

Technogym®, The Wellness Company™, Excite™ és CPR™ (figuratív) a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

A „Smartkey” és a „TGS key” az itt illusztrált jelzésre vonatkoznak, ami a Technogym® s.p.a. által lett bejegyezve Olaszországban és más országokban.



A Cardio Theater® a Cardio Theater® bejegyzett védjegye.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2005 július.

A Technogym® a folyamatos fejlesztés elvének van elkötelezve, és fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés nélküli megváltoztatására.



Használati utasítás

Használati utasítás 5

Tartalomjegyzék

| | |
|--|-----------|
| BEVEZETÉS | 7 |
| FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK | 8 |
| SZEMÉLYES BIZTONSÁG | 10 |
| 1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK | 11 |
| 1.1 Gyártó és berendezés azonosítása | 11 |
| 1.2 A berendezés leírása..... | 12 |
| 1.2.1 Fő alkatrészek..... | 12 |
| 1.2.2 Technikai adatok..... | 20 |
| 1.2.3 Biztonsági eszközök és feliratok | 23 |
| 1.3 Üzembe helyezés | 25 |
| 1.3.1 Helyszín megválasztása | 25 |
| 1.3.2 Kicsomagolás | 27 |
| 1.3.3 A berendezés mozgatása | 28 |
| 1.3.4 Vízsztintbehozás | 29 |
| 1.3.5 Elektromos bekötés (700-as típus)..... | 30 |
| 1.3.6 Földelés (700-as típus) | 31 |
| 1.3.7 Elektromos kapcsolódás más készülékekhez | 32 |
| 1.4 Karbantartás | 34 |
| 1.4.1 Rendszeres karbantartás | 34 |
| 1.4.2 Speciális karbantartás..... | 36 |
| 1.4.3 Hibaelhárítás | 39 |
| 1.5 Technikai támogatás..... | 41 |
| 1.6 Tárolás..... | 42 |
| 1.7 Hulladékkezelés | 42 |
| 2 A CARDIO WAVE EXCITE HASZNÁLATA | 43 |
| 2.1 Be- és kikapcsolás..... | 43 |
| 2.2 Szívritmus..... | 45 |
| 2.3 Helyes testtartás..... | 48 |
| 3 700-AS TÍPUS SZOFTVERE | 50 |
| 3.1 A kezelőpanel leírása | 50 |
| 3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés..... | 58 |
| 3.3 Levezetés | 59 |
| 3.4 Célorientált edzés: idő, kalóriák, távolság..... | 61 |
| 3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR) | 63 |
| 3.6 CUSTOM (egyéni) edzés..... | 65 |

| | |
|--|-----------|
| 3.7 Fítneszteszt | 67 |
| 3.8 TRAINING ZONE (tréning zóna) edzés | 69 |
| 3.9 WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés | 71 |
| 3.10 Profil edzés..... | 73 |
| 3.10.1 Előre beállított profilkok..... | 73 |
| 3.10.2 Személyes profilkok | 76 |
| 3.10.3 Személyes profilkok programozása | 78 |
| 3.11 Edzések a TGS kulcs használatával | 81 |
| 3.12 Edzések Plug & Play módban | 83 |
| 3.13 Teljesítményindex..... | 84 |
| 3.14 Rendszerbeállítások | 85 |
| 3.15 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen..... | 89 |
| 4 WELLNESS TV | 93 |
| 4.1 A kezelőgombok leírása | 93 |
| 4.1.1 A TV kezelőgombjai..... | 95 |
| 4.1.2 A rádió kezelőgombjai..... | 96 |
| 4.2 TV-vel való edzés..... | 97 |
| 4.3 Rádióval való edzés..... | 100 |
| 4.4 Az üzenetek..... | 102 |
| 4.5 TV beállítása..... | 103 |
| 4.5.1 TV csatornák eltávolítása | 105 |
| 4.5.2 Fényerő, kontraszt és szín beállítások | 107 |
| 4.5.3 Televíziós norma kiválasztása | 107 |
| 4.5.4 Beállítások eltávolítása az EEPROM-ba | 108 |
| 4.6 Rádió beállítása | 113 |
| 4.6.1 Rádióállomások eltávolítása | 114 |
| 4.6.2 Beállítások eltávolítása az EEPROM-ba | 115 |
| 4.7 Érintőképernyő kalibrálása | 116 |

Bevezetés

Ezt a használati utasítást a gyártó eredeti nyelven írták meg és lefordították annak az országnak a nyelvére, amelyben a berendezést használni fogják. A berendezés állandó tartozékát képezi, ezért attól nem választható el. A használati utasításnak mindig kísérmie kell a berendezést költözéskor vagy eladáskor. A használati utasítást egy ismert, elérhető helyen kell tárolni, távol nedvességtől és hőtől.

A használati utasítás leírja a szállítási és karbantartási procedúrákat, és értékes információkat és hasznos tanácsokat tartalmaz az edzés módszerekről. Iránymutatóul szolgál mind a profil, mind a kezdők számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmzését:



FIGYELMEZTETÉS

Kiemeli a fontos információt, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni.



VESZÉLY

Kiemeli a szabályokat, amiket figyelmesen kell átolvasni, hogy elkerülje a személyekre és a berendezésre veszélyes szituációkat.



INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

Fontos biztonsági előírások

Minden biztonsági előírást olvasson el a Cardio Wave használata előtt. Ezek az előírások az Ön biztonsága és a berendezés megvédelése érdekében íródtak.

A Cardio Wave otthoni felhasználásra készült.

Elektromos készülékek használata esetén be kell tartani az alapvető előírásokat, beleértve a következőket is.

Minden utasítást olvasson el, mielőtt használja a Cardio Wave-t.



VESZÉLY

Az áramütés elkerülése érdekében használat után azonnal, illetve takarítás vagy bármilyen karbantartás elvégzése előtt húzza ki a csatlakozót az elektromos hálózatról.



FIGYELMEZTETÉS

Égés, tűz, áramütés és személyi sérülés elkerülése érdekében tartsa be a következőket:

- A Cardio Wave-t sohasem szabad felügyelet nélkül az elektromos hálózatra csatlakoztatva hagyni. Mindig húzza ki a falból, ha nem fogja használni, illetve takarítás vagy elektromos alkatrészek cseréje előtt.
- Szigorú felügyelet szükséges, ha a Cardio Wave-t gyerekek vagy azok közeliében használják, illetve ha betegek vagy fogyatékkal élők edzenek rajta.
- A Cardio Wave csak a használati utasításban leírtak szerint használható. Csak olyan gyakorlatokat végezzen rajta, amikre a berendezést tervezték, követve az itt leírt utasításokat. Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítő berendezéseket.

- Sohasse használja a Cardio Wave-t, ha a vezetéke vagy dugója sérült, ha nem működik megfelelően, ha leejtették vagy sérült, illetve ha vízbe ejtették. Ebben az esetben a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjétől – a Finnrelax-tól - kérjen segítséget.
- Ne mozgassa a Cardio Wave-t a vezetékénél fogva.
- A vezetéket tartsa távol melegített felületektől.
- Kezeit tartsa távol a mozgó részekről.
- Soha ne ejtse, vagy helyezzen semmit se egyik nyílásba sem.
- Ne használja a szabadban. Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszonyosságainak (eső, napsütés, szél, stb.). Ne engedjen vízugarat a berendezésre.
- Ne működtesse a berendezést olyan helyen, ahol aeroszol (spray) termékeket használnak, vagy ahol oxigént tárolnak.
- Kikapcsoláshoz fordítson minden kapcsolót az off pozícióba, majd húzza ki a falból a berendezés elektromos csatlakozóját.



FIGYELMEZTETÉS

A Cardio Wave-t egy megfelelően földelt hálózati csatlakozóhoz kell csatlakoztatni. Lásd a földelési utasításokat.

Személyes biztonság

A Cardio Wave-t ne használja kisgyermekek vagy háziállatok közelében.

Használat előtt teljesen szerelje össze a Cardio Wave-t. Minden használat előtt ellenőrizze a berendezést. Ne használja a Cardio Wave-t, ha az nem működik megfelelően, vagy ha bármilyen rendellenességet tapasztal.

A Cardio Wave-t egy szilárd és vízszintes felületen szerelje össze, illetve működtesse.

Minden elektromos alkatrészt, mint például az elektromos hálózati csatlakozó vezetékét és az I/O gombot, tartsa távol folyadékoktól az áramütés elkerülése végett.

Ne helyezzen semmit a burkolatra vagy a kezelőpanelre.

Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítőket. Az ilyen kiegészítők sérülést okozhatnak.

Gondoskodjon a Cardio Wave jó állapotának megőrzéséről. Ha kopás jeleit észleli, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ne próbálkozzon a Cardio Wave házilag javításával, kivéve a használati utasításban leírt karbantartási gyakorlatokat.

Minden gyakorlat megkezdése előtt, győződjön meg arról, hogy testtartása és elhelyezkedése a berendezésen helyes, és legyen óvatos az olyan alkatrészekkel, amik akadályt képezhetnek.

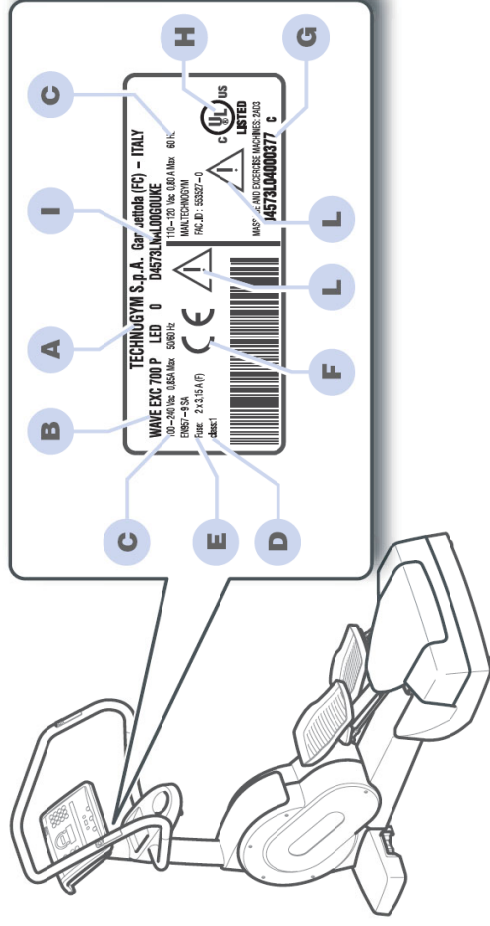
Gyakorlatozás közben viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt. Laza, tág ruházat nem megfelelő. Hosszú haját kösse hátra. Ruhát, köntöst és törülközőt tartsa távol a mozgó alkatrészekről.

A kondíciójának és egészségi állapotának megfelelő gyakorlatokat válasszon. Könnyű terheléssel kezdjen.

Ne fárasza le magát túlságosan, és ne edzen kimerülésig. Ha fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása



- A – Gyártó neve és címe
- B – Termék leírása
- C – Elektromos specifikációk (700-as típus)
- D – Berendezés minősítése
- E – Biztosítékok típusa (700-as típus)
- F – CE jelzés

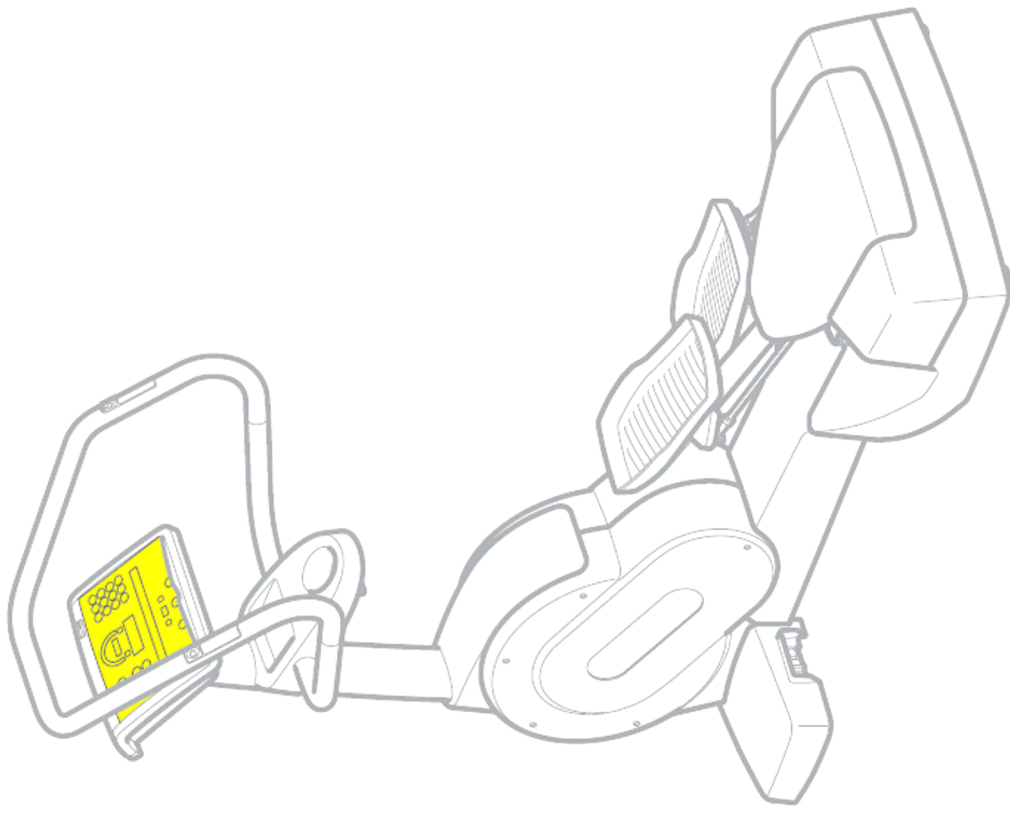
- G – Sorozatszám és gyártás dátuma
- H – Tanúsítványjelzés az USA és Kanada számára
- I – Termékkód
- L – A használati utasítás elolvasására figyelmeztet

A fenti ábrán használt értékek csak jelzésértékűek. Az Ön berendezésére vonatkozó helyes információkat a berendezésen található címkén és a *Technikai adatok* fejezetben szereplő adatokban találja meg.

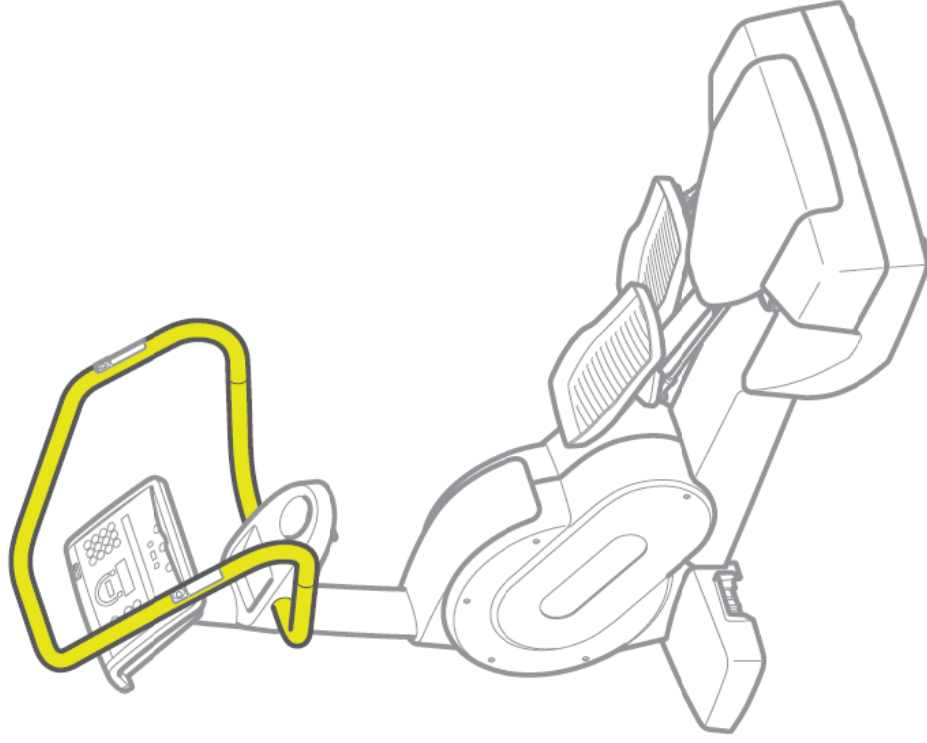
1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek

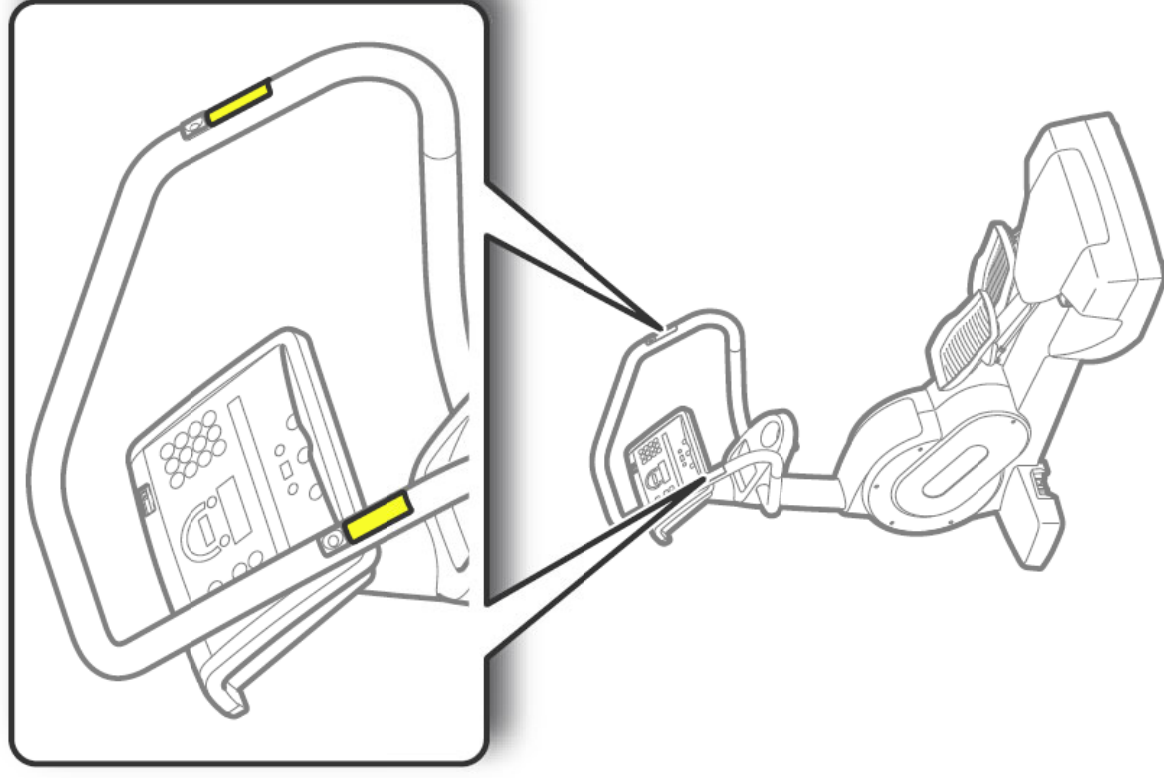
- A **Kezelőpanel:** minden elérhető funkciót irányít, az edzésprogram beállításától, az üzenetek és kapcsolódó edzésinformációk megtekintéséig.



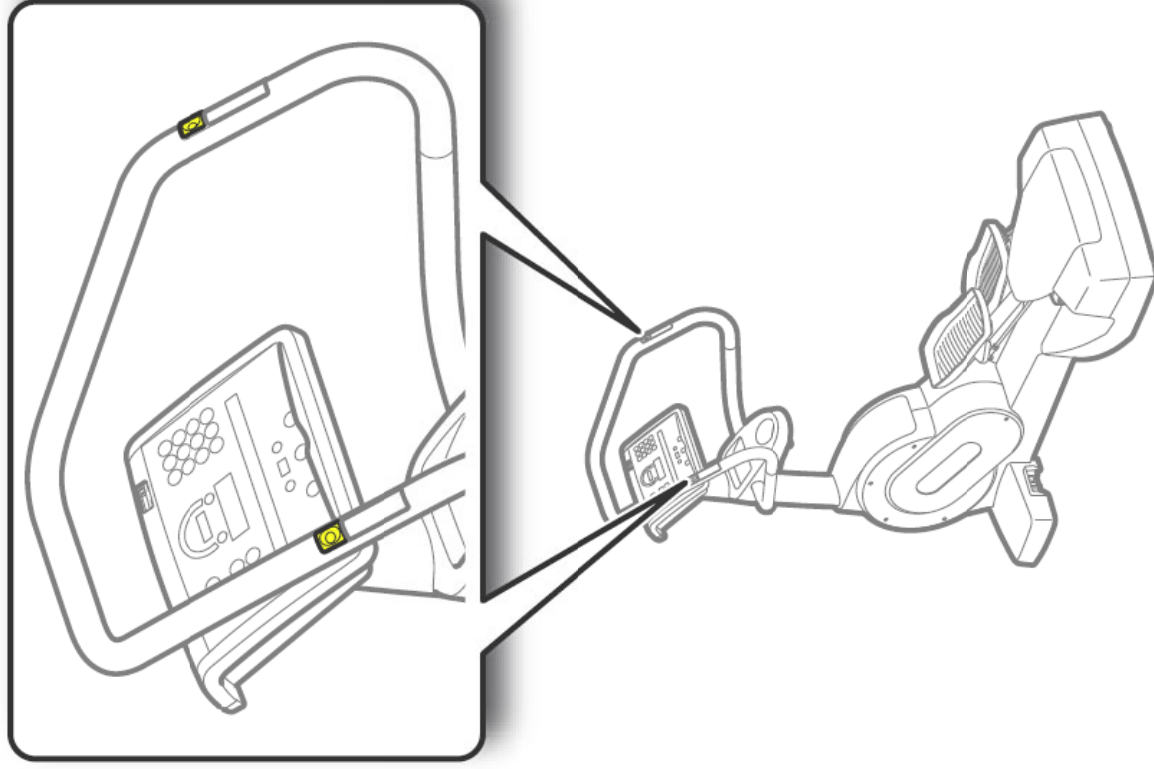
B Felső kapaszkodó: edzés közben ebbe kapaszkodhat. A szívritmus figyelésére szenzorokkal van ellátva (C), melyek a szívritmus mérését szolgálják (kézi szenzor) és Fast Track Control-lal (D) a nehézségi szint beállításához.



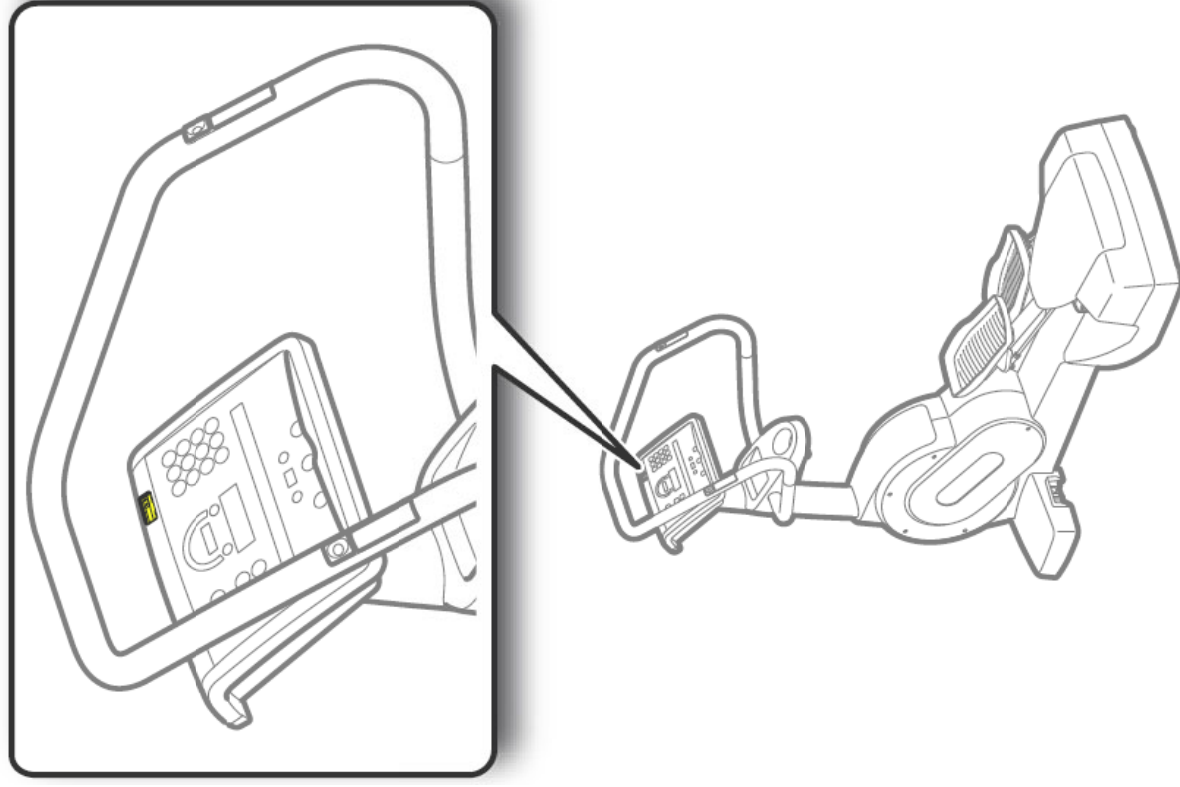
C Kézi szenzorok: a szívritmus mérésére.



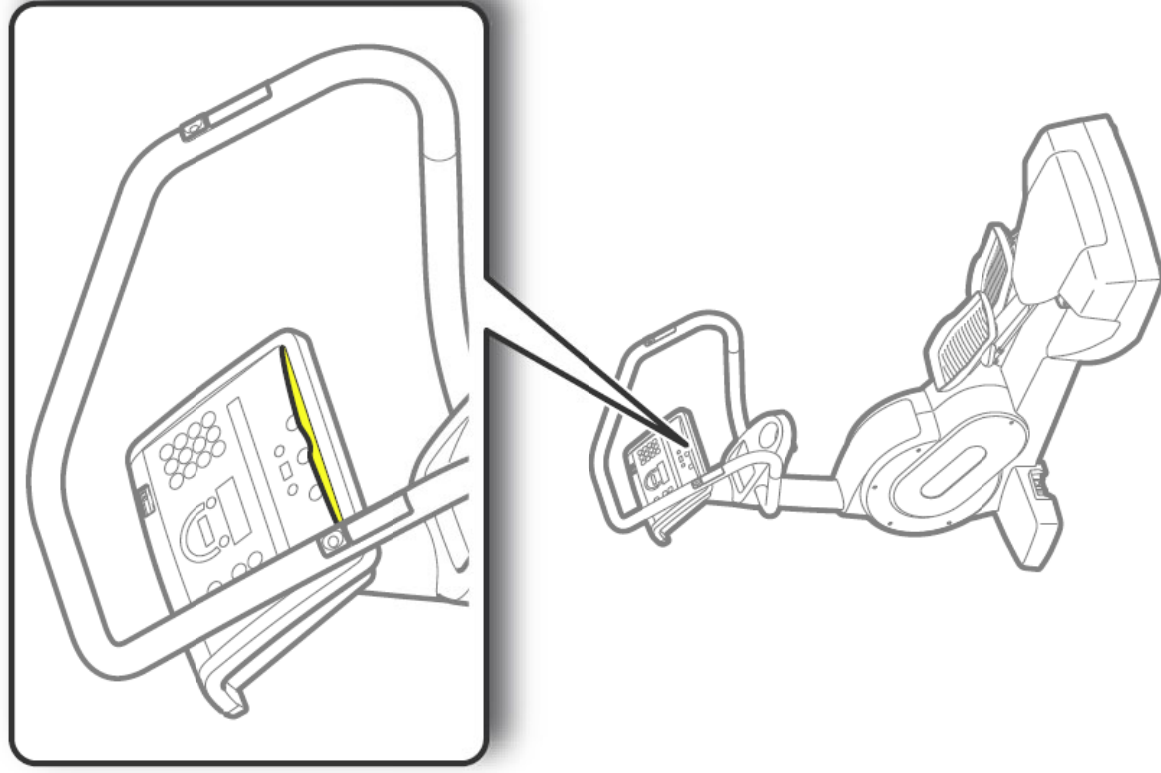
D Fast Track Control: a nehézségi szint beállítására.



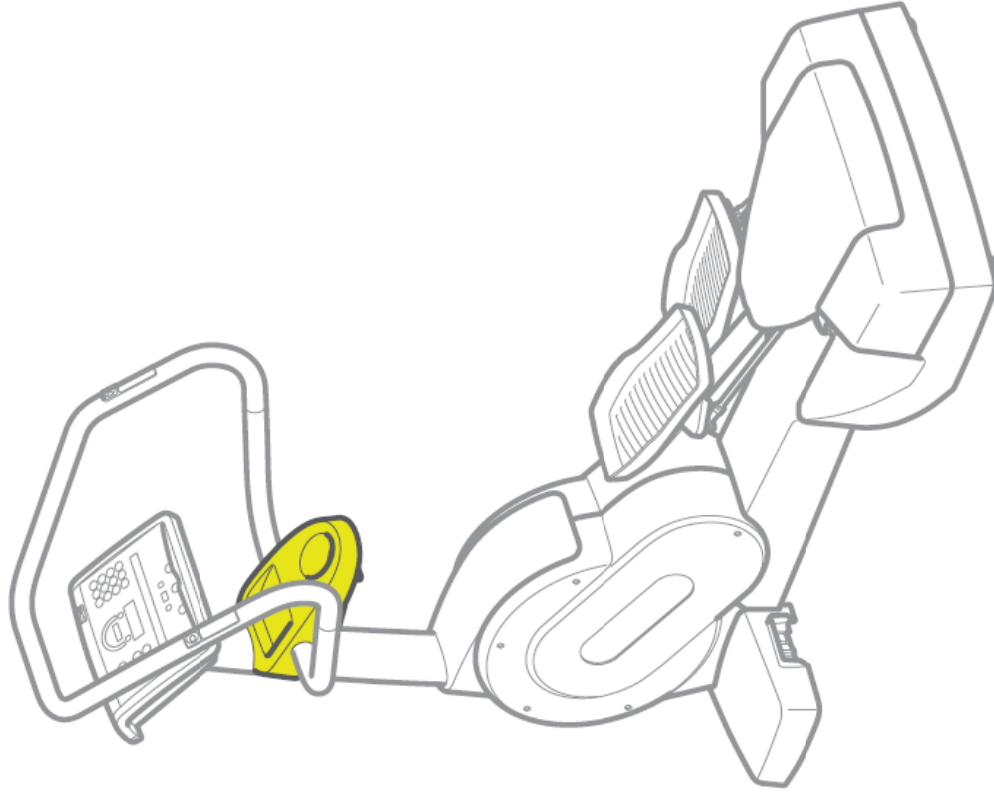
E TGS kulcs leolvasó: a TGS kulcs számára (opcionális).



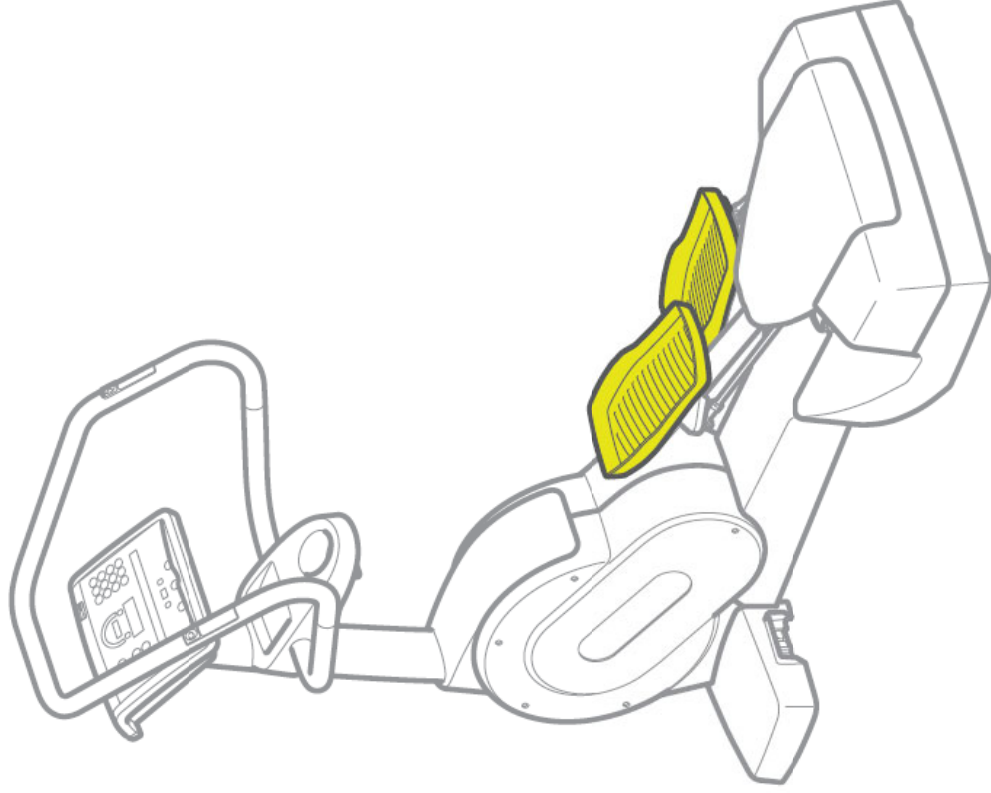
F Olvasó állvány: újságok és könyvek elhelyezésére szolgál.



G Tálca: a vízespalack vagy egyéb hasznos tárgyak edzés közbeni elhelyezésére szolgál.



H Pedálok: a pedálok különleges beállítása lehetővé teszi, hogy a bokák optimális körülmények között dolgozzanak.



1.2.2 Technikai adatok

Cardio Wave Excite 700

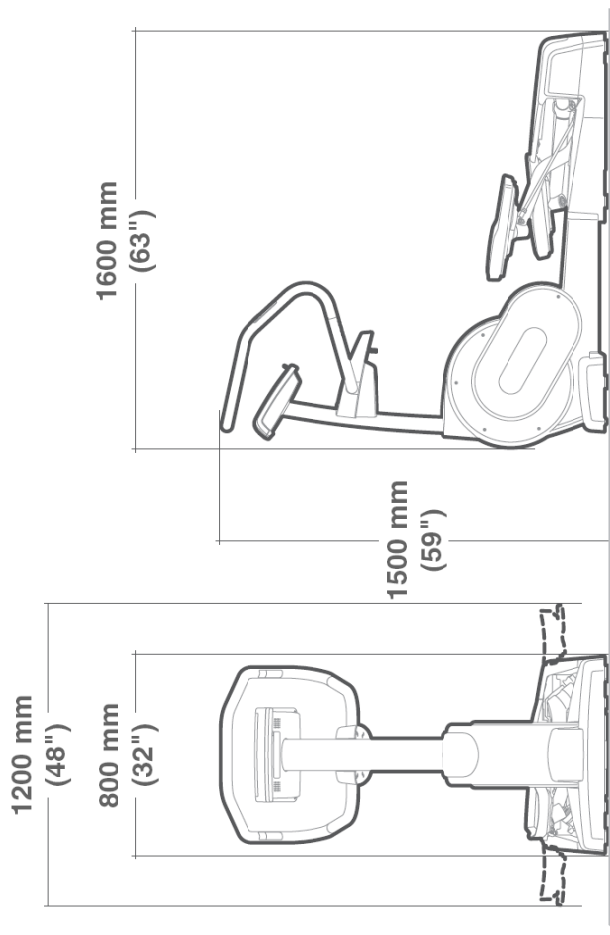
| | Európa – Ázsia | USA – Kanada |
|--|---|--------------------------------|
| Aramforrás | 100-240 Vac \pm 10% 50/60 Hz | 100-120 Vac \pm 10% 50/60 Hz |
| Maximális sebesség | 310 spm | 310 spm |
| Minimális sebesség | 33 spm | 33 spm |
| Áram | 75 VA max | 75 VA max |
| Biztosítékok | 2 x 3,15 A (F) | 2 x 3,15 A (F) |
| Berendezés súlya | 130 kg | 287 lb |
| Felhasználó max súlya | 180 kg | 397 lb |
| A megadott teljesítmény a következő felhasználói magasságoknál garantált | 155-205 cm | 155-205 cm |
| Idő | 0-999 perc \pm 1% | 0-999 perc \pm 1% |
| Távolság | 0-99,99 km \pm 5% | 0-99,99 mérföld \pm 5% |
| Védelmi osztály | IP 20 | IP 20 |
| Európai irányelvek | 73/23/CE 89/336/CE 98/37/CE | |
| A berendezés a következő szabványoknak felel meg | EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN 61000-3-3 EN 957-1 EN 957-8 class SA (*) | UL1647 |
| Elektromos elkülönítési osztály | I osztály | |
| Jelek és tanúsítványok | CE | UL |

(*) 80 spm sebességnél, 327 mm mozgásamplitúdónál és 70 kg-os testsúlyú felhasználóval tesztelve (nem ellenállásos méréstípus).

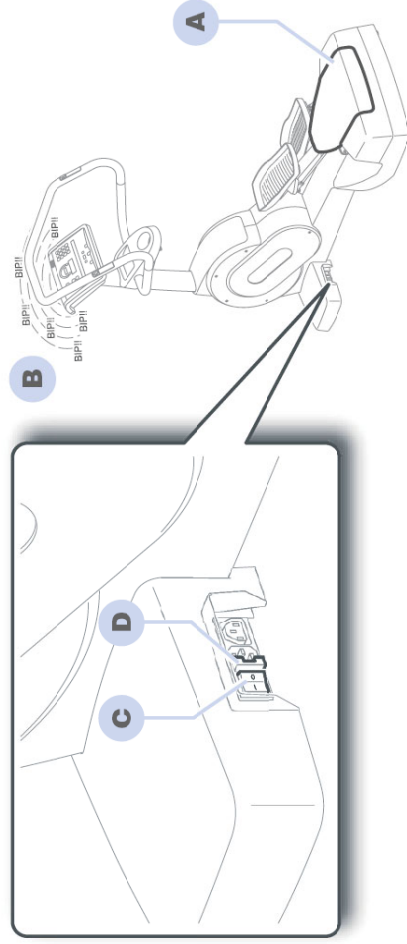
Cardio Wave Excite 700 SP

| | Európa – Ázsia | USA – Kanada |
|--|---|----------------------|
| Maximális sebesség | 310 spm | 310 spm |
| Minimális sebesség | 33 spm | 33 spm |
| Berendezés súlya | 130 kg | 287 lb |
| Felhasználó max súlya | 180 kg | 397 lb |
| A megadott teljesítmény a következő felhasználói magasságoknál garantált | 155-205 cm | 155-205 cm |
| Idő | 0-999 perc ± 1% | 0-999 perc ± 1% |
| Távolság | 0-99,99 km ± 5% | 0-99,99 mérföld ± 5% |
| Védelmi osztály | IP 20 | IP 20 |
| Európai irányelvek | 73/23/CE 89/336/CE 98/37/CE | |
| A berendezés a következő szabványoknak felel meg | EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN 61000-3-3 EN 957-1 EN 957-8 class SA (*) | UL1647 |
| Elektromos elkülönítési osztály | II osztály | |
| Jelek és tanúsítványok | CE | UL |
| Töltő elektromos specifikációi | Bemenet: 100-240 Vac 0,8 A 50/60 Hz | |
| | Kimenet: 15 V dc 24W ○ ● ⊕ | |

(*) 80 spm sebességnél, 327 mm mozgásmélységű és 70 kg-os testsúlyú felhasználóval tesztelve (nem ellenállásos mérés típusú).



1.2.3 Biztonsági eszközök és feliratok



- A Fellepő:** segít a felhasználónak felszállni a berendezésre és leszállni a berendezésről. Maximum 180 kg-ig (397 lb) terhelhető.
- B Hangjelző:** figyelmezteti a felhasznát, ha a berendezést bekapcsolják, ha elindul vagy befejeződik egy gyakorlat, illetve ha a szívritmus túl magas.
- C Főkapcsoló:** be- és kikapcsolja a berendezés áramellátását (700-as típus).
- D Biztosítékok:** megvédik a berendezés elektromos alkatrészeit (700-as típus). Áramlökések esetén a biztosítékok kiégnek, megvéde a belső elektronikákat.

FIGYELMEZTETÉS

Olvassa el a berendezésre ragasztott figyelmeztető címkeket, melyek információt nyújtanak a lehetséges kockázatokról és veszélyekről.



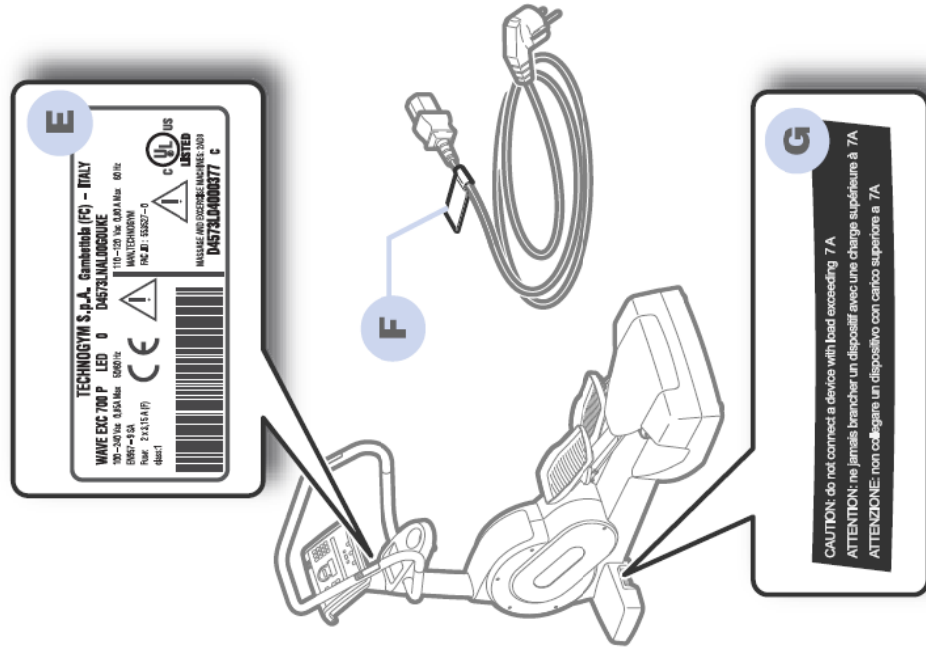
A 700-as típuson:

E A kezelőpanel alatt, a vázban lévő címke elektromos specifikációkat tartalmaz.

F A hálózati csatlakozókábelben lévő címke a kábelre vonatkozó elektromos specifikációkat tartalmazza.

G A főkapcsoló fölötti címke az elektromos áram korlátot tartalmazza.

Az ábrán használt értékek csak jelzésértékűek. Az Ön berendezésére vonatkozó helyes információkat a berendezésen található címkén és a *Technikai adatok* fejezetben szereplő adatokban találja meg.



G
CAUTION: do not connect a device with load exceeding 7 A
ATTENTION: ne jamais brancher un dispositif avec une charge supérieure à 7A
ATTENZIONE: non collegare un dispositivo con carico superiore a 7A

1.3 Üzembe helyezés

1.3.1 Helyszín megválasztása

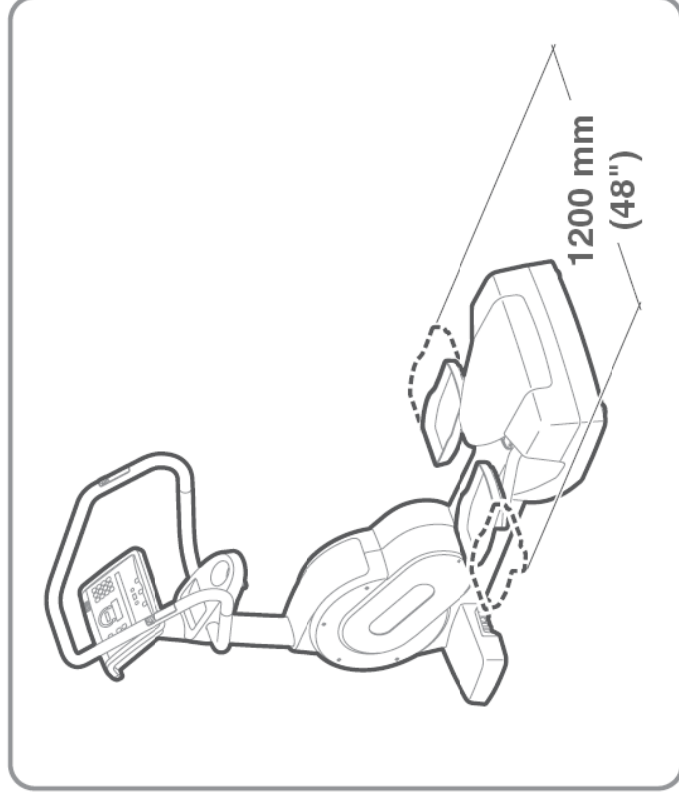
A Cardio Wave könnyed, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszínek bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. A berendezés helyének megválasztása előtt gondoskodjon róla, hogy az alábbiak teljesüljenek:

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a **páratartalom** 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín biztonságos és nyugodt legyen;
- bőséges **szabad terület** minden gép körül;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a berendezés és a felhasználó együttes súlyát elbírja.

Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.

A berendezés nem alkalmas a levegőben gyúlékony érzéketlenítő anyagok, oxigén vagy dinitrogén-oxid közelében való használatra.

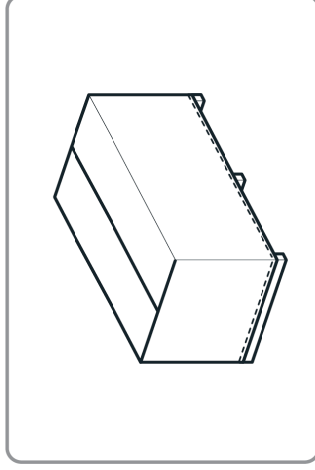
A gyártó által jelezett teljesítmények garanciájához, tanácsos a berendezést nem használni olyan helyszínen, ahol sok a rövidhullám vagy ehhez hasonló zavaró tényező.



1.3.2 Kicsomagolás

Az országtól függően a Cardio Wave vagy részben összeszerelve érkezik kartondobozban raklapra erősítve, vagy teljesen összeszerelve átlátszó műanyag lapba csomagolva raklapra erősítve.

A csomag szokásos emelőeszközökkel **emelhető és szállítható**. Az utasítások közvetlenül a csomagon szerepelnek.



A személyek és tárgyak biztonságának megőrzése érdekében, a célhelyszín figyelembevételével gondolja jól át, hogy milyen emelő és szállító eszközöket vesz igénybe.

A csomagoláson szereplő utasítások szerint, a kartondobozba csomagolt berendezést úgy tudja **kicsomagolni**, hogy a tűzőkapcsokat, amik a külső csomagolást a raklaphoz rögzítik, eltávolítja, majd a csomagot felemeli.

Vegye szemügyre a csomagot, és győződjön meg arról, hogy az sérülés- és hiánymentes állapotban van-e.

Távolítsa el a rögzítőket, és helyezze a csomag tartalmát a földre. A következőknek kell megfigyelniük:

- a védőburkolattal ellátott főegység;
- a szervizdoboz tartozékokkal.

Az Összeszerelési instrukciók mellékelve vannak jelen kézikönyvhöz.



FIGYELMEZTETÉS

A csomagolóanyag kidobásakor vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat.

1.3.3 A berendezés mozgatása

A berendezésen két rögzített első kerék van. Mozgatáshoz kissé emelje fel a berendezést, és tolja előre vagy hátra.

A berendezés súlya miatt javasoljuk, hogy a mozgatást legalább két ember végezze.

Ha a talajon a kerekek nem használhatók, vegyen szokásos emelő- és szállítóeszközt igénybe.



FIGYELMEZTETÉS

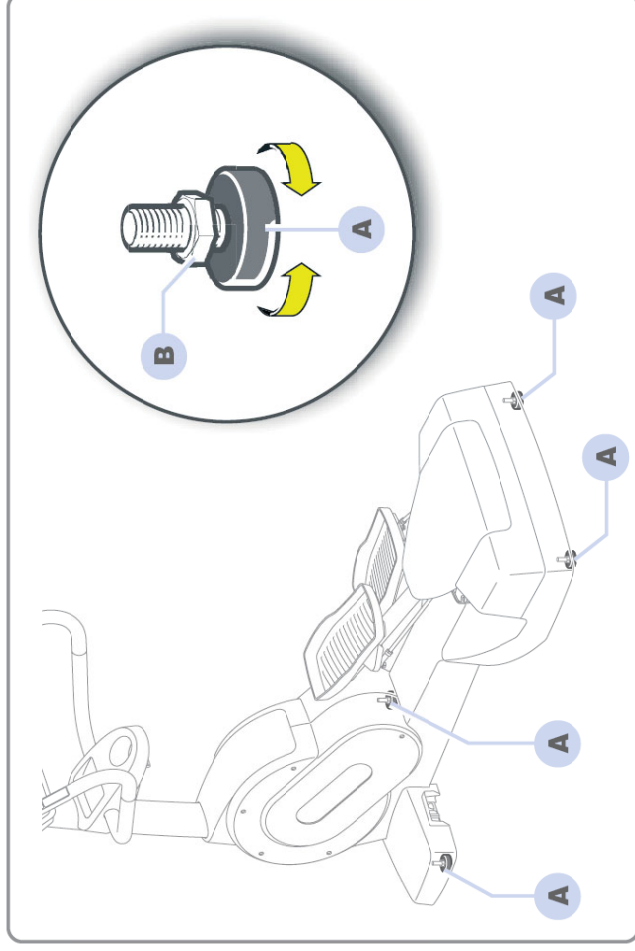
Emeléskor a vázat fogja és ne a karokat, a vezérlőpanelt vagy a műanyag alkatrészeket.

Legyen nagyon óvatos a berendezés mozgatásakor és a talajra helyezéskor, mert túlbillenhet és feldőlhet.

1.3.4 Vízzintbehozás

A berendezést a két első és a két hátsó láb beállításával lehet vízszintbe hozni:

- csavarja ki vagy be a lábat **(A)**, míg a váz stabil pozícióba nem kerül;
- beállítás után szorítsa meg az anyacsavart **(B)**.



1.3.5 Elektromos bekötés (700-as típus)

Mielőtt a berendezést az elektromos hálózatra csatlakoztatja, ellenőrizze, hogy az elektromos rendszer specifikációi megfelelnek-e a hálózatrakötési előírásoknak. A kezelőpanel alatti, vázon lévő címkén ellenőrizze az elektromos specifikációkat.

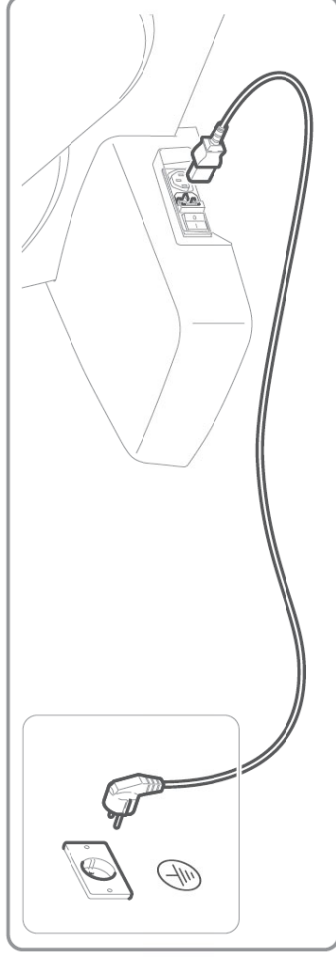


VESZÉLY

A fali csatlakozónak olyan helyen kell lennie, ahol a berendezés könnyen és biztonságosan kihúzható és újracsatlakoztatható.

Elektromos hálózatra való csatlakozáskor (bedugáskor), a berendezés kapcsolójának a 0 pozícióban, azaz kikapcsolt állapotban, kell lennie.

Az elektromos hálózati csatlakozóvezetékét először a berendezésbe és utána a falba dugja be.



FIGYELMEZTETÉS

Időnként ellenőrizze a hálózati csatlakozóvezeték állapotát.

1.3.6 Földelés (700-as típus)



VESZÉLY

A készülék csak földelt fali csatlakozóhoz csatlakoztatható. Ha a fali csatlakozó nem földelt, egy villanyszerelőnek először egy földelési csatlakozást kell beszerelnie.

A berendezést földelni kell. Üzemzavar vagy meghibásodás esetén, a földelés az áram számára a legkisebb ellenállású utat nyújtja, az áramütés esélyének csökkentése érdekében. A berendezés földelési vezetékét és földelési csatlakozót tartalmazó vezetékkel van ellátva. A hálózati csatlakozóvezetékét olyan fali csatlakozóhoz szabad csak csatlakoztatni, ami szakszerűen és minden helyi előírásnak megfelelően van beszerelve és földelve.

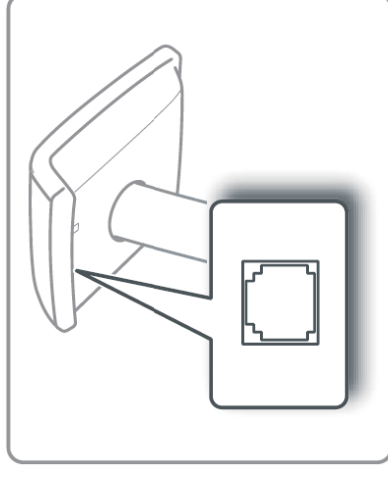


VESZÉLY

A berendezés földelő vezetékének nem megfelelő bekötése áramütés kockázatával járhat. Ha kétségei vannak a berendezés megfelelő földeltségéről, ellenőriztesse azt egy villanyszerelővel vagy hasonló szakemberrel. Ne módosítsa a termékhez kapott hálózati csatlakozót. Ha az nem illeszkedik a meglévő fali csatlakozóba, egy villanyszerelővel szereltesse fel egy megfelelő konnektort.

1.3.7 Elektromos kapcsolódás más készülékekhez

A berendezés csatlakoztatható egy audio/video vételi eszközhöz, mint például a **Cardio Theater**, és egy a CSAFE protokollnak megfelelő eszközhálózatához, ahogy az ábra is mutatja.



FIGYELMEZTETÉS

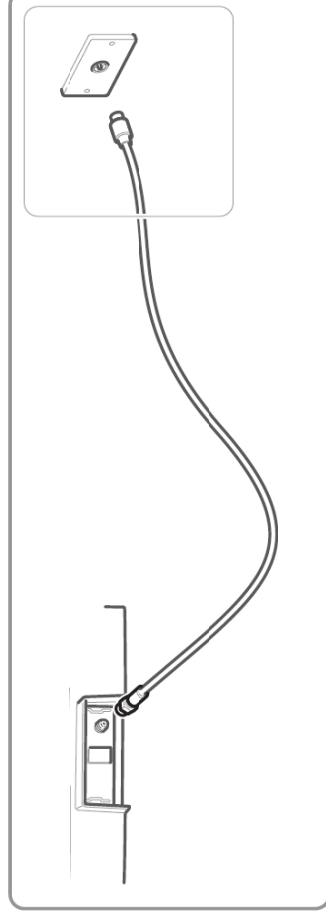
A csatlakozókhoz csak a Cardio Theater eszköz csatlakoztatható az International Standard-nek (nemzetközi szabványnak) megfelelően, vagy más a CSAFE protokollnak megfelelő eszközökkel együtt.

Ha a berendezés Wellness TV-vel van felszerelve, csatlakoztassa az antenna vezetékét a berendezéshez, majd a fali dugaljhoz. A csatlakoztatáshoz használjon RF koax kábelt F típusú konnektorral a berendezéshez.



VESZÉLY

Az antenna fali dugalját úgy kell elhelyezni, hogy a konnektort könnyen be lehessen dugni és ki lehessen húzni.



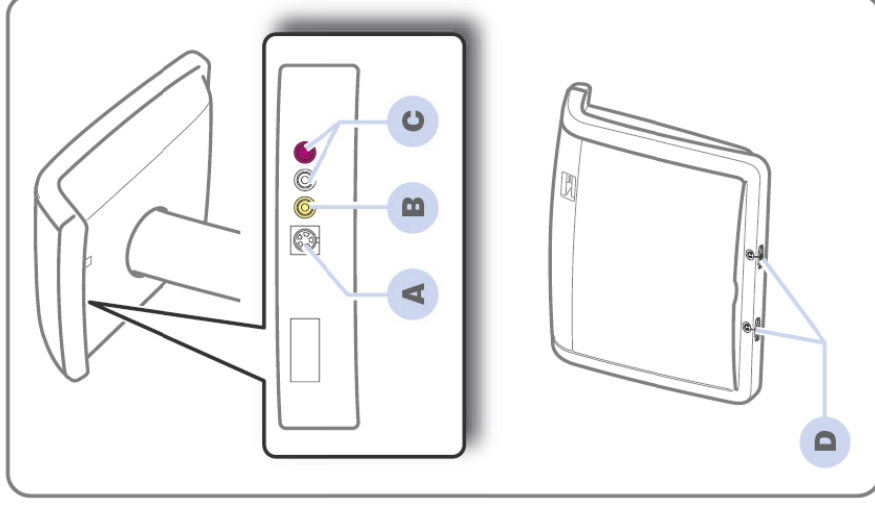
A Wellness TV-t több kompatibilis audio/video eszközhöz lehet csatlakoztatni (pl. DVD, Playstation, videómagnó és fülhallgató).

A S videó bemenet (a B video bemenet alternatívája)

B RCA video bemenet (sárga csatlakozó)

C RCA audio bemenetek (piros csatlakozó a jobb bemenethez és fehér csatlakozó a bal bemenethez)

D fülhallgató bemenet



FIGYELMEZTETÉS

Egyszerre mindig csak egy berendezést csatlakoztasson egy bemenetre.



1.4 Karbantartás

1.4.1 Rendszeres karbantartás

Mivel a berendezést egy sportcentrumban több mint egy ember használja, azt mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabályoknak megfelelően.

A **kezelőpanel** tisztításakor a következők szerint járjon el:

- a berendezést kapcsolja ki a kapcsoló 0 pozícióba való átkapcsolásával (700-as típus);
- a berendezést csatlakoztassa le az elektromos hálózatról, azaz húzza ki a falból (700-as típus);
- egy enyhén nedves, de nem vizes, ronggyal törölje át a kezelőpanelt.

Minden héten **teljesen tisztítsa meg a berendezést**:

- kikapcsolt berendezés mellett, egy nedves szivaccsal törölje át a külső részeket;
- tolja félre a berendezést és porszívózzon felalatta.

Ne használjon vegyszereket vagy oldószereket.



FIGYELMEZTETÉS

Ne dörzsölje túl erősen a kezelőpanelt és diagrammokat, vagy a matricákon lévő írott utasításokat.

A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülés vagy kopás jeleit kutatva.

Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási feladatok elvégzése előtt, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

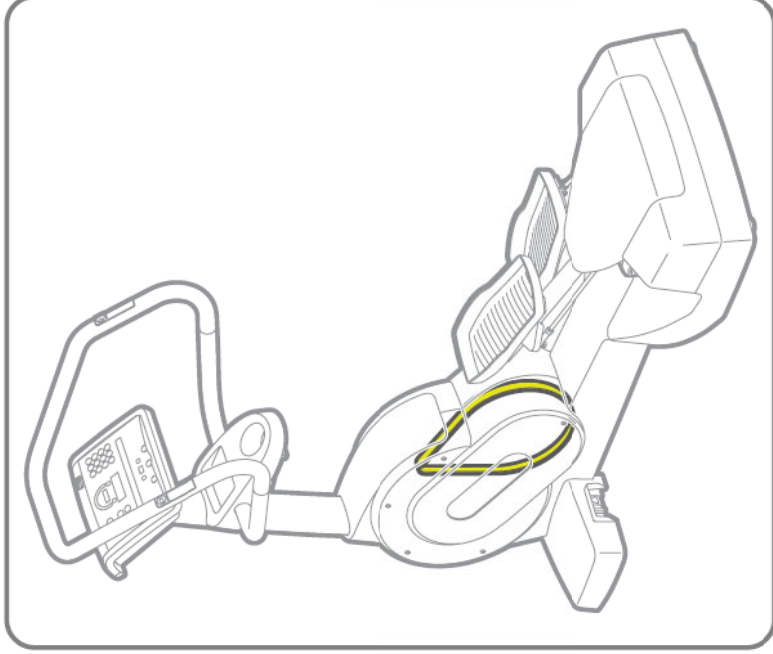
VESZÉLY

A rendszeres karbantartási munkálatokat, a beállításokat és az olajozást a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal kell elvégeztetni.



Bármilyen munka megkezdése előtt, kapcsolja ki a berendezést a kapcsoló 0 pozícióba való átkapcsolásával és az elektromos hálózati csatlakozó falból való kihúzásával.

Félévente ellenőrizze a hajtószíjak elhasználódottságát.



1.4.2 Speciális karbantartás

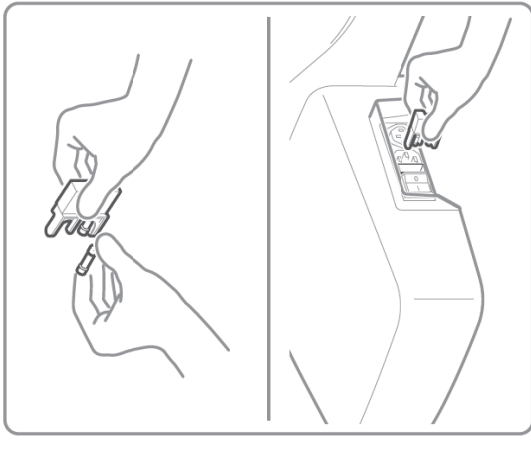
- Biztosítékok cseréje (700-as típuson)

**FIGYELMEZTETÉS**

A biztosítékokat csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak – szakemberei cserélhetik ki.

**VESZÉLY**

A biztosítékok cseréje előtt áramtalanítsa a berendezést a kapcsoló 0 pozícióba való átkapcsolásával és az elektromos hálózati csatlakozó falból való kihúzásával.



A biztosítéktartó a kapcsoló mellett jobb oldalon található. Ezt húzza ki a kallantyú megnyomásával.

Cserélje ki a biztosítékot egy mellékelt pótbiztosítékra (3,15A (F)).

Tegye vissza a biztosítéktartót a helyére. Győződjön meg arról, hogy az megfelelően a helyére pattan.

VESZÉLY

Ha már nincs több pótbiztosíték, csak ugyanolyan elektromos tulajdonságokkal, azonos osztályal és tanúsítvánnyal rendelkező biztosítékokat szerezzen be: 3,15A (F).



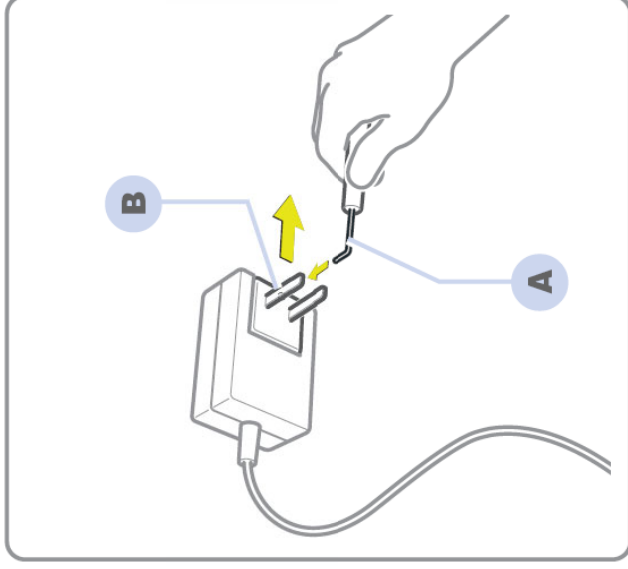
■ **Az elem feltöltése (700 SP típuson)**

A 700 SP típuson folyamatosan mozogni kell, hogy bekapcsolva maradjon.

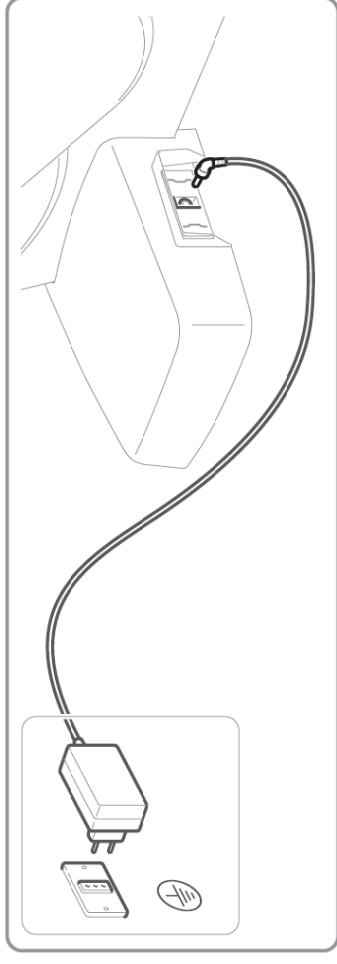
Ha, amikor abbahagyja a mozgást, a kezelőpanel figyelmeztetés nélkül kikapcsol, az elem újratöltésére van szükség a készülékhez adott töltővel.

A töltőhöz egy európai és egy amerikai adapter is van mellékelve. Válassza ki a konnektornak megfelelő adaptert, illesse a töltőre és nyomja be a helyére.

Az adapter eltávolításához helyezze a célszármot (A) a nyílásba (B) és húzza ki az adaptert a töltőből az illusztrációnak megfelelően.



Csatlakoztassa a töltő kábelét a berendezéshez, majd a töltőt a fali konnektorba, az illusztrációnak megfelelően.



Ha az elem teljesen lemerült, körülbelül 8 óra szükséges az újratöltéshez. Újratöltés után, húzza ki a töltő kábelét a berendezésből és a fali konnektorból.



FIGYELMEZTETÉS
Ne használja a berendezést miközben az elem töltődik.

Ha a mozgás megkezdése után 30 másodperccel a berendezés ellenállása különösen nagy még az 1-es nehézségi szinten is, a készülékhez adott töltővel töltsen újra az elemet.

Ha az elem megfelelő újratöltése után is kikapcsol a kezelőpanel, amikor abbahagyja a mozgást, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ha a töltő sérült vagy hibás, szerezzen be egy új töltőt a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjétől – a Finnrelax-tól.

Ha az elem sérült vagy hibás, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

1.4.3 Hibaelhárítás

Az alábbiakban a szokásos használat alatt esetlegesen fellépő hibák vannak felsorolva. Ha a javasolt eljárás nem oldja meg a problémát lépjen kapcsolatban a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

| | |
|--------------------------------------|---|
| Probléma | Ok: Eljárás |
| Berendezés nem kapcsolódik be | Elektromos hálózati hiba (700-as típus): Ellenőrizze az áramot a fali csatlakozóban úgy, hogy valamilyen más készüléket, ami biztosan működik, kipróbál benne. Hálózati csatlakozókábel sérült (700-as típuson): Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Hálózati csatlakozókábel bekötési probléma (700-as típuson): Ellenőrizze a csatlakozásokat. Kiégett biztosíték (700-as típuson): A kiégett biztosíték (3,15A (F)) kicseréléséhez lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. A kezelőpanel csatlakozója véletlenül le lett csatlakoztatva: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. |
| Túl hangos | Berendezés nincs megfelelően vízszintbe hozva: Ellenőrizze a pozíciót és hozza a berendezést vízszintbe a beállító lábakkal. Sérült csapágycak: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Kopott szij: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. |

| | |
|--|--|
| Probléma | Ok: Eljárás |
| Helytelen vagy megbizhatatlan adatok a berendezés működése közben | Beragadt gomb a billentyűzeten: Ha a probléma nem szűnik meg, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. A berendezés zavaró rádiójel közelében van (pl. elektromos háztartási készülék): Helyezze arrébb a berendezést vagy a háztartási készüléket. Egy belső csatlakozás véletlenül lecsatlakozódott: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Érintkezési hiba a kezelőpanelben: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. |
| Problémák a kardióöves szívritmus méréssel | Egyéb jeladók a közelben: Helyezze a gépeket megfelelő távolságba, hogy az interferencia megszűnjön (két gép közötti minimális távolság 80 cm). Erős interferenciaforrás a közelben: Találja meg az interferencia forrását (pl. egy elektromos háztartási készülék). Helyezze arrébb a berendezést vagy a háztartási készüléket. Elkopott kardióöv: Cserélje ki a kardióövet. A kardióöv szenzorjai nem érintkeznek megfelelően a bőrrel: Vizel nedvesítse meg a kardióöv belsejét. Kezelőpanel nem működik megfelelően: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Sérült jeladó: Cserélje ki a kardióövet. |

1.5 Technikai támogatás

A Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax – a következő technikai támogatást nyújtja:

- telefonos konzultáció;
- információ a garanciában foglalt szolgáltatásokról illetve, hogy milyen szolgáltatásokért kell külön fizetni;
- helyszínen történő javítás;
- eredeti pótalkatrészek.

Amikor kapcsolatba lép a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax-szal –, a következő információkat kell megadnia:

- típus;
- vásárlás dátuma;
- sorozatszám;
- a probléma részletes leírása.



FIGYELMEZTETÉS

A Technogym által nem felhatalmazott személyek által történő javítás/karbantartás a garancia érvénytelenségét okozza.

Az elektromos bekötési diagrammot a Technogym a hivatalos technikai támogatást nyújtó cégek számára biztosítja.

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX
Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

Tel.: +36 29 350 096; +36 29 350 097; fax: +36 29 352 570

Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

Tel.: +36 1 250 4176; +36 1 250 4177; fax: +36 1 250 4177

E-mail: info@finnrelax.hu • www.finnrelax.hu • www.hu.technogym.com

1.6 Tárolás

Ha úgy tervezi, hogy a berendezést huzamosabb ideig nem fogja használni, javasolt a következőképpen tárolni azt:

- tiszta és száraz helyen, letakarva a por elleni;
- szobahőmérsékleten -10°C és +70°C között, 20-90%-os relatív páratartalom mellett.

Javasolt a berendezést az **eredeti csomagolásban** tárolni.

1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon sem tud kockázati tényezővé válni, és ne hagyja olyan helyeken, ahol gyermekek játszanak. Elővigyázatosságból, ha a berendezést sokáig nem fogja használni, vagy meg kívánja törölni, csatlakoztassa le az elektromos hálózatról.

Tilos a már nem használt berendezést nyitott helyeken, nyilvános területen, vagy olyan magánterületen, amit a nyilvánosság is használ, szemétként lerakni.

A Cardio Wave újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyagok, amiket a lakossági és hasonló hulladékokra vonatkozó érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni, olyan cégek segítségével, melyek a városi és környezeti higiénia megőrzésére, illetve hulladékkezelésre szakosodtak.

■ **Az elem, mint hulladék**

Az elem nem újrahasznosítható anyagokból készült. Ne dobja ki a környezetbe vagy a szemétkébe.

Az elem kidobásakor lépjen kapcsolatba egy hulladékkezelésre szakosodott céggel.

■ **A kardióöv**

A szívritmus adatokat továbbító kardióöv nem újrahasznosítható anyagokból készült. Ne dobja ki a környezetbe vagy a szemétkébe.

Lépjen kapcsolatba egy hulladékkezelésre szakosodott céggel.

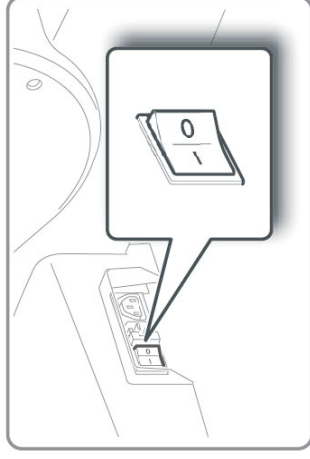
2 A Cardio Wave Excite használata

2.1 Be- és kikapcsolás

A 700-as típus bekapcsolásához, kapcsolja a kapcsolót az „1” pozícióba.
A 700 SP típus bekapcsolásához, kezdjen el mozogni.

Bekapcsoláskor a berendezés egy hangjelzést ad és a kezelőpanelen minden LED lámpa felvillan.

Egy gyors rendszerteszt és újraállítás után, a berendezés használatra kész.



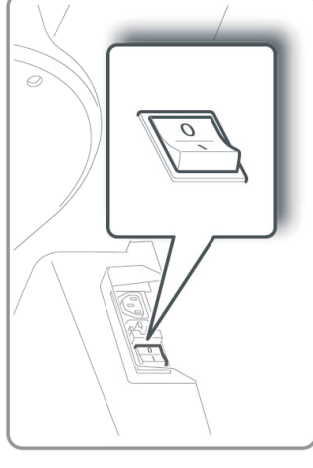
choose training

Az üzenet nem jelenik meg, ha a gombok le vannak zárva (lásd *Rendszerbeállítások* fejezet a szoftver leírásánál), hogy a gyakorlatot csak a TGS kulccsal lehessen megkezdeni.

insert the TGS key

Az üzenet nem jelenik meg, ha a TGS kulcs olvasó nincs installálva, vagy ha a TGS kulcs funkció le van tiltva (lásd *Rendszerbeállítások* fejezet a szoftver leírásánál), hogy a gyakorlatot csak a kezelőpanel gombjaival lehessen megkezdeni.

- Ebben az üzemmódban a következő funkciók érhetők el:
- szívritmus kalkuláció, ha mérve van;
 - a konfigurációs menübe való belépéshez szükséges kódok bevittele (lásd *Rendszerbeállítások* fejezet a szoftver leírásánál).



A 700-as típus kikapcsolásához, kapcsolja a főkapcsolót a „0” pozícióba.

Ha a berendezést sokáig nem fogja használni, a főkapcsoló lekapcsolásán túl, a fali csatlakozóból is ki kell húzni.

FIGYELMEZTETÉS

A főkapcsoló a berendezés be- és kikapcsolására szolgál, de nem választja le teljesen az elektromos hálózatról, még a „0” pozícióban sem. Teljes leválasztáshoz a fali csatlakozóból is ki kell húzni.



A 700 SP típus kikapcsolásához, egyszerűen hagyja abba a mozgást.

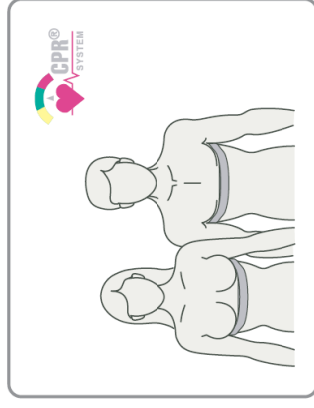
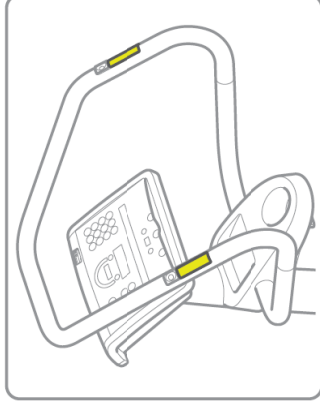
A berendezést csak a gyakorlat végén szabad kikapcsolni, amikor készenléti állapotban van.

2.2 Szívritmus

A berendezés a szívritmus tendenciáinak pontos mérésére kétféleképpen képes:

- a rögzített karokon lévő eszközzel (kézi szenzor), amik kézzel való megmarkoláskor bekapcsolnak;
- szívritmus jeladót tartalmazó Polar T31 kardióövvel.

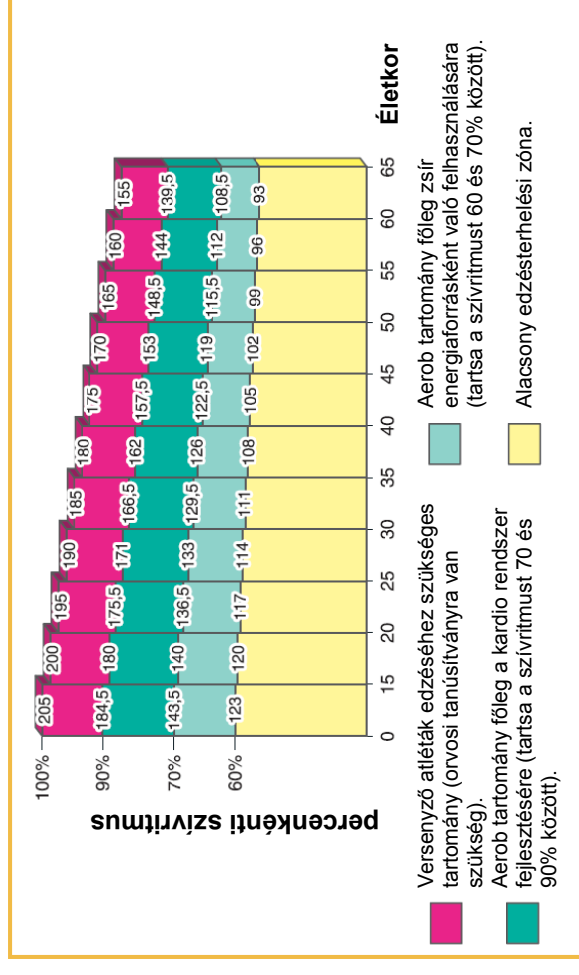
A vételi körzetben csak egy szívritmus jeladó lehet, másképpen a vevő egyszerre több szívritmus jelet fog érzékelni, és helytelen adatot fog mutatni. Ha több szívritmus vevő készülék is van, az interferencia elkerüléséhez a gépek közötti javasolt minimális távolság 80 cm.



A szívritmus adatok nem lesznek pontosak elektromágneses sugárzást kibocsátó eszközök közelében (TV-k, mobiltelefonok, stb.).

Ha kételyei vannak a szívritmus adatok pontosságát illetően, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Az alábbi táblázat megmutatja az optimális szívritmus szinteket az életkor és az elérendő cél függvényében. Az elméleti maximális szívritmus (100%) az életkor alapján van kiszámolva a következő képlettel: 220-életkor.



A grafikon értelmezéséhez egyszerűen keresse meg az életkorának megfelelő oszlopot, majd függőleges irányba válassza ki az életkorához tartozó 60%, 70%, 90%-os pulzusértéket.

A **60-70%**-os szívritmus mellett végzett aerob gyakorlat leginkább a zsírégetést használja energiaforrásként.

A **70-90%**-os szívritmus mellett végzett aerob gyakorlatoknál a kardió rendszer (szív- légzés-vérkeringési rendszer) fejlesztése kap hangsúlyt.

Például, ha egy **30 éves** ember zsírt akar égetni, a szívritmust 114 (60%) és 133 (70%) között kell tartania; ha ugyanez az ember a kardio-légzési kapacitását akarja javítani, a szívritmust 133 (70%) és 171 (90%) között kell tartania.



VESZÉLY

Nagyon fontos, hogy edzés közben a szívritmusa sohasem haladjon meg a maximális érték 90%-át (ha csak nem versenysportoló).



FIGYELMEZTETÉS

A szívritmus figyelő egyedüli funkciója az edzés közbeni szívritmus kijelzése, és nem használható semmilyen orvosi diagnózis felállítására. A szívritmus kizárólag jelzésértékű, és nem tekinthető abszolút pontosnak.

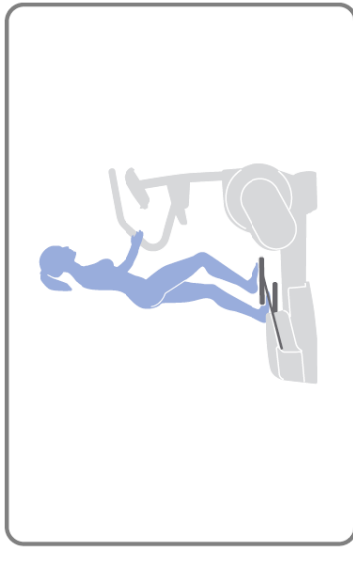
A szívritmus százalékban való kijelzéséhez a vezérlőpanelen a szoftver leírásának **Szívritmus LED lámpák** fejezetében talál információkat.

2.3 Helyes testtartás

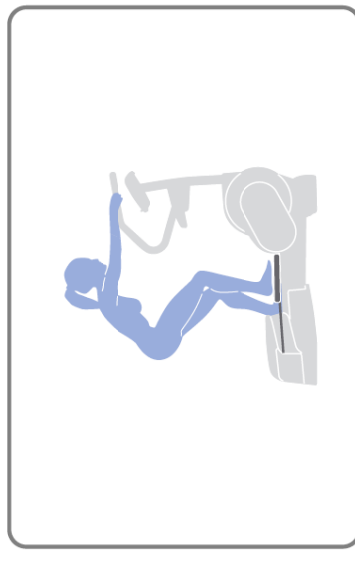
Lépjön a berendezésre hátulról, és tegye a lábait a pedálokra. Egyik kezével markolja meg az egyik rögzített kart, másik kezével pedig állítsa be az edzésprogramot a kezelőpanelen.

A mozgást többféle testtartásban lehet végezni; a három főbb testtartás a következő:

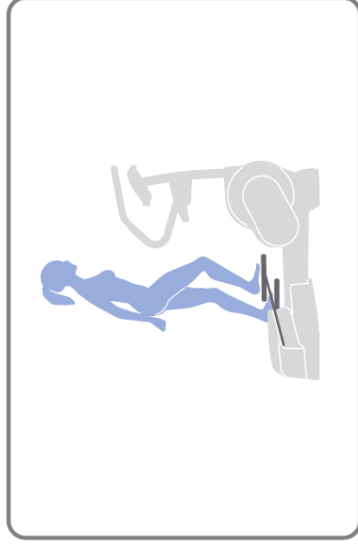
- szokásos: a kezek a fogódkodó alsó részén vannak, a törzs egyenes;



- közepes, a farizom erősebb igénybevételéhez: a kezek a fogódkodók felső részén vannak, a törzs előre hajol;



- szabad stílus: a gerincoszlop tartóizmáinak nagyobb igénybevételéhez: a felső végtagok szabadon vannak.



Kezdetben csak lassan mozogjon, amíg meg nem barátkozik a berendezéssel és nem érzi magát tökéletesen egyensúlyban.

Amint egyre magabiztosabbá válik, fokozatosan növelje a nehézségi szintet.



FIGYELMEZTETÉS

A berendezés közelében előforduló zavaró tényezők a felhasználó egyensúlyvesztését okozhatják.



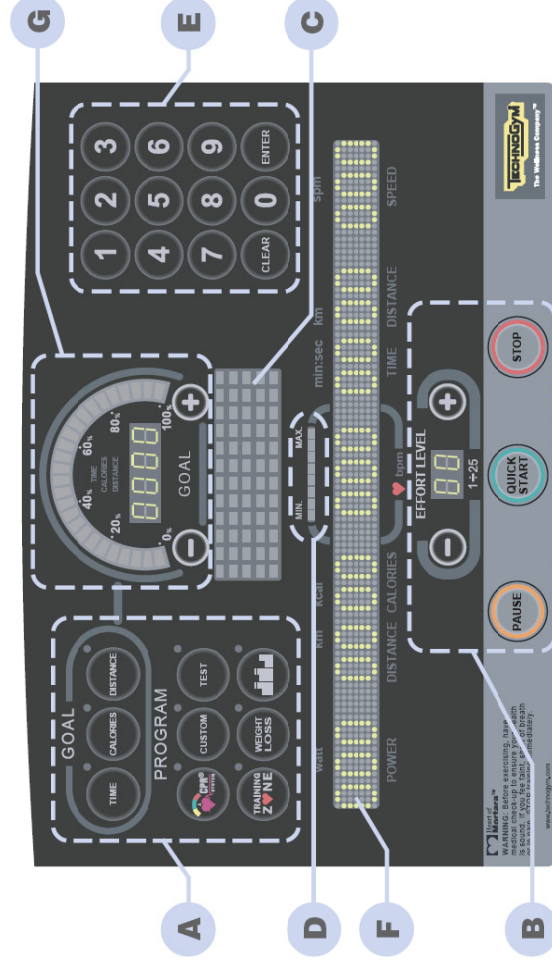
FIGYELMEZTETÉS

A Cardio Wave-t kizárólag a megadott célnak megfelelően szabad használni, azaz a lábak aerob edzésére.

A berendezés más jellegű használata nem helyes, így veszélyesnek minősül.

3 700-as típus szoftvere

3.1 A kezelőpanel leírása



- A** Funkció gombok edzés vagy teszt kiválasztásához. A jelenlegi gyakorlatnak megfelelő LED lámpa világít edzés közben.
- B** Manuális irányító gombok.
- C** Profil LED lámpák.
- D** Szívritmus LED lámpák.
- E** Szám gombok.
- F** Alfa numerikus kijelző.
- G** Célív és célszámlap.

Megjegyzés:

Az országtól függően a berendezés a következőket mutatja: CHR™ (állandó szívritmus), Smartkey™, mi és mph CPR (állandó pulzusszám), TGS Key™, km és km/h

▪ Funkció gombok



Elindít egy edzést előre beállított idővel, azaz az idő lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzésnél és a profioknál.



Elindít egy edzést előre beállított kalóriafigyasztással, azaz a kalóriafigyasztás lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzésnél és a profioknál.



Elindít egy edzést előre beállított távolsággal, azaz a távolság lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzésnél és a profioknál.



Elindít egy állandó szívritmusú edzést, amely során a nehézségi szint automatikusan úgy állítódik be, hogy a szívritmus állandó maradjon. Az edzés időtartama a beállított céltől függ: idő, távolság vagy kalória.



Elindít egy szakaszos edzést, amelynél a felhasználó állíthatja be minden szakasz nehézségét és célját (idő vagy távolság).



Elindítja a fitnesztesztet.



Elindít egy állandó szívritmusú edzést, amely során a szívritmus automatikusan a felhasználó kondíciója alapján állítódik be. Az időt a felhasználó állítja be.



Elindít egy edzést, amely célja a lehető legtöbb kalória elégetése a rendelkezésre álló idő alatt.



Elindítja a Technogym által javasolt 6 különböző úttípus egyikét, vagy beállítható legfejlebb 9 személyes úttípus. A profil időtartamát a három cél egyike határozza meg: idő, távolság vagy kalória az előre beállított profilok esetén, illetve idő vagy távolság a személyes profilok esetén.

▪ Manuális irányító gombok



Csökkenti a gyakorlat nehézségi szintjét. Minden gombnyomásra 1 egységgel csökken a nehézség, illetve a gomb folyamatos nyomva tartása mellett gyorsabban.

Állandó sebességű gyakorlatoknál a gomb 5 spm-vel (lépés/perc) csökkenti a sebességet.

Az állandó szívritmusú gyakorlatoknál a gomb minden gombnyomásra 1 egységgel csökkenti a cél szívritmust (amennyiben a gombok ilyen módú használata engedélyezve van: lásd *Rendszerbeállítások* fejezet).



Növeli a gyakorlat nehézségi szintjét. Minden gombnyomásra 1 egységgel növekedik a nehézség, illetve a gomb folyamatos nyomva tartása mellett gyorsabban.

Állandó sebességű gyakorlatoknál a gomb 5 spm-vel (lépés/perc) növeli a sebességet.

Az állandó szívritmusú gyakorlatoknál a gomb minden gombnyomásra 1 egységgel növeli a cél szívritmust (amennyiben a gombok ilyen módú használata engedélyezve van: lásd *Rendszerbeállítások* fejezet).



Egy rövid pihenő erejéig megállítja a gyakorlatot. A szünet alatt, a kezelőpanel gombjai lezáródnak, csak a QUICK START (újrakezdés) és a STOP (befejezés) gombok működnek.

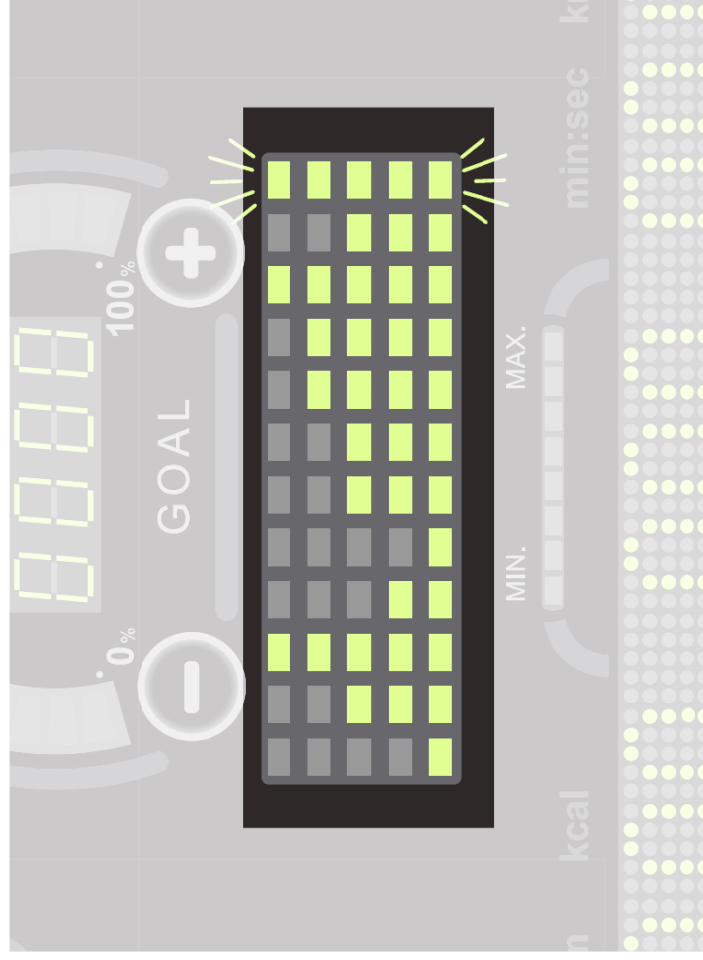


Elindít egy gyakorlatot, vagy újrakezdzi a rövid szünet után.



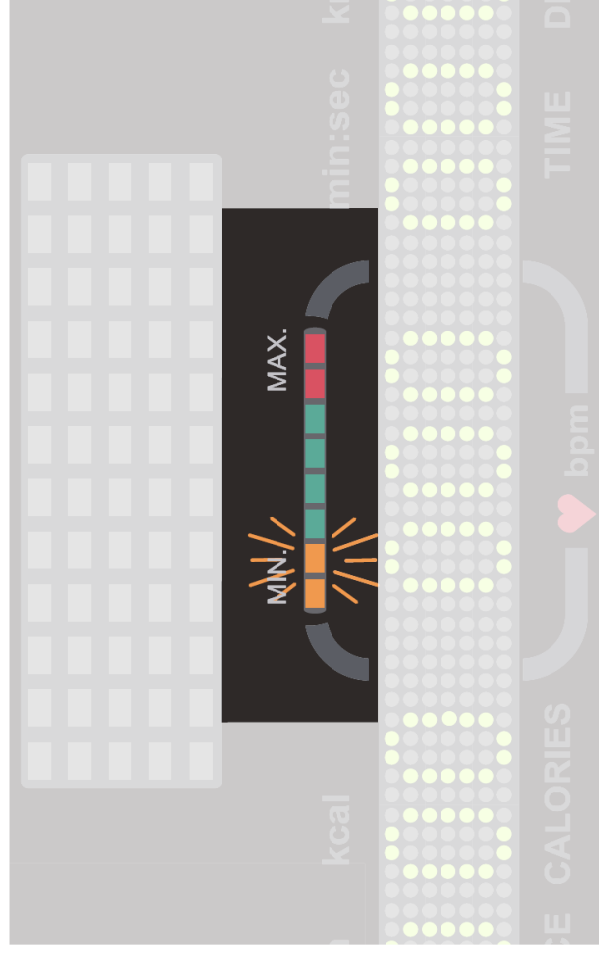
A gyakorlat befejezésére és a levezetés megkezdésére szolgál, illetve az edzésprogramozás visszavonására és kilépésre.

- Profil LED lámpák

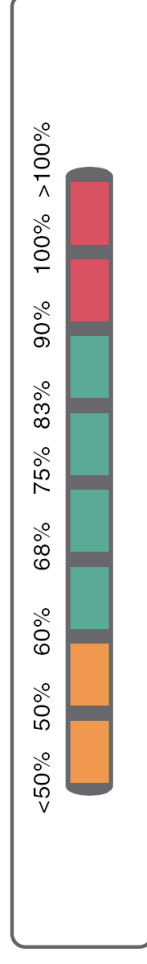


A 12 LED lámpaoszlop magassága arányos a gyakorlat nehézségi szintjével. Minden oszlop 5 szinttel rendelkezik. Az oszlopok fokozatosan kezdenek el világítani. Az edzés végére mind a 12 oszlop világít. Az aktuális szakasznak megfelelő oszlop villog. Az olyan edzéseknél, ahol a teljes időtartam nem ismert és nem is számolható ki, illetve a céltávolságról és az égetendő kalóriákról sincs információ (pl. Quick Start edzés), percenként kezd el újabb és újabb oszlop világítani, és az aktuális percnak megfelelő oszlop villog.

- Szívritmus LED lámpák



A szívritmus LED lámpák mindaddig nem világítanak, amíg nincs szívritmus jel. Ha van szívritmus jel, a LED lámpák világítanak. Ha programozáskor az életkor is meg lett adva, vagy az edzés a TGS kulcson el lett tárolva, az összes LED lámpa világít és a felhasználó elméleti maximális szívritmusához tartozó LED lámpa villog.



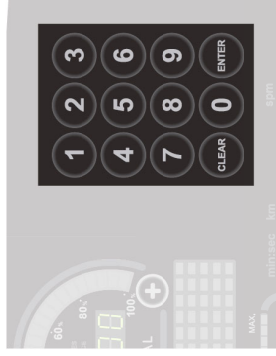
Az első két narancssárga LED lámpa az elméleti maximális szívritmus 60%-ánál alacsonyabb értékeket jelez. A négy középső zöld LED lámpa az elméleti maximális szívritmus 60-90%-ának megfelelő értékeket jelzi. A két piros LED lámpa 90%-nál magasabb szívritmust jelez.

Az edzés szívritmusának kiválasztásához szükséges diagram a *Technikai információk Szívritmus* fejezetében található.

■ Szám gombok

A szám gombok az edzések beállításánál a numerikus értékek bevételére szolgálnak. Csak számokat kell megadni, azaz például a 7-es majd az 5-ös gombok lenyomásával lehet a 7,5 km-t jelezni.

Számokon kívül, van itt még egy CLEAR (törlés) és egy ENTER (bevétel) gomb.



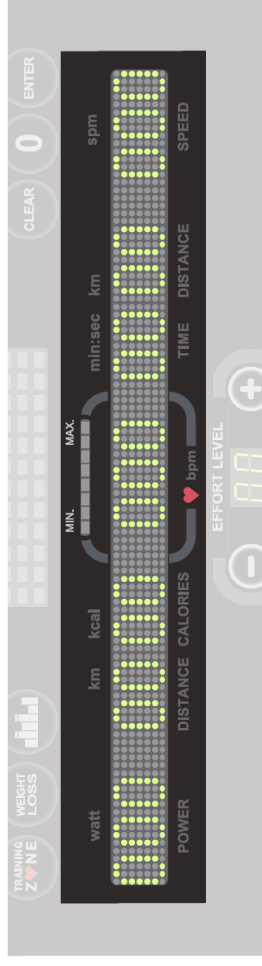
ENTER

Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.

CLEAR

Nyomja le egyszer a bevitt érték törlésére. Nyomja le kétszer az előző üzenethez való visszatéréshez.

■ Alfánumerikus kijelző



Az alfánumerikus kijelző felváltva jelzi az aktuális gyakorlathoz tartozó numerikus értékeket és az üzeneteket.

Edzés közben az alábbi értékeket jelzi ki:

- ellenállás mértéke, wattban kifejezve;
- megtett távolság kilométerben kifejezve. Ha a kijelezhető maximális értéket (99,99) meghaladja, nulláról indul újra;
- elégetett kalóriák, kilokalóriában kifejezve. Ha a kijelezhető maximális értéket (9999) meghaladja, az értékek csak az utolsó négy karakterre kerül kijelzésre (pl. 11234 helyett 1234);
- percenkénti szívritmus;
- eltelt idő percben és másodpercben kifejezve. Ha a kijelezhető maximális értéket (99:59) meghaladja, a további értékek órában és percben kerülnek kijelzésre (pl. 1 óra és 30 perc után a kijelző 1H:30-at fog mutatni);
- sebesség spm (lépés/percben) kifejezve.

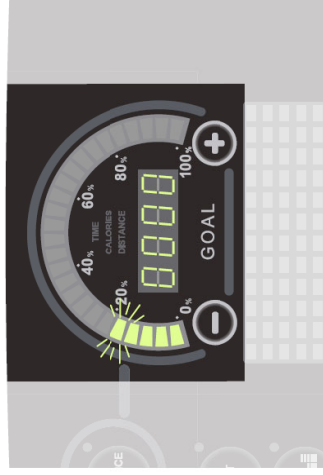
A második numerikus érték jelezheti a távolságot vagy a kalóriát, és a negyedik numerikus érték jelezheti az időt vagy távolságot az edzéstípustól vagy a kiválasztott céltól függően úgy, hogy az alfánumerikus kijelzőn meg nem jelenített érték a célszámlapon jelenik meg.

▪ Célív és célszámlap

Az ívben elhelyezkedő LED lámpák balról jobbra fokozatosan kezdenek el világítani a cél teljesítmiségének arányában. Az aktuális idő / távolság / kalória teljesítmiségnek megfelelő LED lámpa villog.

A gyakorlat közben a kiválasztott cél típusa világít a célív közepén.

A kiválasztott cél numerikus értéke növekszik.



Ezeket a gombokat csak a cél kiválasztása után lehet használni, és a célérték edzés közbeni növelésére és csökkentésére szolgálnak. A kiválasztott cél típusától függően, 1 perces, 0,1 km-es vagy 10 kalória egységként csökkenthető vagy növelhető az érték minden egyes lenyomással, illetve ennél nagyobb léptékben folyamatos nyomva tartás mellett.

3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés

A QUICK START (gyors kezdés) gombbal indított edzések idő alapon folynak. A nehézségi szint 3, az életkor és súly értékek pedig előre beállítottak. Az edzés állandó sebességű.



Készenléti módban nyomja le a gombot. A gép ilyenkor egy hangjelzést ad, és a gyakorlat elindul.

A 700 SP típuson a gyakorlat megkezdéséhez egyszerűen kezdjen el mozogni, bármiféle gomb megnyomása nélkül.

A profil LED lámpák oszlopai percenként kezdenek el világítani. Az utolsó oszlop, amelyik a jelenlegi percre vonatkozik, villog. A 13. perctől, az oszlopok balra ugranak minden perc elején úgy, hogy a jelenlegi percre vonatkozó oszlop mindig látható legyen.

A célszámlap és a célív az eltelt idővel növekszik. A célíven a jelenlegi percre vonatkozó LED lámpa villog.

Ilyenkor használhatóak a nehézségi szint beállító gombok,



illetve a gomb és a gomb.



A gyakorlat végén, a nehézségi szint lecsökken a levezetés idejére.

3.3 Levezetés

Minden edzés végén van egy levezető szakasz, ahol a nehézségi szint fele akkora, mint az edzés során volt.

Egy percnél rövidebb edzések esetén nincs levezetés, hanem egyből készenléti módba vált a berendezés a gyakorlat befejeztével.



A levezetés alatt csak a **STOP** gomb működik, ezzel lehet a készenléti módba váltani.

A profil LED lámpák nem változnak, és az éppen befejezett gyakorlat nehézségi szintjét mutatják.

A célíven minden lekapcsol. A célszámlap az éppen befejezett gyakorlat teljes időtartamát, a teljes távot vagy az összes elégetett kalóriát mutatja.

Az alfanumerikus kijelzőn az edzés eredményei váltakoznak:

average h.r. = 120 bpm

- ha a szívritmus figyelő legalább 3 egymást követő percen keresztül használva volt az edzés közben.

P.I. = 10

- ha a szívritmus figyelő legalább 3 egymást követő percen keresztül használva volt az edzés közben.

average speed = 115 spm

- állandó sebességű edzéseknél.

average power = 350 watts

A levezetés alatt, a TGS kulcs behelyezésével az éppen befejezett edzés eredményei elmenthetők.

insert the TGS key to save data

A 700 SP típuson mozogni kell, hogy ne kapcsoljon ki. Ha egy bizonyos időn keresztül (a profil LED lámpák jelzése szerint, lásd *Egyéb üzenetek a kezelőpanelen*) nem mozog a gyakorlat közben, a gyakorlat levezetés nélkül befejeződik. Ha behelyezi a TGS kulcsot amikor abbahagyja a mozgást, az edzés eredményei elmentésre kerülnek.

SAVE DATA

3.4 Célorientált edzés: idő, kalóriák, távolság

Készenléti módban nyomja meg a GOAL (cél) gombokat egy gyakorlat kiválasztásához, amelyben kezdés előtt az egyetlen megadandó paraméter az elérendő cél időben, elégtendő kalóriákban vagy távolságban kifejezve. Az edzés állandó sebességű.



Nyomja meg a kiválasztott célnak megfelelő gombot.

time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

A szám gombok segítségével adja meg a célértéket, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Egy hang jelzi, hogy megkezdheti a gyakorlatot, és ekkor azonnal elkezdhet mozogni.

Az életkor és súly értékek már előre meg lettek adva. Szívritmus érzékelése esetén, a gép az életkor megadására szólít fel.

for the max H.R. enter age: 30

Írja be az életkorát a szám gombok használatával, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez. Az életkor alapján a felhasználó maximális szívritmusa kiszámításra kerül. Ezután a maximális szívritmus aktuális százaléka kijelzésre kerül a villogó szívritmus LED lámpák által. Ha az életkor nem kerül megadásra, a gyakorlat folytatódik, de a szívritmus LED lámpák nem jelezik ki a maximális szívritmus aktuális százalékát.

Ha az életkor meg lett adva, a felhasználó súlyát kell beírni, hogy a kalóriákat pontosan ki lehessen számolni.

for the exact calories enter weight: kg 70

A szám gombok használatával írja be a testsúlyát, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Kalória edzés alkalmával a súlyt akkor is meg kell adni, ha az életkor nem is lett beírva. Ha nem adjuk meg a súlyt, a kalóriafogyasztás egy alapértelmezett testsúly alapján lesz kiszámítva.

Edzés közben egymás után kezdenek el világitani a profil LED lámpaoszlopok a teljes célérték eléréséig.

A célértéket a célszámlap mutatja, amint az növekszik. A célív balról jobbra arányosan kezd el világitani, amíg a teljes beállított értéket el nem éri.

A következő gombok használhatók:

- a nehézségi szint változtató gombok;
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok;
- a GOAL (cél) gombok, a cél típusának megváltoztatásához.


Az edzés végén, a levezetés időtartamára a nehézségi szint lecsökken.

3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)

Az állandó szívritmusú edzés nagyon fontos olyan esetekben, amikor bizonyos szívritmus szinteket meg kell tartani. Az állandó szívritmusú edzés során a nehézségi szint úgy kerül automatikusan beállításra, hogy a szívritmus elérje és megtartsa az előre beállított értéket a teljes edzés alatt.

Ehhez az edzéshez a kardioövet viselni kell.



Készletléti üzemmódban nyomja meg a  gombot.

select goal: TIME CALORIES DISTANCE

Nyomja le a kiválasztott cél gombját.

time = min. 50

calories = 320

distance = km 20.5

Írja be a célértéket a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

age = 30

Írja be az életkorát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

Írja be a testsúlyát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

constant H.R. (125-155) = 130

A szám gombok használatával írja be azt a szívritmus értéket, amit az egész edzés alatt meg akar tartani. Nyomja le az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez. Segítségképpen a maximális szívritmus 60%-ához és 90%-ához tartozó értékek zárójelben megjelennek a kijelzőn.

A gyakorlat beállítása készen van. A hangjelzésre azonnal megkezdheti a mozgást.

Edzés közben egymás után kezdenek el világitani a profil LED lámpaoszlopok az összes célérték eléréseig.

A célértéket a célszámolap mutatja, amint az növekszik. A célív balról jobbra arányosan kezd el világitani, amíg a teljes beállított értéket el nem éri.

A következő gombok működtethetők:

- a nehézségi szint gombok
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok.

Ha edzés közben 100 egymást követő másodperc alatt nincs szívritmus jel, az állandó szívritmusú edzés (CPR) átvált egy célorientált edzésre, megtartva ugyanazt a célt (azaz idő, kalória vagy távolság).

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in time

Az edzés végén, a levezetés időtartamára a nehézségi szint lecsökken.

3.6 CUSTOM (egyéni) edzés

A CUSTOM (egyéni) edzés több szakaszból áll, maximum 12-ből. Az edzés összes szakaszának minden paramétere a felhasználó által állítható be.

Készenléti állapotban nyomja meg a  gombot.

```
select goal: TIME or DISTANCE
```

Nyomja le a gombot a kiválasztott célhoz.

Az életkort és a testsúlyt be kell írni az edzés beállításához és az eredmények kiszámolásához.

```
age = 30
```

Írja be az életkorát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

```
weight = kg 70
```

Írja be a testsúlyát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Most jön az egyes szakaszok beállítása: minden szakaszhoz be kell állítani a kiválasztott célhoz tartozó célértéket és a sebességet, az alább leírtak szerint.

```
step 1: time = min. 5
```

```
step 1: distance = km 2.0
```

Írja be a célértéket a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

```
speed = spm 150
```

Írja be a sebességet az első szakaszhoz, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

```
insert a value or press ENTER to end
```

Minden szakasz végén:

- vagy beírhatja a következő szakasz célértékét és a sebességet, és a további szakaszok programozásával folytathatja;

```
step 2: time = min. 3
```

```
step 2: floors = 80
```

```
step 2: distance = km 3.5
```

- vagy megnyomhatja az ENTER gombot a programozás befejezéséhez és a gyakorlat megkezdéséhez.

A programozás befejeződik, amikor megnyomja az ENTER gombot. A hangjelzésre azonnal megkezdheti a gyakorlatot.

Programozás közben, minden szakasznál egy újabb profil LED lámpaoszlop kezd el világitani. A gyakorlat közben viszont, a profil LED lámpaoszlopok arányosan viszonyulnak az egész gyakorlatra vonatkozó teljes időhöz vagy teljes távhoz, és egymás után kezdenek el világitani, amíg az összes beállított célértéket el nem éri.

Gyakorlat közben a teljes célértéket a célszámlap mutatja, amint az növekszik. A célív balról jobbra arányosan kezd el világitani, amíg a teljes idő le nem telik.

A következő gombok használhatók:

- a nehézségi szint beállító gombok (a változtatás az egész edzést befolyásolja, és nem csak az egyes szakaszokat);
- a STOP (megállítás) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok (a változtatás az egész edzést befolyásolja, és nem csak az egyes szakaszokat).

Az edzés végén, a levezetés időtartamára a nehézségi szint lecsökken.

3.7 Fitneszteszt



A gomb indítja el a fitnesztesztet, ami egy maximum-alatti teszt, és rossz vagy közepes kondicion lévő felhasználók számára javasolt.

A teszthez viselni kell a kardióövet.



Készenléti állapotban nyomja meg a gombot.

A pillanatnyi szívritmus megállapítása után, be kell írni az életkort, a testsúlyt és a nemet a teszt beállításához és az eredmények kiszámolásához:

age = 30

Írja be az életkorát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

Írja be a testsúlyát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

gender (M=1 / F=2) = 1

Adja meg a nemét: 1-es gomb férfi, 2-es gomb nő. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

A gyakorlat beállítása ezzel kész van. A hangjelzésre azonnal megkezdheti a tesztet.

A fitneszteszt három részből áll:

- 1) egy 90 másodperces bemelegítésből 60 spm sebességen;
- 2) egy körülbelül 3 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből (1. szakasz);
- 3) egy körülbelül 4 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből, az elméleti maximális szívritmus 75%-án (2. szakasz).

A profil LED lámpaoszlopok egymás után kezdenek el világitani, amíg a teszt időtartama teljesen le nem jár. Az elfelt időt a célszámlap mutatja.

next H.R. = 160

Amíg nem éri el az adott szakaszhoz szükséges szívritmus szintet, a célív nem kapcsol be.

STEP 1: H.R. = 160

Amikor eléri a beállított szívritmus szintet, a célív lámpái balról jobbra elkezdnek világitani, amíg a szakasz teljes ideje le nem jár.

Csak a STOP (megállítás) gomb használható. Ez megállítja a tesztet. A teszt közben nincs rövid szünet, azaz a PAUSE gomb nem használható.

A teszt eredmény nélkül befejeződik a STOP gomb megnyomásakor, vagy ha 100 egymást követő másodpercen keresztül nincs észlelhető szívritmus.

TEST CANCELLED

A teszt végén, a levezetés időtartamára a nehézségi szint lecsökken, és közben az eredmények jelennek meg a kijelzőn.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 10.00

relative max VO2 = 55.0

met/s = 15.0

maximum speed = 120 spm

level = 10

Ha a teszt nem a TGS kulccsal lett elvégzve, az eredményeket nem lehet elmenteni.

3.8 TRAINING ZONE (tréning zóna) edzés

Mivel a TRAINING ZONE gyakorlatok állandó szívritmus módban történnek, a kardióövet viselni kell.

Készenléti módban nyomja meg a



gombot.

age = 30

írja be az életkorát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

írja be a testsúlyát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

press 1 for light intensity, 2 for moderate, 3 for hard (1-2-3) = 2

Nyomja meg az 1-es gombot alacsony intenzitású, a 2-es gombot közepes intenzitású, vagy a 3-as gombot magas intenzitású gyakorlat végzéséhez, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

time = min. 30

Adja meg az időtartamot a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

A gyakorlat beállítása ezzel kész van. A hangjelzésre azonnal megkezdheti az edzést.

A profil LED lámpák oszlopai sorozatban kezdenek el villogítani a gyakorlat közben, amíg az összes célértéket el nem éri.

A növekvő célértéket a célszámnap mutatja. A célív balról jobbra arányosan kezd el villogítani, amíg a teljes beállított értéket el nem éri.

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gomb;
- a nehézségi szint gombok, a szívritmus beállítás megváltoztatására;
- a célérték beállító gombok.

Ha edzés közben egymást követő 100 másodpercig nincs mérhető szívritmus, az edzés célorientált edzésre vált át, ahol az idő lesz a cél:


ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in time

A gyakorlat végén, a levezetés időtartamára a nehézségi szint lecsökken.

3.9 WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés

A WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés két szakaszban zajlik: egy előzetes adatfeldolgozó szakasz állandó szívritmus mellett, és egy második szakasz a tényleges edzésre. Ezért legalább az első szakasz alatt viselni kell a kardióövet.

Készenléti állapotban nyomja meg a  gombot.

age = 30

Írja be az életkort a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

Írja be a testsúlyát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

sender (M=1 / F=2) = 1

Nyomja meg az 1-es gombot a férfi nem kiválasztásához, vagy a 2-est a női nem kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

time = min. 30

Mivel az edzés első percei a tényleges gyakorlat szívritmusának kiszámításához és a tényleges gyakorlat paramétereinek feldolgozásához szükségesek, ezért a teljes teszt idő nem lehet 10 percnél kevesebb.

Adja meg az időtartamot a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

A gyakorlat beállítása ezzel kész van. A hangjelzésre azonnal megkezdheti az edzést.

A profil LED lámpaoszlopok egymás után kezdenek el világitani, amíg a beállított idő teljesen le nem jár.

Az eltelt időt a célszámlap mutatja. A célív balról jobbra arányosan kezd el világitani, amíg a beállított idő teljesen le nem jár.

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gomb;
- a nehézségi szint beállító gombjai (csak a tényleges edzési szakaszban);
- a célérték beállító gombok.

Ha egymást követő 100 másodpercig nincs mérhető szívritmus a kezdeti adatfeldolgozó szakaszban, ami a gyakorlat beállítására szolgál, az edzés befejeződik:

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED EXERCISE CANCELLED

A gyakorlat végén, a levezetés időtartamára a nehézségi szint lecsökken.

3.10 Profil edzés



Ezzel a gombbal választhat

- 6 előre beállított, nem módosítható profil;
- a tréner által elmentett kilenc személyes profil;
- a személyes profilok programozása között.

3.10.1 Előre beállított profilok

Az előre beállított profilok változó gyakorlatsorozatok, melyek a három célípus egyike alapján határozódnak meg: idő, távolság vagy kalória. A célértéket a programozási fázisban lehet beállítani, és a gyakorlat közben a megfelelő gombbal meg lehet változtatni.

A profil edzések nehézségi szintjét a felhasználó adhatja meg, kiszámítva a fitneszteszt használatával. Ezért javasolt először a fitneszteszt elvégzése.

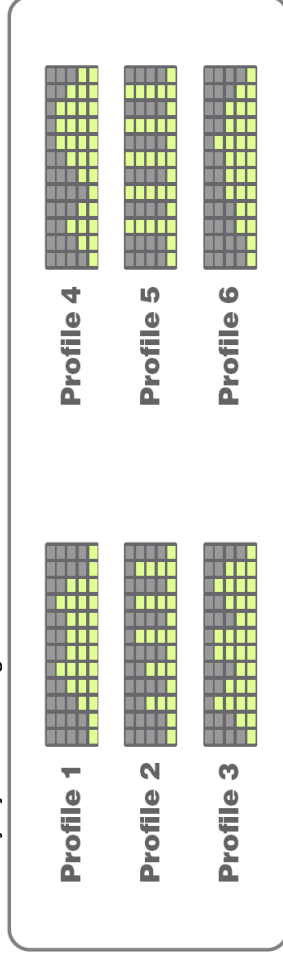
A szívritmus mérőre nincs szükség profil edzés közben.

Miután megnyomja ezt a gombot, egy profilt kell választania.



select profile (1-6)

Az 1-6 szám gombokkal válasszon ki egy profilt. A LED kijelzőn a kiválasztott profil szintviszonyai jelennek meg.



A kijelző minden oszlopa egy szakasznak felel meg. Egy szakasz a teljes célérték 1/12 részét teszi ki.

Nyomja meg az ENTER gombot a kijelzett profil kiválasztásának megerősítéséhez.

A profil kiválasztása után, válassza ki a célt és adja meg a célértéket:

select goal: TIME CALORIES DISTANCE

A kiválasztott cél gombját nyomja meg.

time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

A szám gombokkal írja be a célértéket, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

age = 30

Írja be az életkorát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

Írja be a testsúlyát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

level (1-12) = 10

A teszt eredmények alapján, adja meg a nehézségi szintet a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.



VESZÉLY

Nem javasolt a fitneszteszt által jelzett nehézségi szintnél magasabb szinten végezni a gyakorlatot.

Mindig győződjön meg arról, hogy a szívritmusa nem haladja meg a maximum 90%-át (a kalkulációkhoz tekintse meg a Szívritmus fejezetet a *Technikai információknál*, és a kijelzőhöz a Kezelőpanel leírása fejezetet).

A gyakorlat beállítása ezzel kész van. A hangjelzésre azonnal megkezdheti az edzést.

Az edzés közben a profil LED lámpák oszlopai mind világítanak, hogy jelezzék a beprogramozott útvonalat: a 12 LED lámpa magassága megfelel a nehézségi szintnek. A jelenlegi szakaszhoz tartozó oszlop villog.

A célszámlap a növekvő célértéket mutatja. A célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a teljes beállított értéket el nem éri.

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a nehézségi szint beállító gombjai (a változtatás kihat az egész profil paramétereire, és nem csak az adott szakaszra)
- a célérték módosító gombjai (a változtatás kihat az egész profil paramétereire, és nem csak az adott szakaszra).

Az edzés végén, a levezetés idejére a nehézségi szint lecsökken.

3.10.2 Személyes profilok

A személyes profilok többszakaszos edzések kétféle módban: állandó sebesség vagy állandó szívritmus (CPR). Az állandó szívritmusú (CPR) személyes profil edzés során viselni kell a kardioövet.



Miután a gombot lenyomja, ki kell választania a profilt.

```
select profile (1-6)
```

A **01-09** szám gombokkal válasszon ki egy profilt. A LED kijelzőn a kiválasztott profil szintviszonyai jelennek meg. A kijelző minden oszlopa egy szakasznak felel meg. Egy szakasz a teljes célérték 1/12 részét teszi ki. Nyomja meg az ENTER gombot a kijelzett profil kiválasztásának megerősítéséhez.

```
age = 30
```

Írja be az életkorát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

```
weight = kg 70
```

Írja be a testsúlyát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

A gyakorlat beállítása ezzel kész van. A hangjelzésre azonnal megkezdheti az edzést.

Az edzés közben a profil LED lámpák oszlopai mind világítanak, hogy jelezzék a beprogramozott útvonalat: állandó ellenállású és állandó sebességű profilok esetében a 12 oszlop magassága arányos a nehézségi szinttel. Állandó szívritmusú profilok esetén, a 12 oszlop magassága az elérendő szívritmusok értékével arányos. A jelenlegi szakaszhoz tartozó oszlop villog.

A célszámlap a növekvő célértéket mutatja. A célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a teljes beállított értéket el nem éri.

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a nehézségi szint beállító gombok. A változtatás az egész profil paramétereire kihat, és nem csak az egyes szakaszokra;
- a célérték beállító gombok. A változtatás kihat az egész profil paramétereire, és nem csak az egyes szakaszokra.

Az edzés végén, a levezetés idejére a nehézségi szint lecsökken.

3.10.3 Személyes profilok programozása



Miután megnyomja a gombot, ki kell választania egy profilt az edzéshez.

`select Profile (1-6)`

Nyomja le a **3**-as, **6**-os és **9**-es gombokat egyszerre, hogy hozzáférhessen a személyes profilok beállításához.

`Profile (01-09) = 03`

Írja be az elmentendő profil számát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Ha a beírt szám megfelel egy korábban eltárolt profilnak, a profil megjelenik a LED kijelzőn. Ha ennél a pontnál folytatja, az előzőleg eltárolt profil föltűnődik.

`Press 1 for speed, 2 for CFR (1-2) = 2`

Nyomja meg az 1-es gombot egy állandó sebességű profil beállításához, vagy nyomja meg a 2-es gombot egy állandó szívritmusú profil beállításához.

`select goal: TIME or DISTANCE`

Nyomja meg a kiválasztott cél gombját.

Folytassa az egyes szakaszok programozását: minden egyes szakaszhoz különféle paramétereket kell megadnia, a kiválasztott profil típusától függően.

- Az **állandó sebességű** profil esetén meg kell adni a kiválasztott cél értékét, és a sebességet:

```
step 1: time = min. 5
```

```
step 1: distance = km 2.0
```

Írja be a célértéket a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

```
speed = spm 110
```

Írja be az első szakasz sebességét a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

- Az **állandó szívritmusú (CPR)** profil esetén meg kell adni a kiválasztott cél értékét, és az elméleti maximális szívritmus állandóan megtartandó százalékát.

```
step 1: time = min. 5
```

```
step 1: distance = km 2.5
```

Írja be a célértéket a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

```
% max H.R. = 70
```

A szám gombokkal írja be az elméleti maximális szívritmusnak azt a százalékát, amit a szakasz során el akar érni és folyamatosan meg akar tartani, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

```
insert a value or press ENTER to end
```

Minden szakasz végén:

- megadhatja a következő szakasz célértékét, majd a sebességet vagy a szívritmus százalékát, a profil típusától függően és folytathatja további szakaszok programozását;

```
step 2: time = min. 3
```

```
step 2: distance = km 3.5
```

- vagy megnyomhatja az ENTER gombot a programozás befejezéséhez és a profil elmentéséhez.

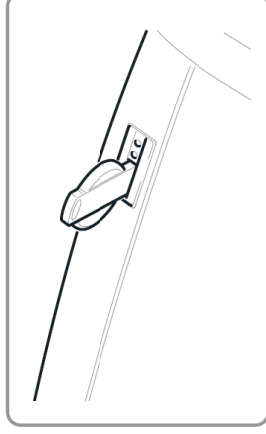
```
profile 01 saved
```



A személyes profil most már elérhető a másik hat profillal együtt, amikor lenyomja ezt a gombot.

3.11 Edzések a TGS kulcs használatával

A **TGS kulcs** használata esetén, nem kell minden egyes edzéskor a személyes adatait és a gyakorlatok paramétereit megadnia, hiszen mindez az eszköz memóriájában tárolódik. Az edzés megkezdéséhez egyszerűen csak helyezze be a **TGS kulcsot** a leolvasó nyílásba. A kijelzőn a felhasznált neve jelenik meg, majd az edzésprogramban meghatározott gyakorlat típus.



EXERCISE GOAL: 30.00 KM

Level 10

Például ha egy egyszakaszos cél orientált edzés van meghatározva, a célérték (30 kilométeres távolság), és a nehézségi szint kerül kijelzésre.

CPR EXERCISE IN CALORIES

STEP 1: 60 calories, H.R. = 135

Ha egy többszakaszos állandó szívritmusú (CPR) edzés van meghatározva, a cél típusa (kalória) kerül kijelzésre, majd minden szakasz elején a cél (60 kalória) és az elérendő szívritmus (135 percenként) jelenik meg.

Az első üzenet után, a figyelmeztető hangjelzéskor azonnal megkezdheti a gyakorlatot. A berendezés ugyanúgy viselkedik, mintha az edzést a kezelőpanelen állította volna be.

A gyakorlat végén, vagy a kijelzőn egy üzenet jelenik meg, hogy ez volt a TGS kulcson eltárolt utolsó gyakorlat, vagy egy újabb gyakorlat indul el.

end of workout

next equipment: RUN EXCITE

Bármikor végrehajthat egy gyakorlatot, és az eredményeit elmentheti a TGS kulcsra, még ha ez a gyakorlat nem is szerepel az edzésprogramban (hacsak a TGS használata nincs tiltva: lásd *Rendszerbeállítások* fejezet):

- vagy a TGS kulcs behelyezése után, válassza ki a gyakorlatot a kezelőpanel használatával;
- vagy először válassza ki a gyakorlatot a kezelőpanel használatával, és a gyakorlat vagy levezetés közben helyezze be a TGS kulcsot a leolvasóba.

3.12 Edzések Plug & Play módban

Plug & Play módban az elvégzett gyakorlatokat elmentheti a TGS kulcsra anélkül, hogy a TGS rendszert használná.

Először is, a TGS kulcsot formattálni kell a felhasználói beállítások menüben (lásd Rendszerbeállítások fejezet). Ez a formattálás nem kompatibilis a Wellness System-mel.

A kezelőpanel gombjaival állítson be egy gyakorlatot. A gyakorlat megkezdése után helyezze a TGS kulcsot a TGS kulcs leolvasóba, hogy a gyakorlat elmentődjön a memóriába. A gyakorlat megismételéséhez, legközelebb egyszerűen helyezze be a TGS kulcsot az ugyanolyan fajtájú fitnessgép leolvasójába.

Fitnessgép fajtánként csak egy gyakorlat menthető el a TGS kulcson (azaz egy gyakorlat a Run-hoz, és egy a Cardio Wave-hez, stb.). Tehát:

- Ha egy a 700-ason végzett olyan gyakorlatot mentünk el a TGS kulcsra, ami nem létezik az 500-as típuson (pl. CUSTOM/egyéni edzés), a gyakorlat nem fog elkezdeni, ha a TGS kulcsot az 500-as típus leolvasójába helyezzzük;
- Ha a következő edzés során az ugyanilyen gépen előzőleg elmentett gyakorlattól eltérő gyakorlatot végzünk, és a TGS kulcs be van helyezve, az új gyakorlat felülírja az előzőt.

Plug & Play módban, a tesztek nem menthetőek el a TGS kulcsra.

3.13 Teljesítményindex

A teljesítményindexet (PI) a Technogym találta ki, hogy tömör és könnyen összehasonlítható értékelést adjon az edzések során nyújtott teljesítményről.

Ahhoz, hogy a kijelzőn megjelenjen a teljesítményindexe a többi eredménnyel együtt az edzés végén, bármilyen gyakorlat végzése alatt, egyszerűen használja a szívritmus mérőt legalább 3 egymást követő percen keresztül.

P.I. = 10

Az index 0-tól 99-ig terjedő értékeket mutat. Minél magasabb az érték, annál nagyobb az Ön aerob kapacitása.

A teljesítményindex növekedése azt jelenti, hogy nagyobb intenzitással képes edzeni, ugyanolyan szívritmus mellett.

A teljesítményindex kiszámításához használt kritériumok lehetővé teszik különböző életkorú emberek teszteredményeinek összehasonlítását. Javasolt ugyanannak az embernek különböző tesztekben származó eredményeit, vagy különböző emberek ugyanolyan nehézségi szinten és ugyanannyi ideig végzett tesztekben származó eredményeit összehasonlítani.

| PI érték | Értékelés |
|-----------|--------------|
| 10 alatt | Fejlesztendő |
| 11-20 | Jó |
| 21-30 | Nagyon jó |
| 31-40 | Kiváló |
| 40 fölött | Szuper |

3.14 Rendszerbeállítások

A szoftver konfiguráció személyre szabásához, készenléti módban nyomja meg egyszerre a **3**-as, **6**-os és **9**-es gombokat, majd írja be a **2406** jelszót a szám gombokkal, és nyomja meg az ENTER-t a megerősítéshez.
Ha a jelszó nem megfelelő, a szoftver visszamegy készenléti módba.

PASSWORD INCORRECT

A konfigurációs menü üzenetei két részből állnak:

- az első rész, mely fix, a paraméter nevét adja meg;
- a második rész az egyes paraméterhez tartozó választási lehetőségek között változtatható (a megfelelő gombokkal).



Nyomja meg a (+) nehézségi szint beállító gombot a következő üzenetre való ugráshoz.



Az előző üzenetre való visszalépéshez nyomja meg a (-) nehézségi szint beállító gombot.



A választási lehetőségek közötti váltáshoz, nyomja meg a (+) vagy a (-) célgombokat.

Valamelyik opció kiválasztásához és továbblépéshez, nyomja meg az ENTER gombot, amikor az adott opció látható a kijelzőn.

Nyomja meg a CLEAR gombot a készenléti állapothoz való visszatéréshez. Amikor megnyomja a CLEAR gombot, akármelyik üzenet alatt, az addig beállított változtatások elmentődnek. Nem lehet elmentés nélkül kilépni. Ha elkövet egy hibát, az eredeti Technogym *alapértelmezett értékeket* visszaállíthatja (lásd később).

Az alábbi paramétereket lehet beállítani, az itt leírt sorrendben:

LANGUAGE: UK ENGL.

Az üzenetek nyelvének kiválasztása.

CHANGE MESS.LANG.

Itt állíthatja be, hogy a Wellness üzenetek is az előző pontban kiválasztott nyelven jelenjenek-e meg. Az előző pontban beállított nyelv nem vonatkozik a Wellness üzenetekre is. Ha a Wellness üzeneteket is ezen a nyelven akarja látni, nyomja meg az ENTER gombot ennél a pontnál.

DISTANCE: KM

Itt választhatja ki a mértékegységeket. Vagy kilométer és kilogramm (KM), vagy mérföld és font (MILES).

PRIORITY: BAND

Itt választhatja ki, hogy melyik szívritmus érzékelő élvezzen prioritást - a kardioöv vagy a kézi szenzor - ha mindkettő érzékelhető jelet ad le.
Javasolt a kardioövnnek adni prioritást, ha csak más kardioövek nem zavarnak be.

MAX TIME: 0

Itt adhatja meg a gyakorlatok maximális időtartamát percben kifejezve a szám gombokkal. Hiba esetén a CLEAR gombbal törölheti a bevitt számot.

PAUSE TIME: 120

Itt adhatja meg a rövid szünet idejét percben kifejezve, aminek letele után a gép készenléti állapotra vált. Használja a szám gombokat. Hiba esetén a CLEAR gombbal törölheti a bevitt számot.

HR: MODIFIABLE

Itt engedélyezheti (*modifiable*) az állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok során a nehézségi szint beállító gombok használatával történő szívritmus beállítását. Ha nem engedélyezi (*non-modifiable*), a gyakorlatok közben semmilyen módon sem lehet a beállított szívritmust megváltoztatni.

TGS: ENABLED

Itt engedélyezheti a TGS kulcs használatát. Ha nem engedélyezi (*disabled*), a berendezés csak a kezelőpanel használatával irányítható.

KEYS: ENABLED





Itt engedélyezheti a funkció gombok használatát a berendezésen. Ha nem engedélyezi (*disabled*), a berendezés csak a TGS kulcs használatával használható.

CUSTOM MESS.: YES

Itt engedélyezheti az öt készleteti Wellness üzenet megjelenítését, vagy a módosított üzenetek megjelenítését (lásd következő).

EDIT MESSAGES

Az ENTER gomb megnyomásával itt változtathatja meg a fent említett öt készleteti üzenetet. A következő szerkesztés menüben az öt üzenet jelenik meg. A megváltoztató üzenet közben nyomja meg az ENTER gombot, majd írja be az új üzenetet, amikor a kurzor megjelenik a kijelzőn.

- A  és  nehézségi szint beállító gombok használatával változtathatja meg a betűket.
- A  és  célgombok használatával mozgathatja a kurzort jobbra és balra az üzenet szövegén belül.
- A CLEAR gombbal törölhet a kurzornál lévő karaktert.
- Elmentheti az újonnan bevitt üzenetet az ENTER gombbal.
- A konfigurációs menühöz való visszatéréshez tartsa lenyomva a CLEAR gombot.

LANGUAGE: FIXED

Ha nem engedélyezteti a nyelv megváltoztatását (*fixed*), minden üzenet a beállított nyelven jelenik meg. Ha engedélyezteti (*optional*), készleteti módban a nyelv megváltoztatható.

DEFAULT CONFIG.

Itt állíthatja vissza a Technogym által beállított alapértékeket.

FORMAT P&P

TGS kulcs formázása Plug & Play módban.

**FIGYELMEZTETÉS**

A 700 SP típuson ahhoz, hogy a gép bekapcsolva maradjon, és rendszerbeállításokat, jobb ha folyamatosan mozog. Ha abbahagyja a mozgást, a gép egy figyelmeztető hangjelzést ad, és a profil LED kijelző a gép kikapcsolódásáig hátralévő időt mutatja (lásd *Egyéb üzenetek a kezelőpanelen* fejezetet is).

3.15 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen

the equipment is blocked. Contact the Technogym Technical Support

Üzemi zavar. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével, a Finnrelax-szal.

select language

Ha a konfigurációs menüben a nyelv megváltoztatása engedélyezve lett (*modifiable*), a készenléti módban a választható nyelvek megjelennek a kijelzőn. A szám gombokkal választhatja ki a nyelvet. Ezután a berendezés a megszokott módon működik tovább, de az üzenetek az adott nyelven jelennek meg a kijelzőn. Ha rossz nyelvet választ, a CLEAR gomb megnyomásával léphet vissza az előző üzenethez és választhat újra nyelvet. Ha a nyelv kiválasztása után 60 másodpercig nem kezd meg egy gyakorlatot, a szoftver újra elkezd a választható nyelveket kijelezni.

Ha a választható nyelvek megjelenése közben egy gyakorlatot állít be, az üzenetek a konfigurációs menüben beállított nyelven jelennek meg (lásd előző szakasz).

calorie consumption = 184 kcal per exercise 15.0 mets

Az üzenet edzés közben jelenik meg, és az előre jelzett teljes kalóriafogyasztást mutatja. Ez az üzenet nem jelenik olyan gyakorlatok esetén, ahol a cél egy adott kalóriamennyiség elfogyasztása, vagy ahol a teljes idő nem ismert és nem is számolható ki (QUICK START gyors kezdés edzés).

calorie consumption = 254 kcal per hour 15.0 mets

Edzés közben mutatja az óránkénti kalóriafogyasztást, olyan gyakorlatok alatt, melyeknél a teljes kalóriafogyasztás nem ismert.

15 minutes to end

Edzés közben azt mutatja, hogy mennyi idő van még hátra a gyakorlattól. Ez az üzenet nem jelenik meg olyan gyakorlatok esetén, melyeknek idő célja van, vagy melyeknél a teljes idő nem ismert és nem is számolható ki (QUICK START gyors kezdés edzés).

the maximum time is 60 min.

Egy gyakorlat beállítása során, ha nagyobb időt ad meg, mint ami a konfigurációs menüben engedélyezve lett (lásd előző rész), ez az üzenet a beállítás csökkentésére szólít fel. Megjelenhet az idő profilokban az idő beállítása alkalmával, olyan gyakorlatok során, mint a GOAL (cél), CPR (állandó szívritmus), idő CUSTOM (egyéni), TRAINING ZONE (tréning zóna) és WEIGHT LOSS (fogyasztó).

MAXIMUM TIME EXPIRED

Olyan gyakorlatok során, melyek célja egy bizonyos kalória elfogyasztása vagy táv megtétele, vagy bármilyen gyakorlatnál, melynél nincs előre beállított idő, ha eléri a konfigurációs menüben engedélyezett maximális időtartamot (lásd előző rész), a gyakorlat leáll, és elindul a levezetés.

Megjelenhet kalória és távolság profilokban, és olyan gyakorlatok alatt, mint a kalória és távolság GOAL (cél) vagy CPR (állandó szívritmus) gyakorlatok, távolság CUSTOM (egyéni) és QUICK START (gyors kezdés) gyakorlatok.

wear the chest band

Ez az üzenet a kardióöv viselésére szólítja fel, állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok és tesztek során. A gyakorlat és az edzés alatt jelenik meg, ha a kardióöv nem jelez szívritmust.

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in calories

Ez az üzenet állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok alatt jelenhet meg, ha 100 egymást követő másodpercen keresztül sincs érzékelhető szívritmus a kardióövben. A gyakorlat egy célorientált gyakorlattá változik, megtartva ugyanazt a célt.

ATTENTION: HIGH HEART RATE

Ha be van kapcsolva a szívritmus figyelés gyakorlat közben, ez az üzenet akkor jelenik meg, ha az elméleti maximális szívritmus 90%-át túllépi.

keep to 100-130 spm

Állandó szívritmusú gyakorlatok során, megjeleníti az ajánlott sebességet.

TGS key empty

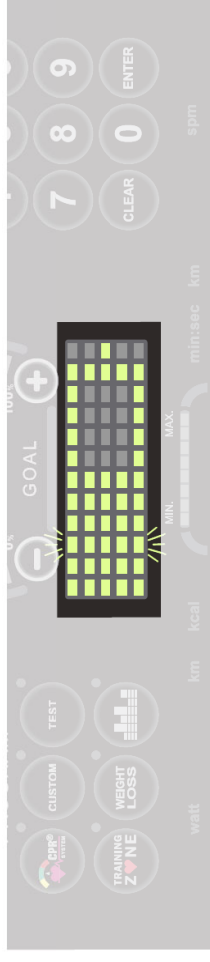
Az üzenet azt jelenti, hogy nincsenek gyakorlatok eltárolva a TGS kulcson.

equipment not included on the TGS key

Az üzenet azt jelenti, hogy az edzésprogram olyan berendezésre vonatkozik, ami nincs a TGS kulcson eltárolva. A gyakorlat ettől még végrehajtható, és az eredmény elmenthető a TGS kulcsra, ha a kezelőpanel gombjaival kiválasztjuk.

keep on moving to end exercise

A 700 SP típuson folyamatosan mozognia kell, hogy a gép ne kapcsoljon ki. Ha abbahagyja a mozgást, ez az üzenet figyelmezteti, hogy a gép mindjárt ki fog kapcsolni. A profil LED kijelző mutatja a még hátralévő időt úgy, hogy a kijelző egy hangjelzés kíséretében egyre jobban üresedik.



keep on moving to choose training

Ha a 700 SP típuson abbahagyja a mozgást készenléti állapotban, ez az üzenet figyelmezteti, hogy a gép mindjárt ki fog kapcsolni. A profil LED kijelző, az előzőekben leírtak szerint viselkedik.

4 Wellness TV

4.1 A kezelógombok leírása

A Wellness TV kezelőpanelje megtartja a 700-as típus szoftverének összes funkcióját. Ezért az alábbiakban csak a szoftver leírásától eltérő működés található meg: TV-vel és rádióval való használat, és a Wellness TV beállítása.



FIGYELMEZTETÉS

Az érintőképernyőn nem lehetséges egyszerre több gomb megnyomása, ezért a személyes profilok beállításához és a konfigurációs menühöz hozzáférni az alábbiak szerint lehet.



Nyomja meg a profilok gombját a személyes profilok beállításához.



A rendszer egy profil kiválasztására szólítja fel, azonban e helyett nyomja meg ugyanezt a gombot még egyszer, majd nyomja meg **egymás után** a **3**-as, a **6**-os és a **9**-es gombokat.

A konfigurációs menühöz való hozzáféréshez nyomja meg **egymás után** (nem pedig egyszerre) a **3**-as, a **6**-os és a **9**-es gombokat készenléti módban.

Ha azonban, a nyelv készenléti módban való megváltoztatása engedélyezve van (*modifiable*), a **0**-as, a **3**-as, a **6**-os és a **9**-es gombokat kell **egymás után** megnyomnia.

Ha a nyelv módosítása engedélyezve van, akkor készenléti módban megjelennek a rendelkezésre álló opciók; ezért Wellness TV esetében a nyelv kiválasztását meg kell erősíteni az ENTER megnyomásával.

A Wellness TV-vel felszerelt gépek kezelőpanelje a szokásos gombokon kívüli rendelkezik a TV és rádió kezelógombjaival is, ellentétben a Wellness TV nélküli kezelőpanelelkekkel.



A TV teljes képernyős módban való megjelenítése, és a TV beállító gombjainak megjelenítése (lásd A TV *kezelógombjai* fejezetet).



A rádió bekapcsolása, és a rádió beállító gombjainak megjelenítése (lásd A *rádió kezelógombjai* fejezetet).



A rádió kikapcsolása, és a beállító gombok elrejtése.



A TV teljes képernyős módban való megjelenítése a TV beállító gombjai nélkül, kivéve az alábbi gombot (lásd *TV-vel való edzés* fejezetet).



A TV teljes képernyős módjában a TV beállító gomb, illetve a PAUSE (rövid szünet), QUICK START (gyors kezdés) és STOP (megállító) gombok megjelenítése (lásd *TV-vel való edzés* fejezetet).

4.1.1 A TV kezelőgombjai



A TV megjelenítése a képernyőnek csak egy részén (részképernyős mód).

A kezelőpanelen lévő összes gomb megjelenítése a TV megjelenítése nélkül.

TV csatorna váltása. A gombok között a kiválasztott TV csatorna száma és neve jelenik meg.

TV hangerejének megváltoztatása. A hangerő megváltoztatásakor, az új hangerőszint jelenik meg egy rövid időre a gombok között, ahol egyébként a TV csatorna száma és neve látható.

4.1.2 A rádió kezelőgombjai

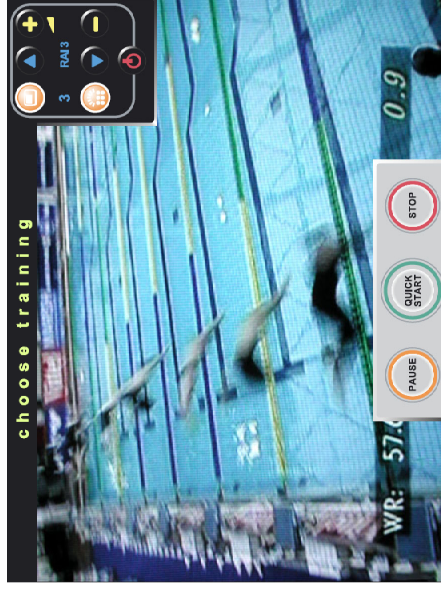


Az eltárolt állomások közötti váltás. A gombok között a kiválasztott állomás száma és frekvenciája jelenik meg.

Rádió hangerejének megváltoztatása. A hangerő megváltoztatásakor, az új hangerőszint jelenik meg egy rövid időre a gombok között, ahol egyébként a rádióállomás száma és frekvenciája látható.

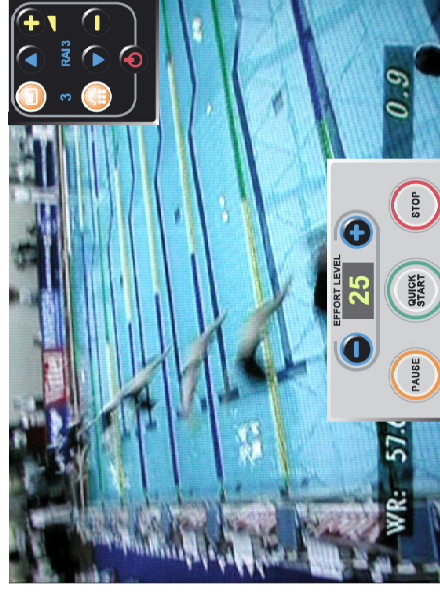
4.2 TV-vel való edzés

Készületi állapotban a TV teljes képernyős módban fut, és megjelennek a TV kezelőgombjai, illetve a PAUSE (rövid szünet), QUICK START (gyors kezdés) és STOP (megállító) gombok.



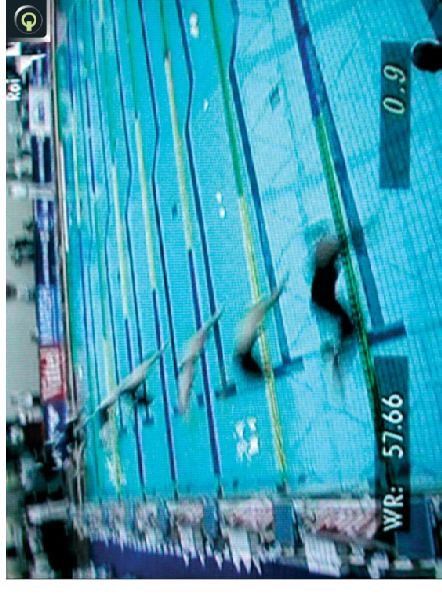
A QUICK START gombbal kezdhető meg az edzés, vagy ha a fitnessgép egy edzésprogram része, egyszerűen helyezze be a TGS kulcsot.

Kezdés után, a nehézségi szint gombok is a képernyőre kerülnek.



Az edzés paramétereinek módosítása után pár másodperccel a TV teljes képernyős módra

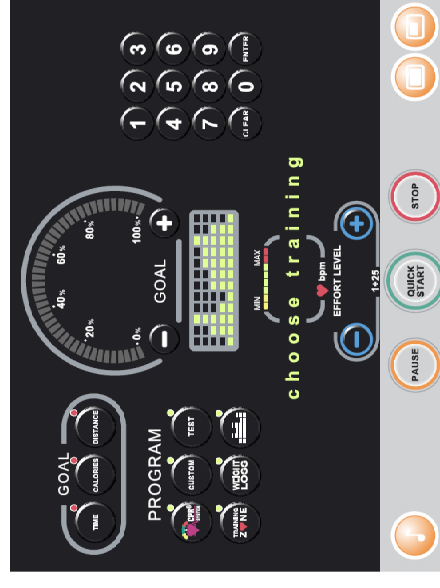
vált és csak a  gomb jelenik meg.



Nyomja meg ezt a gombot a nehézségi szint vagy a sebesség megváltoztatásához, illetve a TV kezelőgombjainak megjelenítéséhez.

Ahhoz, hogy a rendelkezésre álló gyakorlatok közül választhasson a funkciógombokkal, a TV-t ki kell kapcsolni, és meg kell jeleníteni az összes kezelőgombot. Ehhez nyomja meg a

 gombot.



Az edzés megkezdése után, a



gombbal kapcsolhatja a TV-t teljes képernyős módra;



gombbal jelenítheti meg a TV-t a képernyőnek csak egy részén (részképernyős mód);



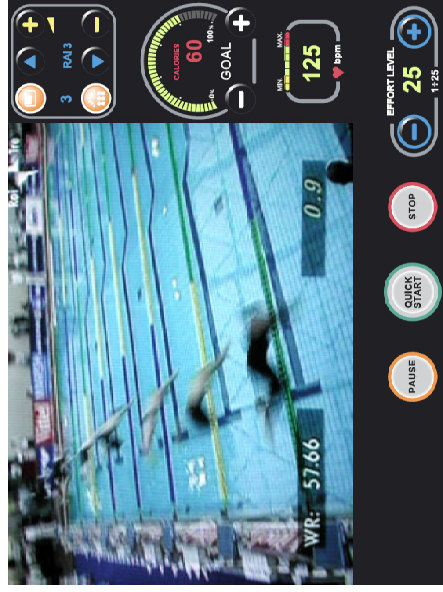
gombbal kapcsolhatja be a rádiót, és aktiválhatja a vonatkozó kezelőgombokat.



INFORMÁCIÓ

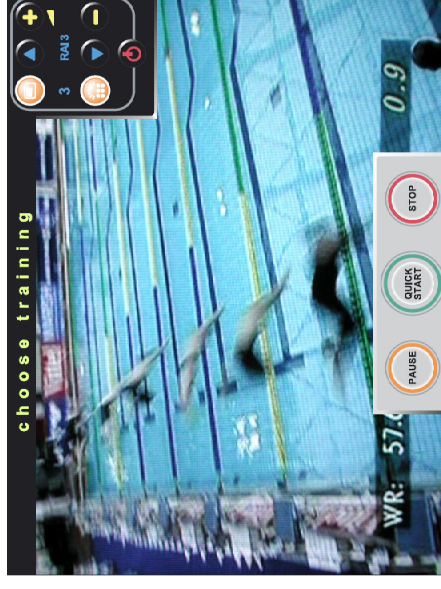
A max erő teszt nem hajtható végre TV nézés közben, ezért ha a max erő teszt el lett indítva, a TV nem kapcsolható be.

Váltson részképernyős módra, ha akarja, hogy egyszerre látszódjanak a gyakorlat paramétereinek megváltoztatására szolgáló gombok, a célív és célszámlap, és a szívritmus.



4.3 Rádióval való edzés

Készenléti állapotban a TV teljes képernyős módban fut, és megjelennek a TV kezelőgombjai, illetve a PAUSE (rövid szünet), QUICK START (gyors kezdés) és STOP (megállító) gombok.



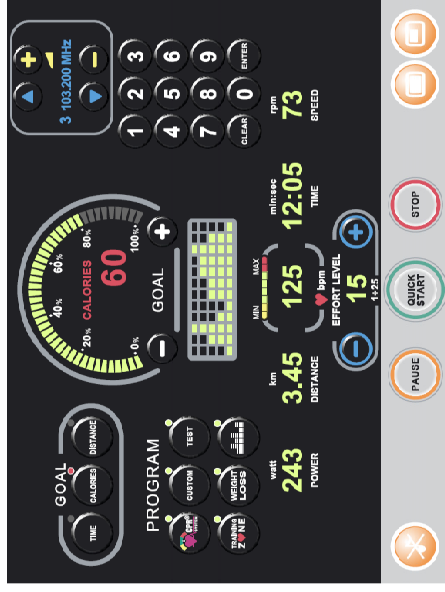
A QUICK START gombbal kezdhető meg az edzés, vagy ha a fitneszgép egy edzésprogram része, egyszerűen helyezze be a TGS kulcsot.




A rádió hallgatásához kapcsolja ki a TV-t ezzel a gombbal,



majd kapcsolja be a rádiót és aktiválja a vonatkozó kezelőgombokat ezzel a gombbal.



Ebben a módban a rendelkezésre álló gyakorlatok megkezdhetők a funkciógombokkal.

A rádió kikapcsolásához nyomja meg a  gombot.



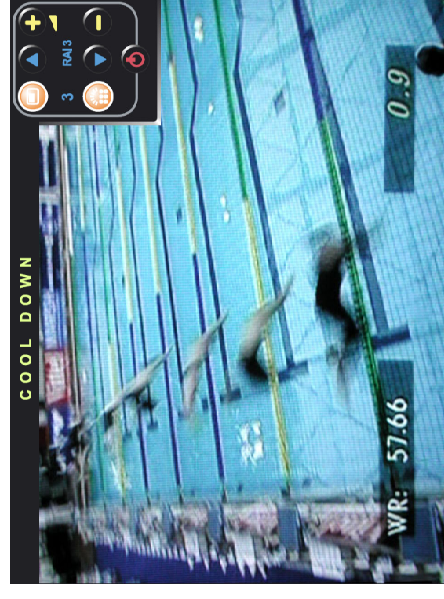
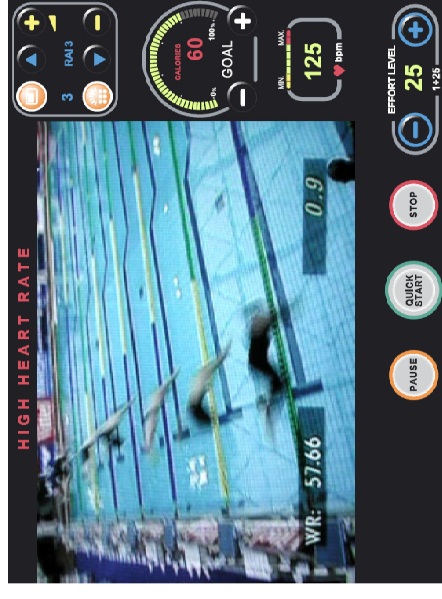
INFORMÁCIÓ

A max erő teszt nem hajtható végre rádióhallgatás közben, ezért ha a max erő teszt el lett indítva, a rádió nem kapcsolható be.

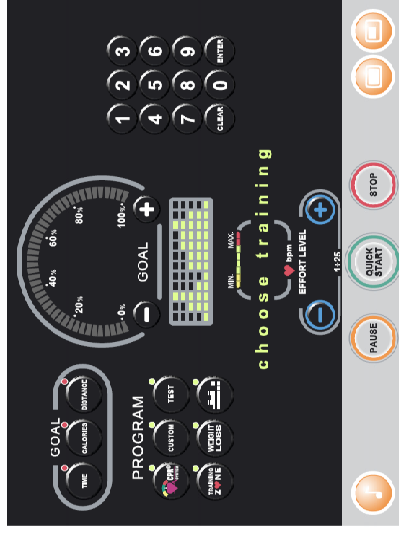
4.4 Az üzenetek

Ha a TV be van kapcsolva, akár teljes képernyős, akár részképernyős módban, az üzenetek a képernyő felső részén jelennek meg. Az információs üzenetek színe zöld, a figyelmeztető üzenetek színe piros.

Ha a TV be van kapcsolva, levezetés közben csak az edzés eredményei jelennek meg, az edzés elején és közben pedig csak a fontos üzenetek.



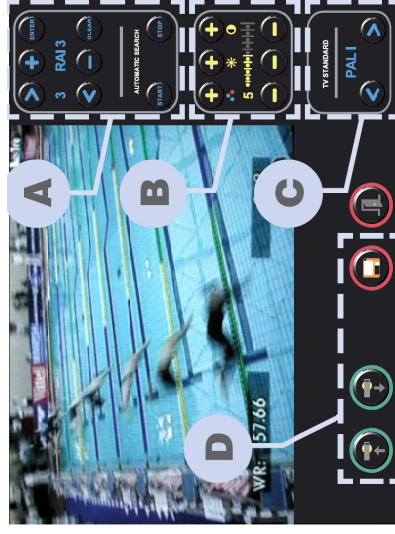
4.5 TV beállítása



Készletléti módban a TV és rádió legyen kikapcsolva, és nyomja meg **egymás után** a **3-as**, **6-os** és **9-es** gombokat. Ha azonban, a nyelv készletléti módban való megváltoztatása engedélyezve van (*modifiable*), a **0**-ás, a **3**-as, a **6**-os és a **9**-es gombokat kell **egymás után** megnyomnia.

Ezután írja be a **2407** jelszót, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

A TV rész képernyős módban jelenik meg a következő gombokkal együtt:

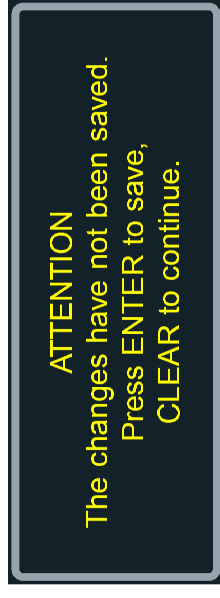


- A** a TV csatorna eltávolására szolgáló gombok;
- B** a fényerő, kontraszt és szín beállító gombok;
- C** a televíziós norma kiválasztó gombok;
- D** a végleges elmentésre szolgáló gombok.



A készletléti módba való visszatéréshez nyomja meg a jobb oldalon lévő gombot.

Ha, amikor ezt a gombot megnyomja, a TV beállításai meg lettek változtatva (a következő fejezetben leírtak szerint), és a változtatások nem lettek elmentve az EEPROM-ba, az új beállítások csak a gép újraindításáig tárolódnak a memóriában. Ezért jelenik meg a következő üzenet:



Az ENTER megnyomására a változtatások véglegesen elmentődnek az EEPROM-ba.

4.5.2 Fényerő, kontraszt és szín beállítások

A második billentyűzet, ami kék és sárga gombokat tartalmaz, a következőkre használható:



A kép fényerősségének növelése
1-től 10-ig.



vagy csökkentése



A kép kontrasztjának növelése
1-től 10-ig.



vagy csökkentése



A kép színének növelése
1-től 10-ig.



vagy csökkentése

Minden véghezvitt beállítás csak a gép kikapcsolásáig tárolódik el a memóriában (RAM memória). A változtatások végleges eltárolásához (az EEPROM-ba) lásd a *Beállítások eltárolása az EEPROM-ba* fejezetet.

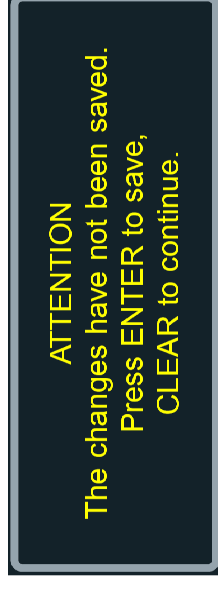
4.5.4 Beállítások eltárolása az EEPROM-ba

Az előzőekben leírt beállítások (fényerő, kontraszt és szín, illetve TV norma és TV csatornák) csak a gép kikapcsolásáig maradnak a memóriában. Újraindítás után a régi beállítások térnek vissza.

A beállítások végleges eltárolásához el kell menteni őket az EEPROM-ba.



A konfigurációs menüből való kilépés előtt, nyomja meg ezt a gombot, ami a következő megerősítő üzenetet eredményezi:



Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

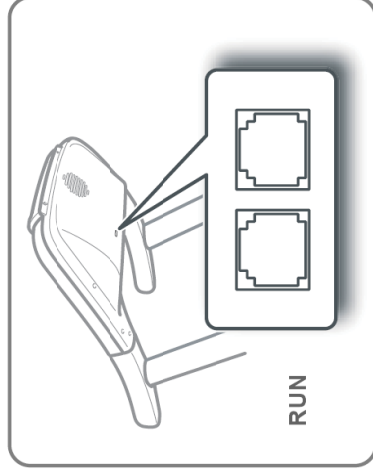
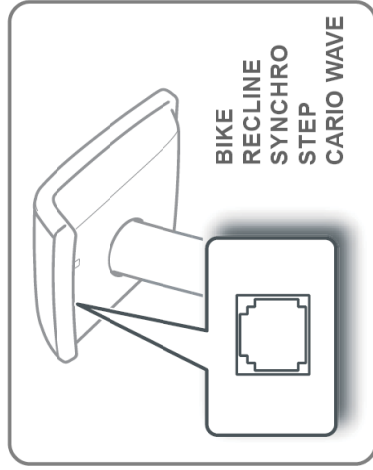


A csatornákat különféle televíziós normákra lehet állítani. A televíziós norma átállításához a csatorna keresés elindítása előtt használja ezeket a gombokat a képernyő alsó részén.

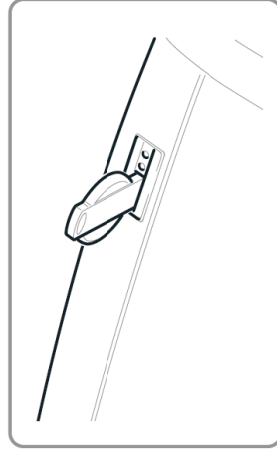
A Wellness TV típusától függően az európai normák (PAL B/G, PAL I, PAL D/K, PAL B/H, SECAM B/G, SECAM D/K, SECAM L, SECAM L1, SECAM H) és az amerikai normák (NTSC M, NTSC44 MPAL M, PAL N) közül választhat.

Mikor belép a TV beállítások menübe, az 1-es csatormán elmentett norma jelenik meg.

Annak érdekében, hogy ne kelljen minden gépen elvégezni ugyanazokat a beállításokat, az adatok a CSAFE port soros csatlakozásán keresztül átvihetők egy másik gépre.



Az adatokat elmentheti a TGS kulcsra, majd a másik gépen ezekről betöltheti a beállításokat.



Adatok átvitele a TGS kulccsal



Az EEPROM memóriában lévő beállításokat úgy mentheti rá a TGS kulcsra, hogy a TGS kulcsot behelyezi a leolvasóba, majd megnyomja ezt a gombot.

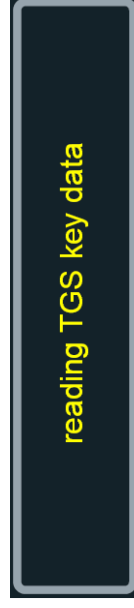
A TGS kulcsra az EEPROM memóriában lévő beállítások mentődnek el, és nem a RAM-ban lévőek. Ezért a változtatásokat, az adatok átvitele előtt, először mindig el kell menteni az EEPROM memóriába, ahogy ez korábban le van írva.

Miközben az adatok a TGS kulcsra mentődnek, a következő üzenet jelenik meg:



A TGS kulcsra elmentett adatok másik gépre való feltöltéséhez helyezze be a TGS kulcsot a leolvasóba, majd nyomja meg ezt a gombot.

Miközben az adatok a TGS kulcsról a gépre másolódnak, a következő üzenet jelenik meg:



Ha a beállítások lementését vagy betöltését kezdeményezi a megfelelő gomb megnyomásával úgy, hogy nem helyezte be a TGS kulcsot, a következő üzenet jelenik meg:



Az átvitt adatok a RAM memóriába kerülnek, tehát csak a gép kikapcsolásáig maradnak meg. A végleges eltároláshoz, az adatokat el kell menteni az EEPROM memóriába, ahogy ez korábban le van írva.



FIGYELMEZTETÉS

Csak a konfigurációs menübe való belépés **UTÁN** helyezze be a TGS kulcsot. Ha nem lép először be a konfigurációs menübe, a beállítások helyett az edzés adatai kerülnek beolvasásra a TGS kulcsról.

Adatok átvitele a CSAFE porton

A CSAFE portok soros csatlakozása is használható az adatok átvitelére:

- csatlakoztassa a két gép CSAFE portját egy RJ45 (fordító) csatlakozókkal ellátott soros kábellel;
- mindkét gépen lépjen be a konfigurációs menübe;
- az adatokat tartalmazó gépen nyomja meg ezt a gombot a másolás megindításához.

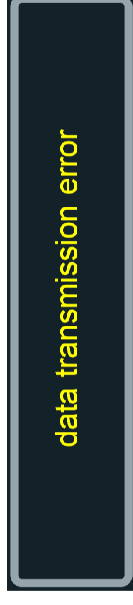


Az EEPROM adatai, és nem a RAM adatai, másolódnak át, ezért a beállításokat először el kell menteni az EEPROM memóriába, ahogy ez korábban le van írva.

Az adatokat küldő gépen adatküldés közben a következő üzenet jelenik meg:



Ha a kábel nem lett megfelelően csatlakoztatva a következő üzenet jelenik meg:



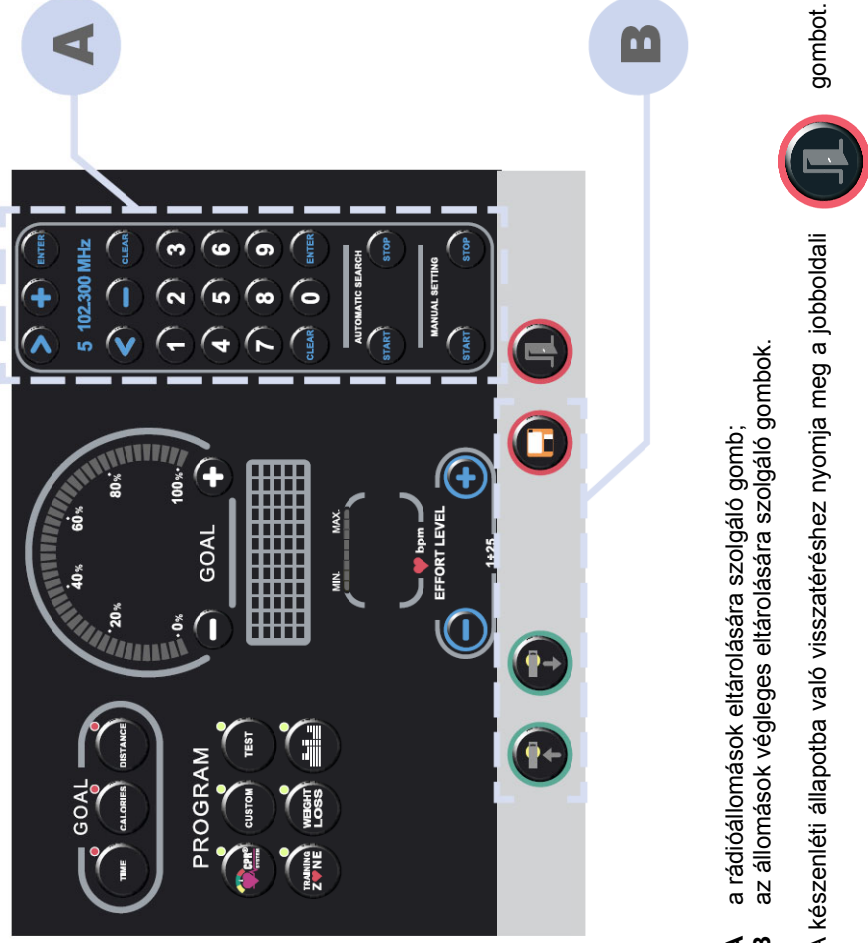
Az átvitt adatok a RAM memóriába kerülnek, tehát csak a gép kikapcsolásáig maradnak meg. A végleges eltároláshoz, az adatokat el kell menteni az EEPROM memóriába, ahogy ez korábban le van írva.

4.6 Rádió beállítás

Készenléti módban a TV és rádió legyen kikapcsolva, és nyomja meg **egymás után** a **3-as**, **6-os** és **9-es** gombokat. Ha azonban, a nyelv készenléti módban való megváltoztatása engedélyezve van (*modifiable*), a **0-ás**, a **3-as**, a **6-os** és a **9-es** gombokat kell **egymás után** megnyomnia.

Ezután írja be a **2408** jelszót, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

A következő jelenik meg:



A a rádióállomások eltávolására szolgáló gomb;

B az állomások végleges eltávolására szolgáló gombok.

A készenléti állapotba való visszatéréshez nyomja meg a jobboldali

gombot.

Ha, amikor ezt a gombot megnyomja, a rádióállomások meg lettek változtatva, és a változtatások nem lettek elmentve az EEPROM-ba, az új beállítások csak a gép újraindításáig tárolódnak a memóriában. Ezért jelenik meg a következő megerősítő üzenet:



Az ENTER megnyomására a változtatások véglegesen elmentődnek az EEPROM-ba.

4.6.1 Rádióállomások eltávolása

Az állomások eltávolására szolgáló gombok használatával a kiválasztott frekvenciákhoz egy azonosító szám rendelhető. Használat közben az eltávolított állomások a megfelelő rádiókezelő gombokkal hozhatók be. Legfeljebb 16 rádióállomás tárolható el.

Az állomáskeresés történhet automatikusan vagy frekvenciáról-frekvenciára.

Az **AUTOMATIC SEARCH** (automata keresés) megindításához nyomja meg a START gombot. Keresés közben, a megtalált állomások száma és frekvenciája megjelenik a gombok között. Amikor az automata keresés befejeződik, az első helyen ideiglenesen eltárolt FM frekvencia jelenik meg.



Ezekkel a gombokkal válthat az állomások között. Amikor megtalálja azt az állomást, amit el akar tárolni, nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Az állomás száma és a frekvencia jelenik meg a két gombor között.

Ezekkel a gombokkal válassza ki a számot, ahol az állomást tárolni akarja, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Ha ennél a számnál már van eltárolt állomás, megjelenik a frekvenciája.

Nyomja meg az ENTER gombot a régi állomás az új állomással való felülírásához.

Ilyen módon, az új állomás csak a gép kikapcsolásáig marad a memóriában (RAM memória). A változtatások végleges eltávolításához (az EEPROM-ba) lásd a *Beállítások eltávolítása az EEPROM-ba* fejezetet.

Egy adott frekvencia megkereséséhez nyomja meg a **MANUAL SETTING** (kézi beállítás) alatt lévő START gombot. Az állomás száma és frekvenciája a két gombosor között jelenik meg.



Ezekkel a gombokkal válassza ki a számot, ahol az állomást tárolni akarja.

Adja meg az eltávolandó állomás frekvenciáját a szám gombokkal. A frekvenciának 87,500 és 108,000 MHz között kell lennie.

A beírt számok törléséhez, nyomja meg a CLEAR gombot. Nyomja meg az ENTER gombot az állomás megerősítéséhez és eltávolításához.

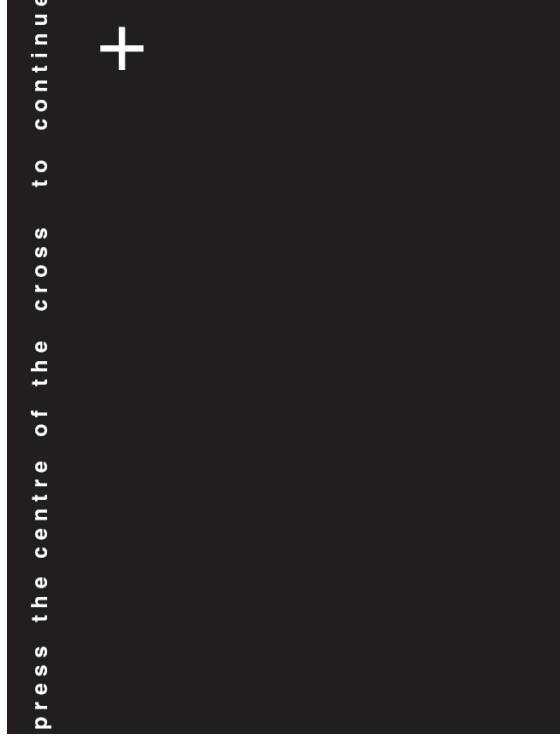
Nyomja meg a STOP gombot a **MANUAL SETTING** (kézi beállítás) menüpontból való kilépéshez.

Ilyen módon, az új állomás csak a gép kikapcsolásáig marad a memóriában (RAM memória). A változtatások végleges eltávolításához (az EEPROM-ba) lásd a *Beállítások eltávolítása az EEPROM-ba* fejezetet.

4.6.2 Beállítások eltávolítása az EEPROM-ba

A rádióállomások végleges eltávolítása az EEPROM-ba, illetve a TGS kulcsra, és az adatok beolvasása a TGS kulcsról, ugyanúgy történik mint a TV esetén.

4.7 Érintőképernyő kalibrálása



A képernyő kalibrálására van szükség rögtön a berendezés üzembe helyezése után, és minden olyan esetben, amikor egy gomb megnyomására nem a használati utasításban leírt esemény következik be.

Készletléti módban a TV és rádió legyen kikapcsolva, és nyomja meg **egymás után** a **3-as**, **6-os** és **9-es** gombokat. Ha azonban, a nyelv készletléti módban való megváltoztatása engedélyezve van (*modifiable*), a **0-ás**, a **3-as**, a **6-os** és a **9-es** gombokat kell **egymás után** megnyomni.

Ezután írja be a **2409** jelszót, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

A képernyő teljesen elsötétül, és egy üzenet arra szólítja fel, hogy nyomja meg a képernyőn megjelenő **+** szimbólumot.

A **+** szimbólum háromszor jelenik meg, három különböző helyen a képernyőn. Helyes

kalibráláshoz, nyomja meg a **+** szimbólumot az adott három helyen. Miután harmadszor is megnyomta, a Wellness TV készletléti módra vált.

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

Tel.: +36 29 350 096; +36 29 350 097; fax: +36 29 352 570

Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

Tel.: +36 1 250 4176; +36 1 250 4177; fax: +36 1 250 4177

E-mail: info@finnrelax.hu • www.finnrelax.hu • www.hu.technogym.com