket otthoni használatra tervezték. HC alkalmazási és hatékonysági osztály (STN EN957 - 10 szabvány). Az eszköz kereskedelmi használatára az eszközre a gyártói garancia nem vonatkozik.

7. Az eszköz nem alkalmas terápiás alkalmazásra.

8. Egészségügyi szövődmények és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésről. Meg fogja mondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.

9. A helytelen edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.

10. Ha hányinger, mellkasi fájdalom vagy légszomj tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.

11. Ne kezdje el az edzést, amíg nem biztos abban, hogy a készülék megfelelően ki van nyitva és beállítva.

12. A készülék telepítésekor kövesse pontosan az utasításokat.

13. Csak eredeti DIADORA alkatrészeket használjon.

14. Húzza meg határozottan az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben kilazuljon.

15. Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Vegye le az összes ékszert, mielőtt elkezd edzeni. Fogja össze a haját, hogy az ne zavarja Önt edzés közben.

16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.

17. Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát.

18. A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.

19. Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó alkatrészektől.

20. Edzés után kérjük, fordítsa el a feszítőkart az óramutató járásával megegyező irányba (+), hogy növelje a feszültséget, és megakadályozza a pedálok további elfordulását és bárki sérülését

21. Súly: 63 kg.

22. Méretek (h x sz x m): 170 x 75 x 136 cm.

**Funkciók**

A futópadot kifejezetten az Ön igényeinek megfelelően alakították ki. A következő tulajdonságokkal rendelkezik:

* Sebességtartomány: 1 - 18 km / h
* 18 dőlésszint
* Kézi pulzusérzékelők
* 25 előre beállított program
* Pulzusprogramok (HRC funkcióval rendelkező verziókhoz)
* Bluetooth hangszóró
* Bemeneti feszültség: 220V, 50-60 Hz
* Összecsukható és könnyen mozgatható

**Alkatrész lista**

|  |  |
| --- | --- |
| **Megnevezés** | **DB** |
| Csavar M8x15mm | 6 |
| Csavar M8x45mm  | 4 |
| Csavar Ø4.2x16mm | 4 |
| Lapos alátét φ9-φ16xT1.6 | 10 |
| Kenőanyag | 1 |
| Biztonsági kulcs  | 1 |
| Imbusz kulcs  | 1 |

*Megjegyzés:* A táblázat alkatrészei elegendőek lesznek a futópad telepítéséhez. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

Az alkatrészcsomagban található eszközök segítenek az összeszerelésben.

**Összeszerelési útmutató:**

1. **Lépés: Rudak összeszerelése**
2. Vegye ki a futópadot a dobozból, és tegyen két függőleges rudat (az ábra szerint).
3. Csatlakoztassa a függőleges rudakat (L és R) a főkerethez M8x14 csavarokkal, M8x15 csavarokkal és M8 lapos alátétekkel.



1. **Lépés: Konzol szerelése**
2. Konzol kábelt (68) rögzítse a függőleges kábelhez (69) a függőleges rúdon (2R).
3.  Rögzítse a konzolt a függőleges rudakhoz egy M8x15 csavarral (5) és egy lapos alátéttel (4).
4. **Lépés: Oldalsó takarók felszerelése függőleges rudakhoz**

Rögzítse az oldalsó burkolatokat (60L és 60R) a függőleges rudak mindkét oldalára 4,2x16 csavarokkal (3).

1. **Lépés:** Biztonsági kulcsot (9) helyezze a konzolba (1).

**Ábra:**



**Alkatrész lista**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S.sz.** | **Megnevezés** | **DB** | **S.sz** | **Megnevezés** | **DB** |
| 1 | Műanyag konzol | 1 | 38 | Motor alaplemez | 1 |
| 2 | Hátsó konzol takaró | 1 | 39 | Rugalmas alátét | 2 |
| 3 | Csavar 4.2x16 | 29 | 40 | Csavar M8x12 | 2 |
| 4 | Fogantyű keret | 1 | 41 | Csavar M8x25 | 4 |
| 5 | Felső panel | 1 | 42 | Anya M8 | 8 |
| 6 | Alsó panel | 1 | 43 | Kábel zár | 1 |
| 7 | Elülső matrica | 1 | 44 | kapcsoló | 1 |
| 8 | Hab | 2 | 45 | Poistka | 1 |
| 9 | Biztonsági kulcs | 1 | 46 | Hátsó kerék | 2 |
| 10 | Műanyag takaró | 2 | 47 | Csavar M8x50 | 2 |
| 11 | Keret | 1 | 48 | Gáz rugó | 1 |
| 12 | Futó léc | 1 | 49 | Csavar M8x35 | 1 |
| 13 | Futó szalag | 1 | 50 | Csavar M8x45 | 3 |
| 14 | Oldalsó sín | 2 | 51 | Alapkeret | 1 |
| 15 | Képernyő | 1 | 52 | Állítható csavar | 2 |
| 16 | Motor takaró | 1 | 53 | Mozgó kerék | 2 |
| 17 | Oldalsó sín rögzítő | 8 | 54 | Dőlésszög keret | 1 |
| 18 | Csavar M6x45 | 8 | 55 | Műanyag alátét | 8 |
| 19 | Nagy kitöltés | 2 | 56 | Csavar M10x50 | 4 |
| 20 | Kis kitöltés | 4 | 57 | Csavar M10x16 | 2 |
| 21 | Csavar M5x15 | 4 | 58 | Függőleges rúd | 2 |
| 22 | Csavar M4x12 | 2 | 59 | Csavar M8x15 | 6 |
| 23 | Hátsó görgő | 1 | 60 | Oldalsó takaró | 2 |
| 24 | Elülső görgő | 1 | 61 | Csavar M8x45 | 4 |
| 25 | Csavar M8x55 | 3 | 62 | Felső betét | 4 |
| 26 | Lapos alátét | 23 | 63 | Kisbetét | 4 |
| 27 | Rugalmas alátét | 3 | 64 | Záró | 4 |
| 28 | Végzáró L/R | 2 | 65 | Rugó | 4 |
| 29 | Csavar 4.2x18 | 4 | 66 | Alsó betét | 4 |
| 30 | Motor szalagja | 1 | 67 | Kézipulzus szenzor | 2 |
| 31 | Ellenőrzési tábla | 1 | 68 | Felsőkábel | 1 |
| 32 | Csavar M4x16 | 2 | 69 | Középsőkábel | 1 |
| 33 | Dőlésszög motorja | 1 | 70 | Alsókábel | 1 |
| 34 | Csavar M10x45 | 1 | 71 | Kéziszenzor kábel | 2 |
| 35 | Lapos alátét | 5 | 72 | Tápkábel | 1 |
| 36 | Anya M10 | 5 | 73 | Kenőanyag | 1 |
| 37 | Motor | 1 | 74 | Imbuszkulcs | 1 |

**Konzol funkciók**



**Kijelzó ablak**

* SPEED (gyorsaság): Megjeleníti a gyorsaságot. Gyorsaság 1 – 18 km/ó. előre beállított programoknál jelenik meg P01 – P25, HR1 – HR3, FAT.
* TIME (idő): Edzés ideje. Időmérő 0:00 – 99:59.
* DISTANCE (távolság): megjeleníti a távolságot. Távolság 0,00 – 99,9.
* CAL/PULSE (kalória/pulzus): Elégetett kalória megjelenítése (0 – 999) pulzus ( 50 – 200).
* INCLINE (Dőlésszög): Dőlésszög megjelenítés. 1 – 18.

**Gombok funkciói**

* START: Futópad indítása
* STOP: Futópad megállítása
* SPEED+ : Futás közben növeli a gyorsaságot o 0,1 km/ó, ha tartsa akkor folyamatosan gyorsul.
* SPEED- : Futás közben csökkenti a gyorsaságot 0,1 km/ó, ha tartsa folyamatosan lasul..
* INC+ : Futás közben emeli a dőlésszöget 1 fokkal ha tartsa akkor folyamatosan emeli
* INC- : Futás közben csökkenti a dőlésszöget 1 fokkal ha tartsa akkor folyamatosan csökkenti
* MODE: A futáson kívül választ az idő visszaszámlálása, a távolság visszaszámlálása és a kalória visszaszámlálása közül.
* MP3 konektor: Zene lejátszása MP3 hangszórón keresztül lehetséges.
* Sebességgombok: Gyors (12 km / h), közepes (8 km / h) és lassú (4 km / h)
* Lejtőgombok: Magas (12%), Közepes (8%) és Alacsony (4%)
* PROG: Választás: P01 – P25 (előre beállított), HR1 – HR3 (pulzus program), FAT (testzsír program).

**Azonnali start (manuális mód)**

* Kapcsolja be a kapcsolót, a mágneses biztonsági zár a biztonsági zár pozíciója alatti panelbe csúszik.
* Nyomja meg a START gombot, a rendszer elindít egy 3 másodperces visszaszámlálást, hangjelzés hallható, a futópad 1 km / h sebességgel halad.
* Ezután a sebességet a SPEED + és SPEED- gombokkal állíthatja be.
* INC + és INC – a dőlésszöget állíthatja be

**Futás közben**

* SPEED- gomb lelasul a futószalag
* SPEED+ gomb felgyorsul
* STOP gomb megáll
* Dőlésszög gombbal beállíthatja a dőlesszöget
Ha 5 másodpercig tartja a pulzusszenzor fogantyút megjelenik a pulzus

**Előre beállított programok**

| Program | Beállított idő / 10 = egy szegmens ideje |
| --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P01 | Gyorsaság | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| Dőlésszög | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P02 | Gyorsaság | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| Dőlésszög | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| P03 | Gyorsaság | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| Dőlésszög | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| P04 | Gyorsaság | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| Dőlésszög | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| P05 | Gyorsaság | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| Dőlésszög | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| P06 | Gyorsaság | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| Dőlésszög | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| P07 | Gyorsaság | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| Dőlésszög | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| P08 | Gyorsaság | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| Dőlésszög | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| P09 | Gyorsaság | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| Dőlésszög | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| P10 | Gyorsaság | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| Dőlésszög | 4 | 4 | 4 |  4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P11 | Gyorsaság | 3 | 5 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| Dőlésszög | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 |
| P12 | Gyorsaság | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| Dőlésszög | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| P13 | Gyorsaság | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| Dőlésszög | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| P14 | Gyorsaság | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Dőlésszög | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 |
| P15 | Gyorsaság | 3 | 4 | 7 | 8 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| Dőlésszög | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 |
| P16 | Gyorsaság | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| Dőlésszög | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 1 | 1 |
| P17 | Gyorsaság | 2 | 6 | 8 | 3 | 9 | 4 | 12 | 4 | 3 | 2 |
| Dőlésszög | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| P18 | Gyorsaság | 1 | 5 | 4 | 5 | 9 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| Dőlésszög | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 2 | 2 |
| P19 | Gyorsaság | 3 | 4 | 8 | 4 | 3 | 8 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| Dőlésszög | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| P20 | Gyorsaság | 3 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| Dőlésszög | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P21 | Gyorsaság | 2 | 6 | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 4 | 3 | 2 |
| Dőlésszög | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| P22 | Gyorsaság | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| Dőlésszög | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| P23 | Gyorsaság | 2 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 7 | 8 | 12 | 1 |
| Dőlésszög | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| P24 | Gyorsaság | 2 | 4 | 6 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Dőlésszög | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| P25 | Gyorsaság | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 10 | 11 | 4 | 8 | 2 |
| Dőlésszög | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 3 | 3 | 5 | 5 | 1 |

**Pulzusmérő programok (csak HRC funkcióval rendelkező futópadokon érhetők el)**

* Leállítás közben nyomja meg a PROG gombot, és válassza a HR1, HR2 vagy HR3 lehetőséget. A kezdéshez nyomja meg a START gombot.
* HR1: max. a sebesség 8 km /ó, az alapértelmezett pulzus 124 (30 évesen). o HR2: max. a sebesség 9 km / ó, az alapértelmezett pulzus 143 (30 évesen).
* HR3: max. a sebesség 10 km / ó, az alapértelmezett pulzus 162 (30 évesen).
* A MODE gomb megnyomásakor megadhatja az életkor beállítást. A sebességablakban 30 jelenik meg.
* Használja a billentő gombokat az érték beállításához. A tartomány 15 - 80.
* A MODE gomb újbóli megnyomása után a rendszer ajánlani fogja a kívánt pulzusszámot. A fizikai állapota alapján beállíthatja. A tartomány 86 - 179.
* Nyomja meg a MODE gombot az időbeállítás megadásához. Az időablakban 10:00 jelenik meg alapértelmezett értékként. A lejtő vagy a sebesség gombokkal állíthatja be. A hatótávolság 5-99 perc.
* Nyomja meg a MODE gombot a várakozási állapot eléréséhez, majd nyomja meg a START gombot az induláshoz.
* Futás közben beállíthatja az emelkedést vagy a sebességet, de a rendszer automatikusan beállítja őket, hogy közelebb kerüljenek a pulzushoz.
* A program első perce a bemelegítés, ebben az esetben a rendszer nem állítja be a lejtést vagy a sebességet. 1 perc elteltével a rendszer 0,5 km / h lépésekben állítja be a sebességet, hogy elérje a pulzusszámot. Amikor eléri a maximális sebességet, és még mindig nem éri el a pulzusszámot, a rendszer növeli a lejtés értékét. Ha pulzusa meghaladja a célértéket, a rendszer 10 másodpercenként 10-rel csökkenti a lejtést 0-ra. Ha a pulzusa még mindig magasabb, a rendszer 10 másodpercenként 0,5 km / ó-val csökkenti a sebességet.

*Megjegyzés*: A pulzusmérő programoknál mellkasi övet kell használni

|  |
| --- |
|  Program HRC1 |
| Kor | Célzóna értékek | Kor | Célzóna értékek |
| Legalacsonyabb | Beállított | Legmagasabb | Legalacsonyabb | Beállított | Legmagasabb |
| 15 | 128 | 133 | 138 | 48 | 107 | 112 | 117 |
| 16 | 128 | 133 | 138 | 49 | 106 | 111 | 116 |
| 17 | 127 | 132 | 137 | 50 | 106 | 111 | 116 |
| 18 | 126 | 131 | 136 | 51 | 105 | 110 | 115 |
| 19 | 126 | 131 | 136 | 52 | 104 | 109 | 114 |
| 20 | 125 | 130 | 135 | 53 | 104 | 109 | 114 |
| 21 | 124 | 129 | 134 | 54 | 103 | 108 | 113 |
| 22 | 124 | 129 | 134 | 55 | 102 | 107 | 112 |
| 23 | 123 | 128 | 133 | 56 | 102 | 107 | 112 |
| 24 | 122 | 127 | 132 | 57 | 101 | 106 | 111 |
| 25 | 122 | 127 | 132 | 58 | 100 | 105 | 110 |
| 26 | 121 | 126 | 131 | 59 | 100 | 105 | 110 |
| 27 | 120 | 125 | 130 | 60 | 99 | 104 | 109 |
| 28 | 120 | 125 | 130 | 61 | 98 | 103 | 108 |
| 29 | 119 | 124 | 129 | 62 | 98 | 103 | 108 |
| 30 | 119 | 124 | 129 | 63 | 97 | 102 | 107 |
| 31 | 118 | 123 | 128 | 64 | 96 | 101 | 106 |
| 32 | 117 | 122 | 127 | 65 | 96 | 101 | 106 |
| 33 | 117 | 122 | 127 | 66 | 95 | 100 | 105 |
| 34 | 116 | 121 | 126 | 67 | 94 | 99 | 104 |
| 35 | 115 | 120 | 125 | 68 | 94 | 99 | 104 |
| 36 | 115 | 120 | 125 | 69 | 93 | 98 | 103 |
| 37 | 114 | 119 | 124 | 70 | 93 | 98 | 103 |
| 38 | 113 | 118 | 123 | 71 | 92 | 97 | 102 |
| 39 | 113 | 118 | 123 | 72 | 91 | 96 | 101 |
| 40 | 112 | 117 | 122 | 73 | 91 | 96 | 101 |
| 41 | 111 | 116 | 121 | 74 | 90 | 95 | 100 |
| 42 | 111 | 116 | 121 | 75 | 89 | 94 | 99 |
| 43 | 110 | 115 | 120 | 76 | 89 | 94 | 99 |
| 44 | 109 | 114 | 119 | 77 | 88 | 93 | 98 |
| 45 | 109 | 114 | 119 | 78 | 87 | 92 | 97 |
| 46 | 108 | 113 | 118 | 79 | 87 | 92 | 97 |
| 47 | 107 | 112 | 117 | 80 | 86 | 91 | 96 |

|  |
| --- |
| Program HRC2 |
| Kor | Célzóna értékek | Kor | Célzóna értékek |
| Legalacsonyabb | Beállított | Legmagasabb | Legalacsonyabb | Beállított | Legmagasabb |
| 15 | 149 | 154 | 159 | 48 | 124 | 129 | 134 |
| 16 | 148 | 153 | 158 | 49 | 123 | 128 | 133 |
| 17 | 147 | 152 | 157 | 50 | 123 | 128 | 133 |
| 18 | 147 | 152 | 157 | 51 | 122 | 127 | 132 |
| 19 | 146 | 151 | 156 | 52 | 121 | 126 | 131 |
| 20 | 145 | 150 | 155 | 53 | 120 | 125 | 130 |
| 21 | 144 | 149 | 154 | 54 | 120 | 125 | 130 |
| 22 | 144 | 149 | 154 | 55 | 119 | 124 | 129 |
| 23 | 143 | 148 | 153 | 56 | 118 | 123 | 128 |
| 24 | 142 | 147 | 152 | 57 | 117 | 122 | 127 |
| 25 | 141 | 146 | 151 | 58 | 117 | 122 | 127 |
| 26 | 141 | 146 | 151 | 59 | 116 | 121 | 126 |
| 27 | 140 | 145 | 150 | 60 | 115 | 120 | 125 |
| 28 | 139 | 144 | 149 | 61 | 114 | 119 | 124 |
| 29 | 138 | 143 | 148 | 62 | 114 | 119 | 124 |
| 30 | 138 | 143 | 148 | 63 | 113 | 118 | 123 |
| 31 | 137 | 142 | 147 | 64 | 112 | 117 | 122 |
| 32 | 136 | 141 | 146 | 65 | 111 | 116 | 121 |
| 33 | 135 | 140 | 145 | 66 | 111 | 116 | 121 |
| 34 | 135 | 140 | 145 | 67 | 110 | 115 | 120 |
| 35 | 134 | 139 | 144 | 68 | 109 | 114 | 119 |
| 36 | 133 | 138 | 143 | 69 | 108 | 113 | 118 |
| 37 | 132 | 137 | 142 | 70 | 108 | 113 | 118 |
| 38 | 132 | 137 | 142 | 71 | 107 | 112 | 117 |
| 39 | 131 | 136 | 141 | 72 | 106 | 111 | 116 |
| 40 | 130 | 135 | 140 | 73 | 105 | 110 | 115 |
| 41 | 129 | 134 | 139 | 74 | 105 | 110 | 115 |
| 42 | 129 | 134 | 139 | 75 | 104 | 109 | 114 |
| 43 | 128 | 133 | 138 | 76 | 103 | 108 | 113 |
| 44 | 127 | 132 | 137 | 77 | 102 | 107 | 112 |
| 45 | 126 | 131 | 136 | 78 | 102 | 107 | 112 |
| 46 | 126 | 131 | 136 | 79 | 101 | 106 | 111 |
| 47 | 125 | 130 | 135 | 80 | 100 | 105 | 110 |

|  |
| --- |
| Program HRC3 |
| Kor | Célzóna értékek | Kor | Célzóna értékek |
| Legalacsonyabb | Beállított | Legmagasabb | Legalacsonyabb | Beállított | Legmagasabb |
| 15 | 169 | 174 | 179 | 48 | 141 | 146 | 151 |
| 16 | 168 | 173 | 178 | 49 | 140 | 145 | 150 |
| 17 | 168 | 173 | 178 | 50 | 140 | 145 | 150 |
| 18 | 167 | 172 | 177 | 51 | 139 | 144 | 149 |
| 19 | 166 | 171 | 176 | 52 | 138 | 143 | 148 |
| 20 | 165 | 170 | 175 | 53 | 137 | 142 | 147 |
| 21 | 164 | 169 | 174 | 54 | 136 | 141 | 146 |
| 22 | 163 | 168 | 173 | 55 | 135 | 140 | 145 |
| 23 | 162 | 167 | 172 | 56 | 134 | 139 | 144 |
| 24 | 162 | 167 | 172 | 57 | 134 | 139 | 144 |
| 25 | 161 | 166 | 171 | 58 | 133 | 138 | 143 |
| 26 | 160 | 165 | 170 | 59 | 132 | 137 | 142 |
| 27 | 159 | 164 | 169 | 60 | 131 | 136 | 141 |
| 28 | 158 | 163 | 168 | 61 | 130 | 135 | 140 |
| 29 | 157 | 162 | 167 | 62 | 129 | 134 | 139 |
| 30 | 157 | 162 | 167 | 63 | 128 | 133 | 138 |
| 31 | 156 | 161 | 166 | 64 | 128 | 133 | 138 |
| 32 | 155 | 160 | 165 | 65 | 127 | 132 | 137 |
| 33 | 154 | 159 | 164 | 66 | 126 | 131 | 136 |
| 34 | 153 | 158 | 163 | 67 | 125 | 130 | 135 |
| 35 | 152 | 157 | 162 | 68 | 124 | 129 | 134 |
| 36 | 151 | 156 | 161 | 69 | 123 | 128 | 133 |
| 37 | 151 | 156 | 161 | 70 | 123 | 128 | 133 |
| 38 | 150 | 155 | 160 | 71 | 122 | 127 | 132 |
| 39 | 149 | 154 | 159 | 72 | 121 | 126 | 131 |
| 40 | 148 | 153 | 158 | 73 | 120 | 125 | 130 |
| 41 | 147 | 152 | 157 | 74 | 119 | 124 | 129 |
| 42 | 146 | 151 | 156 | 75 | 118 | 123 | 128 |
| 43 | 145 | 150 | 155 | 76 | 117 | 122 | 127 |
| 44 | 145 | 150 | 155 | 77 | 117 | 122 | 127 |
| 45 | 144 | 149 | 154 | 78 | 116 | 121 | 126 |
| 46 | 143 | 148 | 153 | 79 | 115 | 120 | 125 |
| 47 | 142 | 147 | 152 | 80 | 114 | 119 | 124 |

**Testzsír funkció**

* Leállítva használja a PROG gombot a FAT kiválasztásához.
* Beállított paraméterek: F-1 nem, F-2 életkor, F-3 magasság, F-4 súly. A sebesség gombokkal állíthatja be őket. Ezután megragadja a pulzusmérőket, és 5-10 másodperc múlva az F-5 megjeleníti a testzsírt.
* Az F-1 nem paraméternek két értéke van: 01 jelentése férfi és 02 nő. Az érték megváltoztatásához használja a sebesség gombokat.
* Nyomja meg a MODE gombot az F-2 age paraméter eléréséhez. A sebességgombokkal állítsa be az értéket 10-99 éves korra.
* A MODE gombbal lépjen az F-3 magasság paraméterhez. Használja a sebesség gombokat az érték beállításához.
* A MODE gombbal lépjen az F-4 súlyhoz. Használja a sebesség gombokat az érték beállításához.
* A MODE gomb megnyomásával lépjen az F-5-re, a kijelzőn "---" jelenik meg. Használja a pulzusmérőket, és az eredmény 8 másodperc múlva megjelenik.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| F-1 | Neme | 1 - férfi | 2 – nő |
| F-2 | Életkor | 10 – 99 |
| F-3 | Magassága | 100 – 200 |
| F-4 | Súlya | 20 – 150 |
| F-5 | Testzsír | 19 vagy kevesebb | Alultáplált |
| 20 – 24 | Normál súly |
| 25 – 29 | Túlsúly |
| 30 és több | Elhízás |

**Biztonsági kulcs funkció**

A felhasználó védelme érdekében minden helyzetben eltávolíthatja a biztonsági kulcsot és azonnal leállíthatja a futópadot.

**Gazdaságos mód**

Ha 10 percig nem használja a készüléket, az energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Nyomja meg bármelyik gombot a gép újraindításához.

**Bluetooth (FITSHOW)**

A futópad bekapcsolása után kapcsolja be a készülék Bluetooth funkcióját, és keresse meg a gépet. Csatlakozzon, és használhatja az adatmegosztó alkalmazást és még sok mást.

**Kalória**

0 szintű lejtéssel és 1 km távolsággal 70,3 kalóriát éget el. Elégetettgett kalóriák száma = 70,3 x sebesség (km / h) x idő (óra) x (1 + meredekségszint%)

**Probléma magoldás**

| **Probléma** | **Lehetséges ok** | **Megoldás** |
| --- | --- | --- |
| Meghibásodott kijelző | Nincs energia forrás | Ellenőrizze a tápegységet |
| Ki van kapcsolva | Kapcsolja be |
| Nincs töltés vagy hibás a energiaforrás | Nulláza ki vagy cseréljen távirányítót |
| Az elektronikus óra jelvezetéke hibás | Helyezze vissza és csatlakoztassa a vezetéket. |
| Hibás konzol | Cserélje ki a konzolt. |
| Gyönge a kijelző világítás | Ellenőrizze és cserélje ki |
| Hiányos kijelző | IC vezérlő hegesztése. | Javítsa meg, ellenőrizze a forrasztott kötéseket, helyezze vissza a forrasztópákát a helyére. |
| (folyadékkristály) a vezető rúd mozog, nincs rögzítve a helyén | Rögzítse |
| IC vezérlő hiba. | Javítania és hegesztenie kell egy új IC meghajtót. |
| Gyenge mozgás, gyengeség vagy remegés | Nincs ellenállás a vezérlőben | Állítsa be a sebességváltó alkatrészeit vagy kenje be . |
| Túl laza a szalag | Állítsa be |
| Fordulat szám túl alacsony vagy magas | Állítsa be a megfelelő pozícióba |
| E00/E07 | Biztonsági kulcs nincs a helyén. | Tegye a helyére |
| Magnetrón nincs meghúzva | Húzza meg |
| E01 - A kijelző nem kapott jelet,E13 - MCB nincs jel | Az elektronikus óra jelvezetéke nincs megfelelően csatlakoztatva, vagy rossz a kapcsolata. | Csatlakoztassa |
| Az elektronikus óra jelvezetéke hibás. | Cserélje ki |
| A jelvezeték hibás. | Cserélje ki a konzolt |
| A vezérlőpanel vezetéke hibás. | Cserélje ki a vezérlőpanelt |
| E02 – Álló védelem | Motorvezető csatlakozás. | Csatlakoztassa a motort vagy cserélje ki. |
| IGBT hibás | Cserélje ki a vezérlőpanelt |
| A bemeneti feszültség alacsony. | Kérjen segítséget , ne használja |
| E03 – Nincs jel a gyorsaság szenzorból | A sebességérzékelő vezetéke nincs csatlakoztatva vagy sérült. | Csatlakoztassa újra a sebességérzékelő vezetékét vagy cserélje ki az érzékelőt. |
| A vezérlőpanel hibás | Cserélje ki a vezérlőpanelt |
| E04 – Nincs önvizsgálat | A motorvezeték vagy a jelvezeték nincs megfelelően csatlakoztatva. | Ellenőrizze a csatlakozást |
| Dőlésszög motorja hibás | Cserélje ki |
| A vezérlőpanel hibás | Cserélje ki a vezérlőpanelt. |
| E05 – Magas feszültség | Túlterhelés | Rendszervédelem, kézi leállítás újraindítás. |
| A sebességváltó elakadt vagy blokkolt. | Állítsa be a sebességváltó alkatrészeit vagy kenje be  |
| Belső rövidzárlat | Cserélje ki a motort |
| Kiéget vezérlő | Cserélje ki a vezérlőpanelt. |
| E06 – nem megy a motor | A motorkábel nincs megfelelően csatlakoztatva. | Csatlakoztassa újra a motor vezetékét. |
| Belső motornyitás. | Cserélje ki a motort |
| Üresjárat | 1 óra elteltével indítsa ujra |
| E08 – Raktározási hiba | A tárolóhely IC nincs csatlakoztatva a helyszínen (nem kapcsolt tápegység). | Helyezze vissza az IC ülést, és vegye figyelembe a PIN1 láb helyzetét. |
| Az IC memória sérült, vagy a kapcsolódó áramkör nem megfelelő. | Cserélje ki az IC memóriát vagy a vezérlőt |
| E09 – pozíciós hiba | A gép nincs vízszintben | Tegye a gépet vízszintbe |
| Helytelen fordított illesztőprogram-vonal. | Cserélje ki a vezérlőpanelt. |
| E10 – nagyfeszültség | Túl nagy a forgatónyomaték. | Állítsa a nyomaték potenciométert a megfelelő helyzetbe. |
| Rövidzárlak | Cserélje ki a motort |
| Váltó hiba | Állítsa be a váltót és kenje át |
| E11 - túlfeszültség | Túlfeszültség: 220V rendszer 2620-280vac és magasabb, 110V rendszer 145-165vac és magasabb | Nehasználja, kérjen segítséget. |
| Alulfeszültség: 220V alatti rendszer 145-160vac, 110V rendszer 60-75vac és alacsonyabb | Nehasználja, kérjen segítséget. |

**Karbantartás**

**Tisztítás**

Használjon porszívót a futópad tisztításához. Ha az szalog nagyon koszos, használjon nedves ruhát. Ne használjon tisztítószert. Tisztításkor csak nedves ruhát használjon, és kerülje az erős tisztítószereket. Ügyeljen arra, hogy a számítógépbe ne kerüljön nedvesség. A vele érintkező részeket csak nedves ruhával szabad megtisztítani.

**Kenés**

A futópadot gyárilag előzetesen szilikonolajjal kenték. A szilikonolaj nem illékony és fokozatosan áthalad a futópadon. Normál körülmények között nem lesz szükség az olaj újratöltésére.

Hozzáadtunk egy kis üveg szilikonolajat a futópad karbantartásához. A szilikonolaj újra alkalmazható, amikor az ellenállás növekszik, és a futópad elkezd dörzsölni a futópad felületén. A szilikonolajat egyenletesen vigye fel a futópad közepére. A futópad használata előtt hagyja a szilikonolajat egy percig "megszilárdulni".

**Vigyázat:** A berendezés kenéséhez csak szilikonolajat használjon.

Ne adjon hozzá egyéb olaj komponenteket, különben a futópad megsérül. Ne kenjen túl sok olajat a futópadra. A felesleges olajat tiszta törülközővel le kell törölni.



**Centírozás**

Edzés közben az egyik láb erősebben nyomja a futópadot, mint a másik. Ennek megfelelően az öv oldalra mozog. Normál körülmények között az öv automatikusan középre kerül, de hosszantartó testmozgás során az öv középen kívül maradhat. Ebben az esetben kövesse az alábbi utasításokat. A futópad hátsó végén 2 imbusz csavar található, amelyek az öv közepére szolgálnak. Központosítás közben ne viseljen laza ruhát.

* Ne csavarja a csavart minden alkalommal 1/4-nél többet.
* Nyújtsa az egyik oldalt, és engedje el a másikat
A sebességnek 6 km / ó-nak kell lennie, és senki sem futhat a szalagon.

Miután befejezte a központozást, járjon a futópadon körülbelül 5 percig 6 km / h sebességgel. Ha a futópad még mindig nem a közepén van, állítsa újra középre. Vigyázzon, ne húzza túl az övet, mert ez lerövidíti az életét.

 Ha a bal oldali rés túl nagy:

* Forgassa a bal oldali csavart o ¼ az óramutató járásával megegyező irányba (húzza meg).
* Fordítsa el a jobb oldali csavart az óramutató járásával ellentétes irányba (lazítsa meg).

Ha a jobb oldali rés túl nagy:

* Fordítsa el a bal oldali csavart ¼ az óramutató járásával ellentétes irányba (lazítsa meg).
* Forgassa a jobb oldali csavart o ¼ az óramutató járásával megegyező irányba (húzza meg).

 Jobb fele húz Bal fele húz

**A futópad behúzása**

Hosszú edzés után a szalag feszültsége csökken. Ellenőrizhető, hogy amikor az egyik lábát a szalagra helyezi, az megáll. A probléma megoldásához fordítsa mindkét csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1⁄2 fordulattal. Ne fordítsa tovább őket. Ha a szalag eltér a középponttól, állítsa be a fent leírtak szerint (futópad központozása).

 Húzza meg Lazítsa ki



 Óra mutató irányába Fordítsa ellenkező irányba

**Edzés**

Az ezzel a futópaddal végzett edzés ideális a fontos izomterületek megerősítéséhez.

**Általános tippek**

* Ne edzen teli hassal
* Pulzus szerinti edzést választja
* Edzés előtt melegítsen be
* Edzést fokozatosan fejezze be, ne álljon le hirtelen

**Edzés gyakorisága**

A fizikai erőnlét és a hosszú távú erőnlét javítása érdekében javasoljuk, hogy heti legalább háromszor edzenek. Ez egy felnőtt átlagos edzés gyakorisága a hosszú távú fitnesz siker vagy a magas zsírégetés érdekében. Amikor a fizikai erőnléted megnő, minden nap edzhetsz. Különösen fontos a rendszeres időközönkénti edzés.

**Edzés erőssége**

Óvatosan tervezze meg edzését. Az edzés intenzitását fokozatosan kell növelni az izmok vagy a mozgásszervi rendszer fáradtságának elkerülése érdekében..

**Szívfrekvencia orientált edzés**

Javasoljuk, hogy az aerob edzés tartományát válassza ki a személyes pulzus zónájának. Az állóképesség tartományában növekvő teljesítményt elsősorban az aerob tartományban lévő hosszú edzőegységek érik el. Keresse meg ezt a zónát a cél pulzus diagramban, vagy navigáljon a pulzus programokban. Ebben az aerob tartományban teljesítenie kell edzés idejének 80% -át (a maximális pulzus 75% -áig).

Az idő fennmaradó 20% -ában a terhelés csúcsain dolgozhat, hogy felfelé mozgassa az aerob küszöböt. Az ebből eredő edzési sikernek köszönhetően később magasabb teljesítményt érhet el ugyanazon a pulzuson - vagyis javíthatja a fizikai formáját. Ha már van tapasztalata a pulzusmérő programokról, a kívánt pulzus zónát hozzárendelheti speciális edzéstervéhez vagy fitnesz állapotához.

*Megjegyzés:* Mivel vannak olyan emberek, akiknek "magas" és "alacsony" pulzusuk van, az egyéni optimális pulzus zónák (aerob zóna, anaerob zóna) eltérhetnek a normálaktól (cél pulzus diagram). Ezekben az esetekben az edzést az egyéni tapasztalatoknak megfelelően kell konfigurálni. Ha a kezdők szembesülnek ezzel a jelenséggel, fontos, hogy a gyakorlat megkezdése előtt forduljon orvoshoz, hogy meghatározzák a gyakorlat orvosi alkalmasságát.

**Edzés kontrol**

Orvosi szempontból, valamint az edzés fiziológiája szempontjából a pulzusvezérelt edzésnek van a legnagyobb jelentése és az egyéni maximális pulzusra összpontosít. Ez a szabály egyaránt vonatkozik kezdőkre, ambiciózus szabadidős sportolókra és szakemberekre. Az edzés célja és a teljesítmény állapota szerint az edzés az egyéni maximális pulzus meghatározott százalékos intenzitásával történik (százalékpontban kifejezve). A kardio keringési edzés sport-orvosi szempontok szerinti hatékony konfigurálásához az edzés pulzusát javasoljuk a maximális pulzus 70–85% -ának.

Olvassa el a következő pulzusdiagramot.

Mérje meg a pulzusát az alábbi pontok szerint:

* Edzés előtt = nyugalmi pulzus
* 10 perccel az edzés megkezdése után = edzésimpulzus
* Perc edzés után = helyreállítási pulzus

Az első hetekben ajánlott az edzést olyan pulzusszámmal végezni, amely az edzés pulzus zónájának alsó végén (kb. 70%) vagy ennél alacsonyabb.

A következő 2-4 hónapban fokozatosan fokozza edzését, amíg el nem éri az edzés pulzus zónájának felső határát (kb. 85%), de túlzott megterhelés nélkül. Ha jó edzésállapotban van, akkor az edzésprogramban ossza szét itt-ott a könnyebb egységeket az alsó aerob tartományban, hogy kellően regenerálódjon. A "jó" edzés mindig intelligens edzést jelent, amely magában foglalja a megfelelő időben történő regenerálódást. Ellenkező esetben túledzed magad, és formád elfajul.

Az egyéni teljesítmény felső pulzustartományának minden edzésegységét a következő edzés során mindig egy regeneratív edzőegységnek kell követnie az alsó pulzus tartományban (a maximális pulzus 75% -áig).

Amikor az állapot javul, nagyobb intenzitású edzésre van szükség ahhoz, hogy a pulzus az "edzési zónába" kerüljön; ez azt jelenti, hogy a test képes nagyobb teljesítményt elérni.

**Edzési frekvencia számítása**

220 ütés percenként - életkor = maximális pulzus (100%)

Az edzés pulzusának alsó határa = (220 - életkor) x 0,7

Az edzés pulzusának felső határa = (220 - életkor) x 0,85

**Edzés időtartama**

Minden edzésnek tartalmaznia kell egy bemelegítést, egy edzés fázist és egy kioldási fázist a sérülések megelőzése érdekében.

* Bemelegítés: 5-10 perc lassú futás
* Edzés: 15-45 perc intenzív vagy nem túlterhelő gyakorlat a fent említett intenzitással
* Lazítási fázis: 5-10 perc lassú futás
* Ha fáradtságot vagy túlterhelés tüneteit tapasztalja, azonnal hagyja abba a testmozgást.
* Az anyagcsere-aktivitás változásai edzés közben:
* Az állóképesség első 10 percében testünk glikogént fogyaszt - az izmainkban tárolt cukrokat.
* Körülbelül 10 perc múlva zsírégetést adunk hozzá.
* 30-40 perc elteltével a zsíranyagcsere aktiválódik, és a testzsír válik az elsődleges energiaforrássá.

