

## F4 futópad felhasználói kézikönyv



Fig. 1

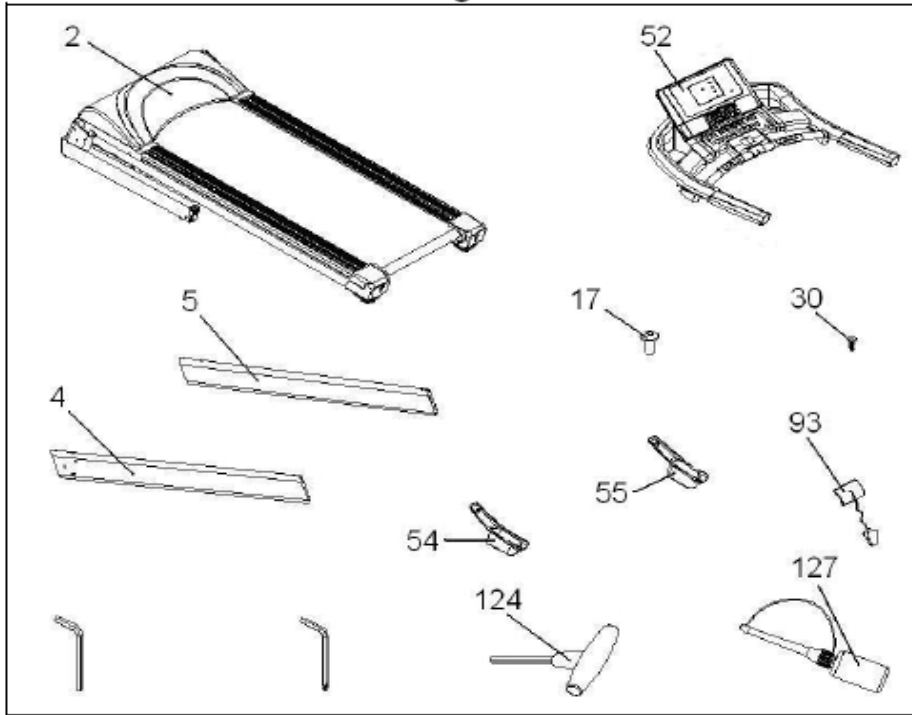


Fig.1

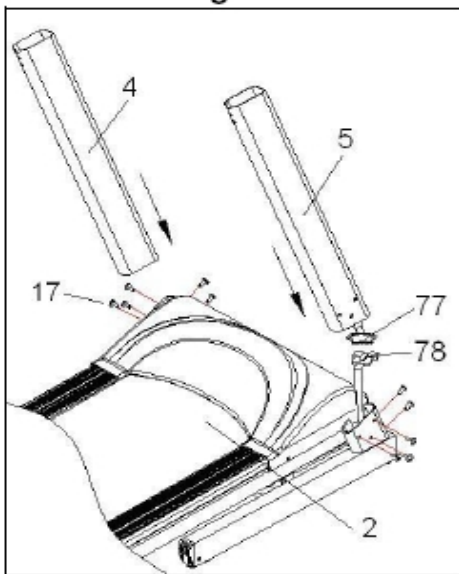
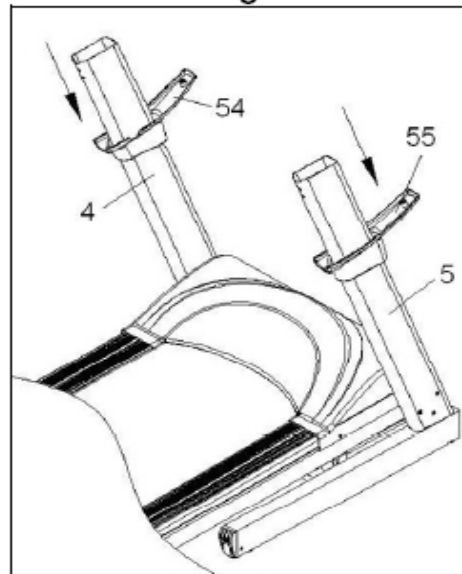
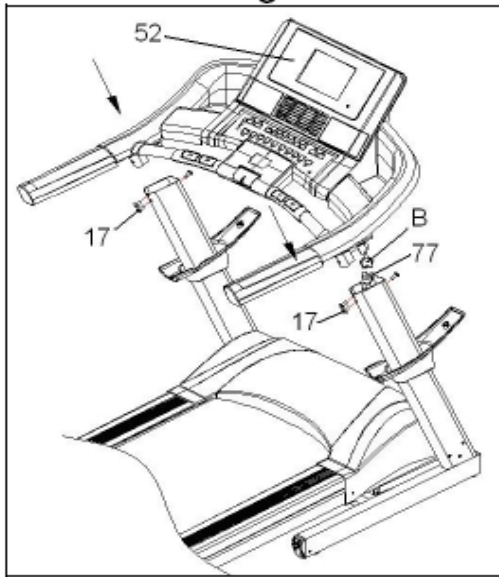


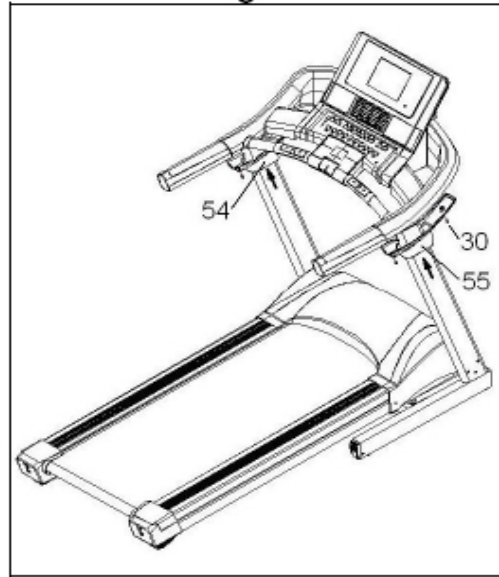
Fig.2



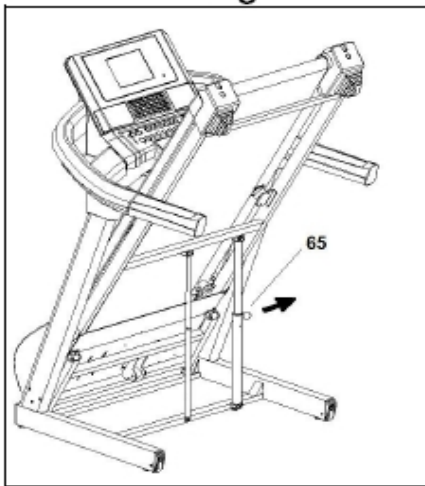
**Fig.3**



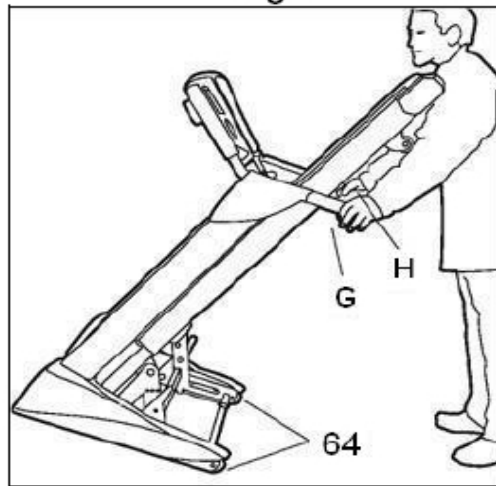
**Fig.4**



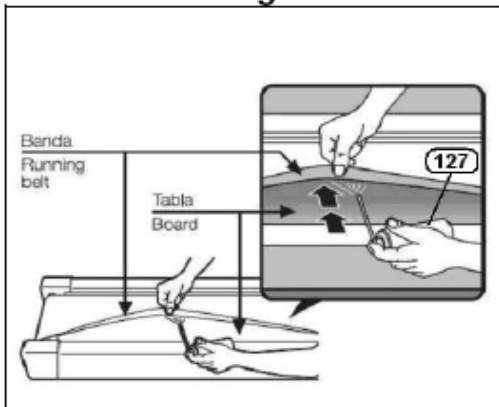
**Fig.5**



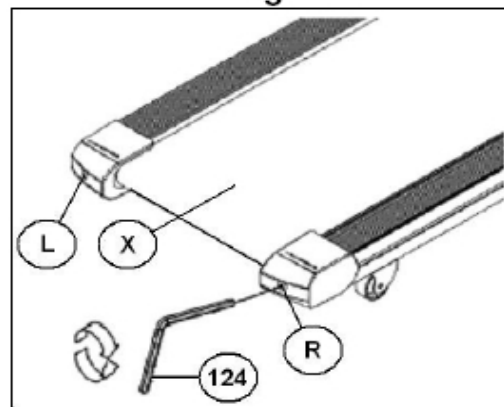
**Fig.6**



**Fig.7**



**Fig.8**



## Általános instrukciók

Kérjük figyelmesen olvassa el a kézikönyvben található utasításokat! Hasznos információkat tartalmaz a futópad biztonságos üzemeltetéséről és karbantartásáról.

Az edzőgép használata során mindig figyelembe kell venni a következő biztonsági óvintézkedéseket:

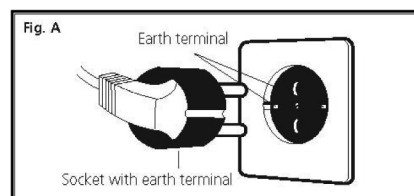
1. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték!
2. A futópadot egyszerre csak egy személy használhatja, az alkalmazás maximális terhelhetősége 125 kg!
3. Helyezze a futópadot sík felületre, gondoskodjon arról hogy legalább 2 m szabad terület legyen az alkalmazás hátsó részénél és 0.5 m szabad terület minden más oldala mentén! Ne helyezze olyan felületre ahol az szellőzőnyílást zárhat el! Helyezzen a futópad alá szőnyeget, hogy megvédje a padlót a károsodástól!
4. A futópadhoz biztonsági kulcs tartozik. Ha a biztonsági kulcsot nem helyezzük fel a konzolra, a futópad nem fog működni. A futópad használata közben mindig helyezze fel a biztonsági kulcs csipeszét a ruházatára! Ha a futópadot nem használja, távolítsa el a biztonsági kulcsot a konzolról és tegye azt biztonságos helyre!
5. A futópad használata előtt győződjön meg arról hogy az tökéletesen működik! Soha ne használja az edzőgépet, ha az nem működik megfelelően!
6. A tulajdonos felelősség az, hogy a futópad minden lehetséges felhasználója megfelelően legyen tájékoztatva az edzőgép biztonságos használatáról!
7. Az edzőgép nem játékszer! Ha a futópad közelében gyermek tartózkodik, akkor a felügyelő személynek különösen figyelmesnek kell lenni!
8. Az edzőgépet gyermek vagy mozgássérült személy csak szigorú felügyelet mellett, szakképzett felügyelő társaságában használhatja!
9. Bármilyen probléma esetén álljon ki a futópad oldalsínjeire és fogja meg a konzolmarkolatokat amíg a futószalag le nem áll!
10. Használja a futópad konzolmarkolatait amikor az edzőgépre fellép, vagy arról lelép! Ne ugorjon rá soha a mozgó futószalagra!
11. Kezeit tartsa távol a futópad mozgó részeitől! Kezeit lábait ne helyezze a futószalag alá!
12. Ne álljon mozdulatlanul a mozgó futószalagra!
13. Edzéséhez megfelelő edzőruhát és sportcipőt viseljen! A futószalag védelme érdekében az edzőcipő mindig legyen tiszta!

14. Ne használja a futópadozt a szabadban!
15. Nem tanácsos a futópadozt hosszabb ideig nedves környezetbe helyezni – kialakulhat rajta a rozsdásodás!
16. Ügyeljen arra, hogy nem kenje túl a futópadozt, a többlet kenőanyag foltot hagyhat a padlón vagy a szőnyegen!
17. Ne használjon az edzőgéphez olyan kiegészítőket, amelyeket a gyártó nem ajánl!

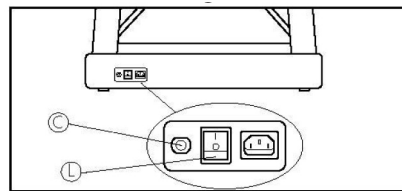
## Biztonsági óvintézkedések

A terméket le kell földelni! Ha bármilyen elektromos probléma lépne fel, a földelés feladata hogy az elektromos áramütés kockázatát csökkentse! A futópadozt olyan hálózati kábellel van ellátva, mely rendelkezik földeléssel és földelt dugója is van. A hálózati kábel dugóját csak olyan fali aljzatba szabad szabad dugni, mely szintén rendelkezik földeléssel és megegyezik a helyi előírásokkal!

**FIGYELEM:** ha a futópadozt nem helyesen van leföldelve, akkor az elektromos áramütés kockázata jelentősen megnövekszik! Ha ezzel kapcsolatban kétségei vannak, kérjen meg egy szakképzett villanyszerelőt vagy technikust, hogy ellenőrizze az alkalmazás földelését! Ne módosítsa a hálózati kábel dugóját ha az nem illik bele a fali aljzatba!



A terméket kizárólag 220-240V-os hálózatra szabad kötni, mely megfelel az A ábra előírásainak! Csak olyan dugót dugjon bele a fali aljzatba, melynek tűskéje pontosan beleillik az aljzatba! Ne használjon adaptert!



A következő óvintézkedéseket mindig tartsa szem előtt:

1. A hálózati feszültségnek meg kell egyeznie azzal a feszültség értékkel, mely a futópadozt üzemeltetéséhez szükséges! A hálózati kábel dugója pontosan bele kell hogy passzoljon a fali aljzatba!
2. Az elektromos áramütés kockázatának csökkentése érdekében állítsa a futópadozt főkapcsolóját a „0” pozícióba, majd húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzattól! Mindig végezze el ezt a műveletet ha már nem használja a futópadozt, vagy annak tisztításába belekezdene!
3. Győződjön meg arról hogy a futópadozt ki van kapcsolva és a hálózati kábele ki van húzva a fali aljzattól mielőtt bármilyen karbantartást vagy szerelést hajtana végre a futópadozt!
4. Soha ne rántsa ki a hálózati kábel dugóját a fali aljzattól!
5. Ne használja a futópadozt, ha annak hálózati kábele valamilyen módon is sérült!
6. A futópadozt hálózati kábelét tartsa távol a hevülésre alkalmas közegtől!

## Áramköri megszakító

A futópad biztonsági okokból áramköri megszakítóval lett ellátva a túlhevülés és a túlfeszültség ellen. Ha ilyen mégis megtörténne:

1. Kapcsolja az (L) kapcsolót a „0” OFF pozícióba a B ábra szerint!
2. Nyomja meg a (C ) gombot a futópad újraindításához!
3. Kapcsolja az (L) kapcsolót az „1” ON pozícióba, a futópad újra készen áll majd a használatra. Ha az áramköri megszakító gyakran aktív, akkor a legvalószínűbb okok:
  - Nem normális működési feltételek
  - A futószalag kenésre szorul.
  - Nem megfelelő kenőanyag került a futópadra.
  - Túl feszes a futószalag.

Dugja be a hálózati kábel földelt dugóját az ugyancsak földelt fali aljzatba! Kapcsolja az (L) kapcsolót az „1” pozícióba!

## Összeszerelés

Vegye ki a dobozban lévő elemeket (0. ábra) és helyezze azokat a padlóra!

### A szerelés során tanácsos egy másik személy segítségét kérni!

Győződjön meg arról hogy az alábbi alkatrészek hiánytalanul és kifogástalan állapotban megvannak:

#	Megnevezés	#	Megnevezés
2	Főváz	4	Bal tartóoszlop
5	Jobb tartóoszlop	17	M8 x 25 mm csavar
30	5 x 8 önmenetes csavar	52	Konzol
54	Bal tartóoszlop burkolat	55	Jobb tartóoszlop burkolat
93	Biztonsági kulcs	77	Tartóoszlop kábel
78	Főváz kábel	B	Konzol kábel
124	6 mm imbuszkulcs	127	Kenőanyag

### Az összeszereléshez kövesse a következő lépéseket:

1. Fogja meg a jobb tartóoszlopot (5) és kösse össze a tartóoszlop kábelt (77) a főváz kábellel (78)! Ezután helyezze a tartóoszlopot a fővázba és rögzítse azt csavarokkal (17)!
2. Fogja meg a bal tartóoszlopot (4) és helyezze azt a fővázba, majd rögzítse azt csavarokkal (17)!
3. Ennél a lépésnél két személy együttes munkája szükséges. Miközben az egyik személy tartja az aktuális tartóoszlopot, a másik személy rögzítse azt a szükséges csavarokkal (17), így elkerülhető az esetleges baleset!
4. A 2. ábrán lévő módon rögzítse fel a tartóoszlopokra a tartóoszlop burkolatokat (54 és 65) és tolja le azokat az ábrán látható nyíl irányába!

## **A konzol rögzítése:**

5. Kösse össze a konzolból kilógó vezetékét (B) a tartóoszlop kábellel, (77) mely a jobb tartóoszlopból (5) lóg ki (3. ábra). Ezután rögzítse a konzolt a tartóoszlopra csavarok (17) segítségével, úgy hogy ne sértse meg a kábeleket!

**Megjegyzés:** vigyázzon arra, hogy a kábelek nem sérülnek meg akkor, amikor a futópaddockat összecukja! Húzza meg jól a 4 csavart (17)!

6. A 4. ábrán lévő módon rögzítse fel a tartóoszlopokra a tartóoszlop burkolatokat (54 és 55) és tolja le azokat az ábrán látható nyíl irányába! Rögzítse a burkolatokat a tartóoszlopokra csavarok (30) segítségével!

## **A futópaddock összehajtása**

A futópaddock futófelületének felhajtására egy egyszerű megoldás lett alkalmazva az edzőgépen, hogy aztán az könnyen mozgatható és kisebb helyen tárolható legyen. A futófelület felhajtásához kövesse a következő lépéseket:

Mielőtt megpróbálná felhajtani a futófelületet, állítsa le a futópaddockot, a dőlési szöveget állítsa a legalacsonyabb szintre, majd húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzatból!

Emelje fel addig a futófelületet amíg a nyomókar (65) kattánását nem hallja! Tárolja a futópaddockot száraz helyen, ahol a hőmérséklet nem ingadozik jelentősen!

## **A futópaddock lehajtása**

Ha a futópaddockot az összecukott állapotából használni szeretnék, nyomjuk le a lábunkkal a nyomókart (65) a 5. ábra szerint! Ezután lassan engedjük le a futófelületet a talajra! Mielőtt a futópaddock összecukását vagy lehajtását elkezdené, győződjön meg arról, hogy nincs gyermek vagy bármilyen más akadály a közelben, ami az előbb leírt műveletek helyes végrehajtását akadályozná!

## **A futópaddock mozgatása és tárolása**

A futópaddock kerekkel (54) van ellátva, hogy annak mozgatása a lehető legkönnyebb legyen (6. ábra). Mielőtt a futópaddock elmozdításába belekezdene, győződjön meg arról, hogy az alkalmazás hálózati kábele ki van húzva a fali aljzatból! Először hajtsa fel az edzőgép futófelületét, majd fogja meg kezeivel a konzolmarkolatokat (G és H)! Ezután döntse meg a futópaddockot, amíg az nem lépés a kerekén gördülni! A balesetek elkerülése érdekében soha ne mozgassa az alkalmazást nem sík felületeken!

## Karbantartás

Vegye elő a kenőanyagot (127) és használja azt a futószalag belső felületén a 7. 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!

Azt tanácsoljuk hogy kenje meg a futószalag és a futófelület közötti tartományt attól függően, hogy milyen gyakran használja a futópadot.

		Óra / Hét		
		<3	3-7	>7
Sebesség (km/h)	<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 kizárólag az otthoni használatra szánt futópadokra érvényes! Edzőtermi használat esetén azt javasoljuk havi szinten végezze el a karbantartást!

**Agresszív környezetben, mint például a magas portartalom vagy a nehéz felhasználók, a kenési gyakoriságot még inkább fokozni kell!**

Ha a futószalag a kenés után csúszni kezd, akkor a futószalag feszességét kell ellenőrizni! Miután a futószalag sebességét 4 km/h értékre állította, a 6 mm-es imbuszkulcsot használva fordítson egy fordulatot az R és L csavarokon az óra járásával egyező irányba!

## A futószalag állítása

Bár a futópad szalagjának központi helyzetét szigorúan ellenőrizzük, az eltérő felhasználói testsúlyok és a futási stílusok különbözősége miatt a futószalag (X) kimozdulhat 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 ismétlje 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 (8. ábra).

### A futószalag balra mozdul el:

A jobb oldali állítócsavaron (L) 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 ismétlje 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 (8. ábra).

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 ¼ állítása az óra járásával egyező irányba teljesen egyenlő a jobb oldali állítócsavar ¼ állítása az óra járásával ellentétes irányba! Ebből következik, hogy a futószalag középre helyezését bármelyik állítócsavar segítségével meg lehet 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 szív működést és a keringési rendszer működése is javul. Röviden, az edzés alatt termelt energia kalóriákat éget el.

### Az edzés és a testsúly szabályzás

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 következő táblázat körülbelüli értékei azt mutatják meg, hogy egy átlagos szervezet mennyi kalóriát éget el különböző tevékenységek során.

Tevékenység	Kalória/óra
Átlagos séta	140
Házimunka	150
Úszás (400 m/óra)	300
Tánc	350
Kocogás (8 km/h)	370
Tenisz	420
Kerékpározás (30 km/h)	500
Squash	690

## Figyeljen a pulzusra!

A test teljesítőképessége összefügg a közben mérhető pulzussal, ha az edzés terhelése nagy a pulzusérték is magas lesz. A futópádon a terhelés elsősorban a sebességtől függ, ha nagy sebességgel futunk, a pulzusszám is meg fog emelkedni. Ha a teljesítmény állandó, akkor a pulzus csak addig emelkedik amíg el nem éri azt a pontot ahol már nem fontos mennyi munkát végzünk, a pulzus már nem fog emelkedni. Ezt nevezhetjük a maximális pulzusszámmak, ez az életkor emelkedéssel csökken.

A maximális pulzus értéke úgy számítható ki, ha 220-ból levonjuk a felhasználó életkorát. Az edzés időtartama 15-20 perc legyen és a maximális pulzusérték 65%-85% közti tartományba essen a közben mérhető pulzus! Az edzés alatt a pulzus ne haladja meg a maximális pulzusérték 85%-át!

### Példa: 50 éves felhasználó

$220-50=170$  – a maximális pulzusszám

Pulzus	Pulzusérték	
Maximális	170	
85%	144	<b>Aerob zóna</b>
75%	127	
65%	112	

## 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 percreg 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!	

**Ha bármilyen kérdése merül fel a futópad használatával kapcsolatban, forduljon hozzánk bizalommal!**