

G65100



OUTtrack kézikönyv

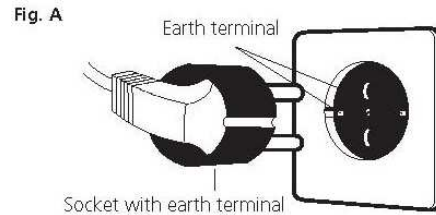
Általános instrukciók

Figyelmesen olvassa el a kézikönyvben található instrukciókat, fontos információkat talál majd benne a futópad összeszereléséről, biztonságos használatáról és karbantartásáról! Bizonyos óvintézkedéseket mindig szem előtt kell tartani amikor az edzőgépet használja!

- 1 Az edzőgép kizárólag otthoni használatra készült!
- 2 A futópadot egyszerre csak egy személy használja, a felhasználó testsúlya ne haladja meg a 150 kg-ot!
- 3 Helyezze az edzőgépet sík, kemény felületre, gondoskodjon arról, hogy a futópad háta mögött legalább 2 m szabad terület legyen és 0.5 m a többi oldalánál! Helyezzen alá szőnyeget, hogy megvédje a padlót vagy a szőnyeget az esetleges sérülésektől!
- 4 A futópad biztonsági kulccsal van ellátva. Ha nem helyezi fel annak mágneses végét a konzolra, akkor az edzőgép nem fog működni! Amikor az edzőgépet használja, csíptesse a biztonsági kulcs csipeszben végződő részét a ruházatára! Ha a futópadot nem használja, távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye azt biztonságos helyre!
- 5 Győződjön meg arról, hogy a futópad tökéletesen működik mielőtt azt használatba venné! Ne használja az alkalmazást ha az nem működik megfelelően!
- 6 A tulajdonos felelőssége az, hogy minden lehetséges felhasználó tisztában legyen az edzőgép biztonságos használatával!
- 7 Az edzőgép nem játékszer! A szülőnek/felügyelőnek ezzel tisztában kell lenni ha gyermeket enged a futópad közelébe!
- 8 Gyermek vagy mozgássérült személy nem használhatja a futópadot szakképzett felügyelő jelenléte nélkül!
- 9 Vész esetén lépjen ki a futópad oldalsínjeire és fogja erősen a konzolmarkolatokat amíg a futószalag meg nem áll!
- 10 Fogja meg a konzolmarkolatokat, ha fel szeretne lépni a futópadra, vagy onnan lelépne! Ne ugorjon rá a mozgó futószalagra!
- 11 Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől! Kezeit és lábait ne helyezze be a futószalag alá!
- 12 A mozgó futószalagon ne álljon mozdulatlanul!
- 13 Edzéséhez megfelelő sportruházatot és cipőt viseljen! Ruházata ne legyen lógós, az könnyen beleakadhat az edzőgép nyílásaiba! A futószalag védelme érdekében az edzőcipő mindig legyen tiszta!
- 14 Ne használja a futópadot a szabadban! Az edzőgéphez ne használjon olyan kiegészítőket amelyeket a gyártó nem ajánl!
- 15 Hosszabb ideig ne tárolja a futópadot nedves környezetben, képes megrozsdásodni!
- 16 Ne kenje túl a futópadot, a többlet kenőanyag foltot hagyhat a padlón ahol a futópad van!
- 16 Ne használja a futópadot homokos területen (tengerpart, gyermek homokozó, stb.) !

Biztonsági instrukciók

A terméket le kell földelni! Ha a futópad elektronikailag meghibásodna, akkor a földelés szünteti meg az áramütés kockázatát! Az alkalmazáshoz adott hálózati kábel vezetéke földelt és a csatlakozón lévő tűske is. A csatlakozót ezért csak földelt fali aljzatba szabad bedugni!



Figyelem: ha az alkalmazás nincs megfelelően leföldelve, akkor az elektromos áramütéshez is vezethet! Ha kétségei vannak a helyes földeléssel kapcsolatban, kérje ki szakképzett szerelő vagy villanyszerelő véleményét! Ne alakítsa át a hálózati kábel dugóját, ha az nem dugható be a földelt fali aljzatba! Ilyen esetben is kérje ki szakértő segítségét!

Ezt a terméket kizárólag 220V – 240V hálózatra szabad kötni és olyan földelési szabályok szerint, mint az A ábrán látható. Győződjön meg arról, hogy a hálózati kábel csatlakozóját csak olyan konnektorba dugja, amely teljesen kompatibilis azzal! Ne használjon adaptert!

Mindig tartsa be a következő javaslatokat, ha elektromos berendezést használ:

1. Győződjön meg arról, hogy a berendezést a megfelelő feszültségű áramforrásra kötötte! A futópad által felvett feszültségnek meg kell egyeznie azzal a feszültséggel, amit az alkalmazás biztonságos működése megkövetel! A hálózati kábel csatlakozójának teljesen kompatibilisnek kell lenni a fali aljzattal!
2. Az elektromos áramütés kockázatát úgy csökkentheti, ha a főkapcsolót a „0” pozícióba állítja, mielőtt a hálózati kábelt kihúzza a fali aljzattól. Mindig kapcsolja ki a futópadot, mielőtt annak tisztításába belekezdene!
3. Győződjön meg arról, hogy a futópadot kikapcsolta és a hálózati kábelt kihúzta a fali aljzattól mielőtt a futópadon takarítást és/vagy karbantartást végezne!
4. Ne kapcsolja ki úgy a futópadot, hogy a hálózati kábelt kirántja a fali aljzattól!
5. Ne használja az edzőgépet, ha a hálózati kábel bárhol is megsérült vagy hibás!
6. A hálózati kábelt tartsa távol a hevülésre alkalmas testektől!

Áramköri megszakító

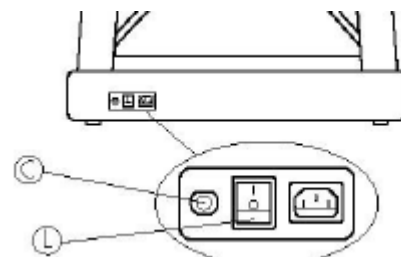
Az áramköri biztonsági szerepet tölt be az alkalmazásban, védi az elektronikát és az elektromos áramköröket a túlfeszültségtől és a túlhevüléstől. Ha ilyen esemény történne, a futópadot azonnal kikapcsolja.

Az ilyen esetben a következő lépéseket kell megtenni:

1. Állítsa a főkapcsolót (L) a „0” (OFF) pozícióba (B. ábra)!
2. Nyomja meg az áramköri megszakító gombját (C) az újraindításhoz!
3. Kapcsolja a főkapcsolót (L) az „1” (ON) pozícióba!

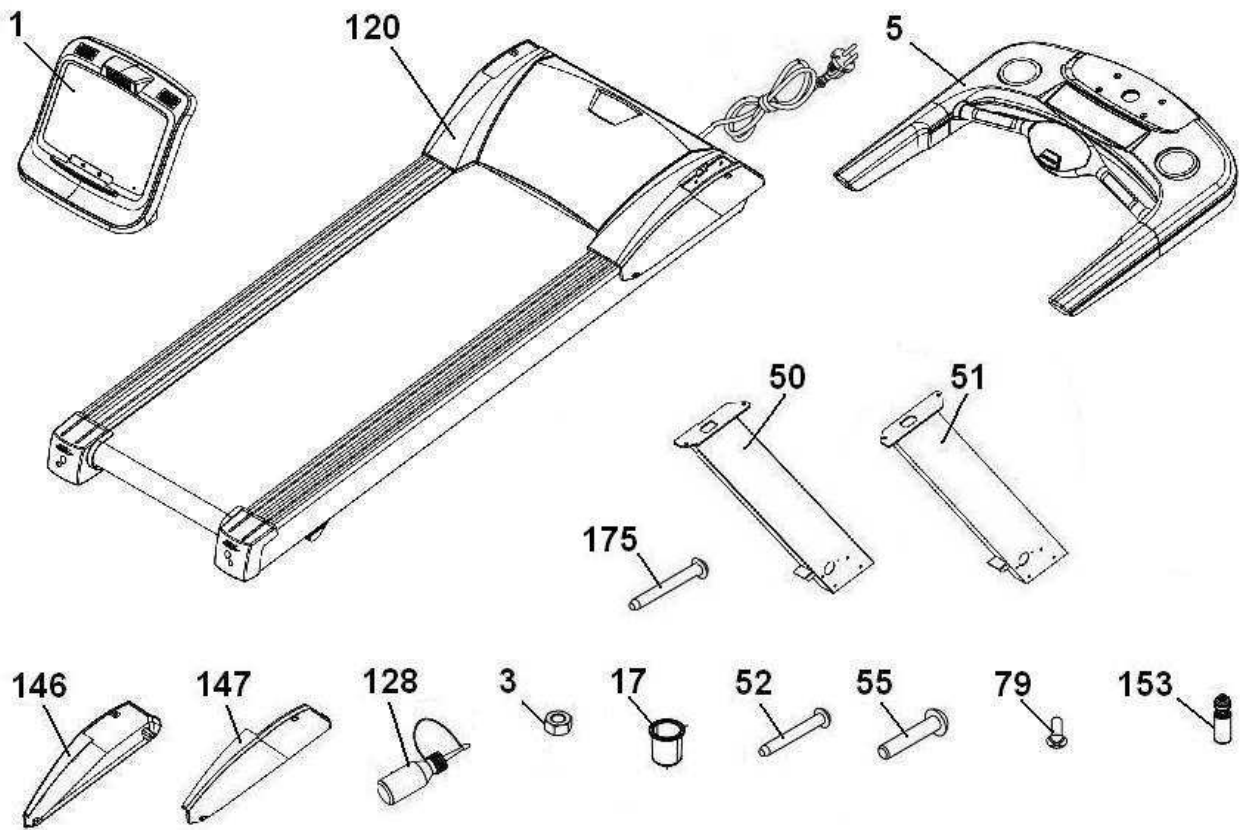
A következő okok vezethetnek az áramköri megszakító működtetéséhez:

- nem normális működési környezet
- a futószalagot meg kell kenni
- nem megfelelő kenőanyagot használt a kenéshez (a BH típusú ajánlott)
- túl feszes a futószalag



Dugja a hálózati kábel csatlakozóját földelt falialjzatba és kapcsolja a főkapcsolót (L) az „1” pozícióba!

Összeszerelési instrukciók



A futópád összeszerelése egy második személy segítségét is igényli.

Győződjön meg arról, hogy a következő alkatrészek maradéktalanul megvannak:

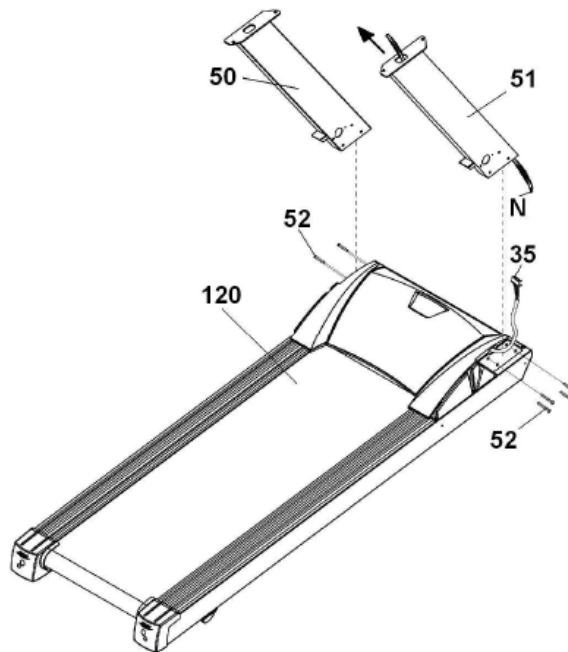
1	Konzol	5	Konzol szerelvény
120	Főváz	175	Konzol csavar
50	Bal tartóoszlop	51	Jobb tartóoszlop
146	Bal tartóoszlop burkolat	147	Jobb tartóoszlop burkolat
17	Kulacstartó	153	Kulacs
3	M8 önmenetes anya	55	M5 x 15 mm csavar
52	M8 x 75 mm csavar	128	Kenőanyag
153	6 mm imbuszkulcs	-	5 mm imbuszkulcs
-	Kombinált kulcs		

Az összeszereléshez kövesse a következő lépéseket!

Tartóoszlopok felhelyezése

Ennél a lépésnél legalább két személy munkája szükséges. A tartóoszlopok rögzítésénél az egyik személynek tartani kell az oszlopot, míg a másiknak rögzíteni kell azt a fővázhoz csavarok (52) segítségével! Így elkerülhető az esetleges baleset.

Először fogja meg a jobb tartóoszlopot (51) az 1. ábra szerint! A fővázból kilógó kábelt (35) rögzítse a tartóoszlopból kilógó vezetőkábelhez, (N) majd húzza át a kábelt (35) a tartóoszlop tetején! Ezután rögzítse a tartóoszlopot a fővázra (120) csavarok (52) segítségével!



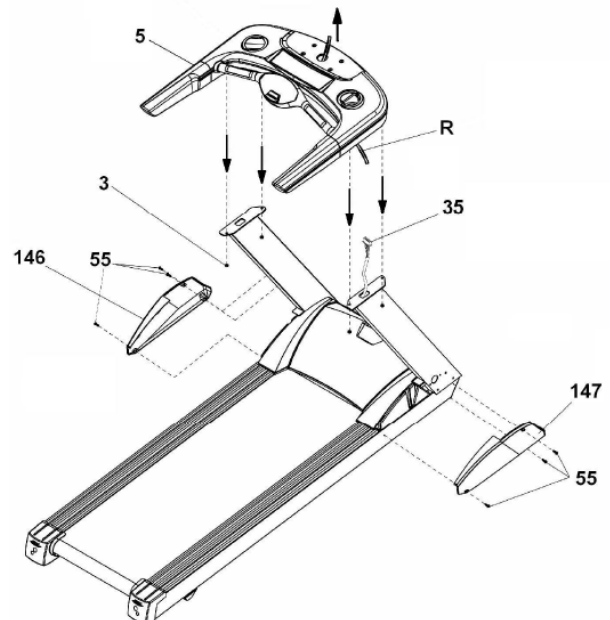
Ennél a lépésnél legalább két személy munkája szükséges. A tartóoszlopok rögzítésénél az egyik személynek tartani kell az oszlopot, míg a másiknak rögzíteni kell azt a fővázhoz csavarok (52) segítségével! Így elkerülhető az esetleges baleset.

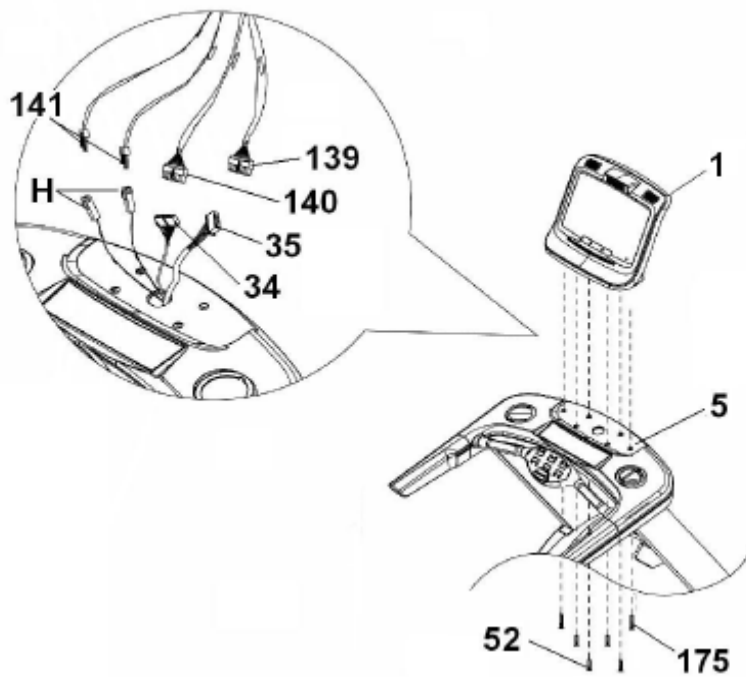
Fogja meg a bal tartóoszlopot (50) és rögzítse azt a fővázhoz (120) csavarok (52) segítségével!

A 2. ábra útmutatása szerint helyezze fel a bal és jobb tartóoszlop burkolatokat, (146 és 147) majd csavarok (55) segítségével rögzítse azokat a tartóoszlopokra!

A konzolszerelvény rögzítése

A jobb tartóoszlop tetejéből kilógó kábelt (35) rögzítse a konzolszerelvényből kilógó vezetőkábelhez, (R) majd húzza át a kábelt (35) a konzolszerelvényen (2. ábra)! Ezután rögzítse a konzolszerelvényt a tartóoszlopokra, vigyázva hogy ne sértse meg az említett vezetékeket, majd rögzítse a szerelvényt az önmenetes anyák (3) segítségével!

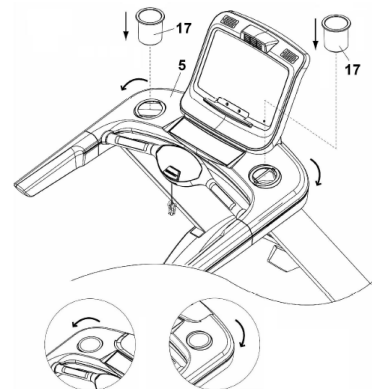




A konzol felhelyezése

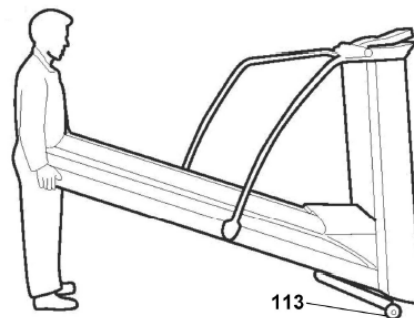
Fogja meg a konzolt (1) és a belőle kilógó vezetékeket (139, 140, 141) kösse össze a konzolszerelvényből (5) kilógó vezetékekkel (H, 34, 35) a 3. ábra útmutatása szerint! Ezután helyezze a konzolt a szerelvényre úgy hogy ne sértse meg az említett vezetékeket, majd rögzítse azt!

Helyezze a két kulacstartót (17) a konzol szerelvénybe (5) a 4. ábra szerint!



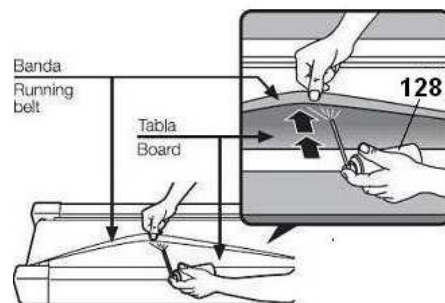
Mozgatás és tárolás

Az edzőgép kerekkel (113) van ellátva hogy a futópád mozgathatóságát megkönnyítsék (5. ábra). Mielőtt a futópádot elmozdítaná a helyéről, húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzatból! A balesetek elkerülése érdekében soha ne mozgassa az alkalmazást nem sík felületeken!



Karbantartás

Vegye elő a kenőanyagot (128) és használja azt a futószalag belső felületén a 6. ábra útmutatásai szerint! A kenés teszi lehetővé azt hogy a súrlódás a futószalag és a futófelület között a lehető legkisebb legyen! Mivel mindenkinek más a futási stílusa, így próbáljon oda több kenőanyagot felvinni, ahol a talpai leginkább érintik a futófelületet az edzések közben!



Sebesség (km/h)	Használat (óra/hét)		
	<3	3-7	>7
<6	1 év	6 hónap	3 hónap
6-12	6 hónap	3 hónap	2 hónap
>12	3 hónap	2 hónap	1 hónap

Megjegyzés: ez a megelőző karbantartás az otthon használt futópádra értendő! Az edzőtermekben használt gépek esetén érdemes az ellenőrzést minden hónapban elvégezni! Amennyiben az alkalmazást sok ember használja, vagy nehéz személy is igénybe veszi, a kenési folyamatot nagy rendszerességgel kell elvégezni!

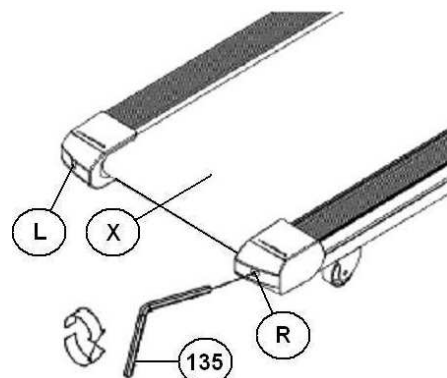
Ha a futószalag csúszni kezd a kenés után, ellenőrizni kell annak feszességét! A feszesség állításhoz állítsa a futószalag sebességét 4 km/h értékre és használja az imbuszkulcsot (135)! Állítson mindkét állítócsavaron egy fordulatot az óra járásával egyező irányba!

A futószalag állítása

Bár a futópád szalagjának központi helyzetét szigorúan ellenőrizzük, az eltérő felhasználói testsúlyok és a futási stílusok különbözősége miatt a futószalag (X) kimoszdulhat központi helyzetéből. Ha ezt tapasztalja, állítsa le az edzőgépet!

A futószalag jobbra mozdul el:

Ennek a problémának a kezelése nagyon fontos folyamat, a következő lépések mutatják a megoldást. Indítsa el a futószalagot 4 km/h értéken! A jobb oldali állítócsavaron (R) fordítson ¼ fordulatot az óra járásával egyező irányba! Jegyezze meg a futószalag pozícióját! Ha az állítás után 1 percen belül a szalag nem tér vissza teljesen a központi helyzetébe, akkor ismételje meg a leírt folyamatot! Ha az állítások során a futószalag most már balra tolódna ki, akkor állítson a jobb oldali állítócsavaron visszafelé addig, amíg a futószalag (X) vissza nem kerül a központi helyzetébe.



A futószalag balra mozdul el:

A jobb oldali állítócsavaron (L) fordítson $\frac{1}{4}$ fordulatot az óra járásával egyező irányba! Jegyezze meg a futószalag pozícióját! Ha az állítás után 1 percen belül a szalag nem tér vissza teljesen a központi helyzetébe, akkor ismételje meg a leírt folyamatot! Ha az állítások során a futószalag most már balra tolódna ki, akkor állítson a jobb oldali állítócsavaron visszafelé addig, amíg a futószalag vissza nem kerül a központi helyzetébe.

Fontos: a túlfeszített futószalag sebessége csökkenni fog az edzések során és meg is nyúlhat! Amikor a futószalagon állítunk, tudni kell hogy a bal oldali állítócsavar $\frac{1}{4}$ állítása az óra járásával egyező irányba teljesen egyenlő a jobb oldali állítócsavar $\frac{1}{4}$ állítása az óra járásával ellentétes irányba! Ebből következik, hogy a futószalag középre helyezését bármelyik állítócsavar segítségével meglehetősen oldani.

Működési instrukciók

Fitness

Fittnek lenni nem jelent mást, mint teljes életet élni. A mai modern társadalom szerves velejárója a stressz. A városi életre ez különösen jellemző. Táplálkozásunk túl kalóriadús és sok zsírt is tartalmaz. Minden orvos egyetért abban, hogy a rendszeres edzés segíti a testsúly szabályzását, javítja az állóképességet és segíti a szervezet pihenését.

Az edzés előnyei

Egy bizonyos intenzitási szint alatti 15-20 perc edzés akár aerob tréningnek is tekinthető. Az aerob tréning valójában olyan edzést jelent, mely oxigén jelenlétében történik. Megállás nélküli folyamatos edzést takar. A cukrokon és a zsírokon túl a szervezetnek oxigénre is szüksége van. A rendszeres edzés biztosítja a szervezetnek azt a képességét, hogy oxigénnel lássa el az izmokat és a tüdőt. Segíti a jobb szívműködést és a keringési rendszer működése is javul. Röviden, az edzés alatt termelt energia kalóriákat éget el. Az általunk elfogyasztott táplálék, többek között, energiává alakul (kalóriává) a szervezetünk számára. Ha több kalóriát viszünk be a szervezetbe mint amennyit képesek vagyunk elégetni, akkor a testsúlyunk is nőni fog. Igaz ennek az ellenkezője is: ha több kalóriát égetünk el, mint amennyit a szervezetbe viszünk, a testsúlyunk csökken. A pihenésben lévő szervezet körülbelül 70 kalóriát éget el, hogy a létfontosságú szerveinket életben tartsa.

A pulzus figyelése

Az edzés intenzitása és a mért pulzus között összefüggés van. Ha növeljük az edzés intenzitását, a mért pulzus is magasabb lesz. A futópadok esetén a mért pulzus leginkább a futószalag sebességétől függ. Ha az edzés intenzitása állandó, akkor a pulzus egy bizonyos mértékig nő, aztán megáll. Ezt a pulzusértéket nevezzük maximális pulzusnak. A kiszámítása nagyon egyszerű, 220-ból le kell vonni az életkorunkat,

Az edzés idejének 15-20 percrek kell lenni, a közben mérhető pulzus pedig a maximális pulzusérték 65-85% közé kell esni! Edzés közben a mérhető pulzus ne haladja meg a maximális pulzusérték 85%-át!

Példa egy 50 éves felhasználó esetén:

Maximális pulzusérték: $220-50=170$.

Az aerob zóna alsó pulzusértéke: $170 \times 0.65=112$

Az aerob zóna középső pulzusértéke: $170 \times 0.75=127$

Az aerob zóna felső pulzusértéke: $170 \times 0.85=144$

Edzésprogramok

Mielőtt bármilyen edzésprogramba belekezdene, fontos azt tudni, hogy azok nagymértékben függenek a felhasználói életkortól és a felhasználó fizikai állóképességétől. Ezért érdemes bármilyen tréning megkezdése előtt kikérni szakorvos véleményét is. Csak olyan edzésbe kezdjen bele, amit az orvos is ajánl! Függetlenül az edzési céltól a tréningeknek fokozatosnak, változatosnak és nem túl megerőltetőnek kell lenniük! Azt javasoljuk, hogy heti szinten 3-5 alkalommal tréningezzen, az edzések előtt tartson 2-3 perc bemelegítő gyakorlatot lassú ütemben! Ez védi majd meg az izmokat a lehetséges sérülésektől és készíti fel a szervezetet az intenzívebb edzésre.

A következő 15-20 perc edzés függ az edzési céltól. A kezdő felhasználók esetén az edzést a maximális pulzus (220-életkor) 65% - 75% közötti értékén tanácsolt végezni. Azok a felhasználók akik már hozzá vannak szokva a tréningekhez, kipróbálhatják azt az edzési zónát is, ahol a mérhető pulzus a maximális pulzusérték 75% - 85% között van. Amikor már ezen tréningektől megnőtt a fizikai állóképességünk, kipróbálhatunk olyan edzéseket is, ahol a pulzusértékek szakaszosan változnak. Mindenképpen ügyelni kell arra, hogy pulzusunk ne haladja meg a maximális pulzusérték 85%-át és soha ne érjük el a korunkhoz kiszámított maximális pulzusértéket!

Az edzés utolsó fázisa a levezetés. A bemelegítéshez hasonlóan ez is történjen 2-3 percig lassú ütemben. Különösen fontos ez az intenzív edzések után! Nagy előnye, hogy segíti az izmok pihenését és a pulzus visszatérését a nyugalmi állapotba. A levezetés segít abban is, hogy ne alakuljon ki fájdalom az izmokban.

Végszó

Reméljük, hogy a megvásárolt termék elnyerte tetszését! Hamarosan meg fogja tapasztalni az edzésből származó előnyöket. Jobb lesz a közérzete, energikusabb lesz és kevesebb stressz éri majd. Meg fog győződni arról, hogy jó érzés BH termékekkel formába lendülni.

Karbantartás

Kapcsolja ki a futópadot és húzza ki annak hálózati kábelét is a fali aljzatból! Nedves ronggyal vagy törölközővel tisztítsa meg az alkalmazást a szennyeződésektől, a portól! Fordítson különös figyelmet a konzolra, az oldalsínekre, a konzolmarkolatokra! A tisztításhoz ne használjon tisztítószert, vegyszert! Porszívóval takarítsa ki azokat a helyeket, ahol a por nyilvánvalóan látszik, beleértve a futópad környéki dolgokat is! Óvatosan használhatja a porszívót az alkalmazás motorterében, de ehhez el kell távolítani a motorburkolatot!

Rendszeresen ellenőrizze a futópad műszaki állapotát! A meglazult elemeket húzza meg, a hibásakat cserélje ki! Ne használja addig az alkalmazást, amíg nem teljesen hibátlan működésű! 3 havonta ellenőrizze a futópad minden alkatrészét! Ha szükséges az alkatrészek cseréje, akkor csak a gyártó által ajánlott elemeket használjon!

A BH Fitness fenntartja a jogot, hogy a specifikációt minden előzetes értesítés nélkül módosítsa!

Hibakezelés

Probléma	Ellenőrzés	Megoldás
1. A konzol nem kapcsol be.	1. Győződjön meg arról, hogy a futópad hálózati kábele helyesen van csatlakoztatva és a biztonsági kulcs fel van helyezve a konzolra!	1. Dugja be a futópad hálózati kábelét a fali aljzatba és helyezze fel a biztonsági kulcsot a konzolra!
2. A konzol bekapcsol, de a motor nem indul el.	2. Ellenőrizze a túlfeszültség védőt!	2. Áramtalanítsa a futópadot, aktiválja az áramköri megszakítót és kenje meg a futószalagot!
3. A futószalag szaggatottan mozog.	a. Ellenőrizze a futószalag kenését! b. Ellenőrizze a futószalag feszességét! c. Ellenőrizze az ékszív feszességét!	a. Kenje meg a futószalagot! b. Állítsa be a futószalag feszességét! c. Állítsa be az ékszív feszességét!
4. A futópad leáll. (az áramköri megszakító beragad)	4. Ellenőrizze a futószalag kenését!	4. Állítsa a túlfeszültség védőt a 0 pozícióba és kenje meg a futószalagot!
5. Ráznak a konzolmarkolatok.	5. Ellenőrizze a futópad és a fali aljzat földelését!	5. A futópad hálózati kábelét csak földelt aljzatba dugja!
6. A futószalag kimozdul központi helyzetéből.	a. ellenőrizze a talaj síkságát! b. ellenőrizze, hogy nem inog a futópad!	

Hibakódok

A kijelzőn E1 jelenik meg.	- Vélhetőleg a motor túlterhelődött - Kenje meg a futószalag és a futófelület közti területet!
A kijelzőn E2 jelenik meg.	- Kapcsolja ki a futópadot, majd kapcsolja azt be újra!
A kijelzőn E4 jelenik meg.	- Hiba a testzsír százalék mérésnél. - Indítsa újra a futópadot és helyezze tenyereit helyesen a pulzusmérő fémérzékelőire!
A kijelzőn E6-E7 jelenik meg.	- Dőlésszöggel kapcsolatos hiba

Ha bármilyen problémája van, forduljon hozzánk bizalommal!

