



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., 2003 szeptember.

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

Használati utasítás

Használati utasítás 5

AZ UNDERWRITERS LABORATORIES INC. ÁLTAL OSZTÁLYOZVA, CSAK AZ UL 2601-1 ÉS CAN/CSA C 22.2 NO 601-1 2ED6 SZERINTI ÁRAMÜTÉST, TŰZET ÉS MECHANIKAI VESZÉLYEKET FIGYELEMBE VÉVE.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	7	3.5. Állandó szívritmusú edzés (CPR)	55
FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	8	3.6. CUSTOM (egyéni) edzés (900-as típus)	57
Személyes biztonság	10	3.7. MANUAL (manuális) edzés (700-as típus)	59
1. TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	11	3.8. A tesztek	61
1.1. Gyártó és berendezés azonosítása	11	3.8.1. Fitnesz teszt	62
1.2. A berendezés leírása	12	3.8.2. Max erő teszt (900-as típus)	64
1.2.1. Fő alkatrészek	12	3.9. OWN ZONE (saját zóna) edzés	66
1.2.2. Technikai adatok	13	3.10. WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés	68
1.2.3. Biztonsági eszközök és feliratok	16	3.11. Profil edzés	70
1.3. Üzembe helyezés	18	3.11.1. Előre beállított profilkok	70
1.3.1. Helyszín megválasztása	18	3.11.2. Személyes profilkok (900-as típus)	74
1.3.2. Kicsomagolás	19	3.11.3. Személyes profilkok programozása (900-as típus)	75
1.3.3. A berendezés mozgatása	20	3.12. Edzések a TGS kulcs és a smartcard használatával	78
1.3.4. Vízsintbehozás	21	3.13. Edzések Plug & Play módban	80
1.3.5. Elektromos bekötés	22	3.14. Teljesítményindex	81
1.3.6. Földelés	24	3.15. Rendszerbeállítások	82
1.3.7. Elektromos kapcsolódás más készülékekhez	25	3.16. Egyéb üzenetek a kezelőpanelen	85
1.4. Karbantartás	26	4. 500-AS TÍPUS SZOFTVERE	88
1.4.1. Rendszeres karbantartás	26	4.1. A kezelőpanel leírása	88
1.4.2. Speciális karbantartás	29	4.2. QUICK START (gyors kezdés) edzés	93
1.4.3. Hibaelhárítás	30	4.3. Levezetés	94
1.5. Technikai támogatás	32	4.4. Célorientált edzés: idő, kalória, távolság	95
1.6. Tárolás	33	4.5. Állandó szívritmusú edzés (CPR)	97
1.7. Hulladékkezelés	33	4.6. Edzések a TGS kulcs és a smartcard használatával	100
2. A RUN EXCITE HASZNÁLATA	34	4.7. MANUAL (manuális) edzés	102
2.1. Biztonságos használat	34	4.8. Fitnesz teszt	104
2.2. Be- és kikapcsolás	37	4.9. Edzések Plug & Play módban	106
2.3. Szívritmus	39	4.10. Teljesítményindex	107
2.4. Helyes testtartás	42	4.11. Rendszerbeállítások	108
3. 900-AS ÉS 700-AS TÍPUSOK SZOFTVERE	43	4.12. Egyéb üzenetek a kezelőpanelen	112
3.1. A kezelőpanel leírása	43		
3.2. QUICK START (gyors kezdés) edzés	50		
3.3. Levezetés	51		
3.4. Célorientált edzés: idő, kalória, távolság	53		

Bevezetés

Ezt a használati utasítást a gyártó eredeti nyelvén 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. Iránymutatástól szolgál mind a profik, mind a kezdők számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



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 feltejt kérdésekre nyújt választ.

Megjegyzés:

Országtól függően a berendezés a következőket jelzi ki:
 CHR™ (állandó szívritmus) és Smartkey™;
 CPR (állandó pulzus) és TGS Key™.

Fontos biztonsági előírások

Minden biztonsági előírást olvasson el a Run Excite használat előtt. Ezek az előírások az Ön biztonsága és a berendezés megvédése érdekében íródtak.

A Run Excite kereskedelmi felhasználásra készült.

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

Minden utasítást olvasson el, mielőtt használja a Run Excite-ot.



VESZÉLY

Az áramütés elkerülése érdekében használat után azonnal, illetve takarítás vagy bármilyen karbantartás elvégzése előtt csatlakoztassa le a berendezést az elektromos hálózatról.



FIGYELMEZTETÉS

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

- A Run Excite-ot sohasem szabad felügyelet nélkül az elektromos hálózatra csatlakoztatva hagyni. Mindig húzzuk ki a falból, ha nem fogjuk használni, illetve takarítás vagy elektromos alkatrészek cseréje előtt.
- Közele felügyelet szükséges, ha a Run Excite-ot gyerekek vagy azok közelében használják, illetve ha betegek vagy fogyatékkal élők edzenek rajta.
- A Run Excite 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.
- Sohase használja a Run Excite-ot 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 Run Excite-ot a vezetékénél fogva.
- A vezetékét tartsa távol melegített felületektől.
- Kezeit tartsa távol a mozgó részekről.

- Sohase ejtsen vagy helyezzen semmit se egyik nyílásba sem.
- Ne használja a szabadban. Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszontagságainak (eső, napsütés, szél, stb.). Ne engedjen vízsugarat a berendezésre.
- Ne működtesse a berendezést olyan helyen, ahol aeroszol (spray) termékeket használnak, vagy ahol oxigént tárolnak.
- Kikapcsoláshoz fordítson minden kapcsolót a 0 pozícióba, majd húzza ki a falból a berendezés elektromos csatlakozóját.



FIGYELMEZTETÉS

A Run Excite-ot egy megfelelően földelt hálózati csatlakozóhoz kell csatlakoztatni. Lásd a földelési utasításokat.

ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!

Személyes biztonság

A Run Excite-ot ne használja kisgyermek vagy háziállatok közelében.

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

A Run Excite-ot egy szilárd és vízszintes felületen szerelje össze, illetve működtesse.

Minden elektromos alkatrészt, mint például az elektromos hálózati csatlakozó vezetékét és az ON/OFF (1/0) gombot, tartson 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 Run Excite jó állapotának megőrzéséről. Ha kopás jeleit észleli, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ne próbálkozzon a Run Excite házilagos javításával, kivéve a használati utasításban leírt karbantartási feladatokat.

Minden gyakorlat megkezdése előtt, győződjön meg arról, hogy testtartása és elhelyezkedése a berendezésen helyes-e. Legyen óvatos az olyan alkatrészekkel, amik akadályként léphetnek fel.

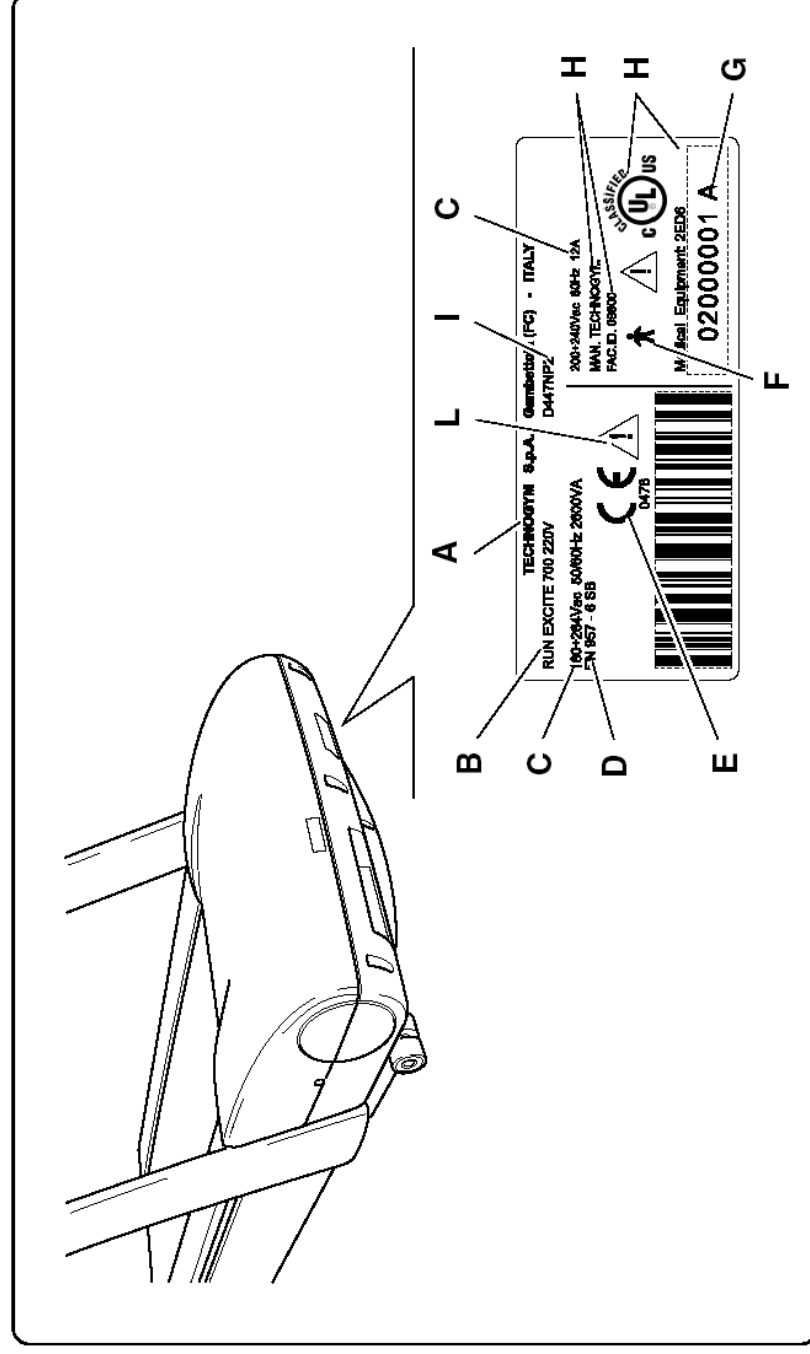
Gyakorlatozás közben viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt. Laza, tág ruházat nem megfelelő. Hosszú haját kösse hátra. Ruhát, köntöst és törülközőt tartson távol a mozgó alkatrészekről.

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

Ne fárasza le magát túlságosan, és ne eddzen 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
- D – Berendezés minősítése
- E – CE jelzés
- F – Érintésvédelem: B osztály
- 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 jelzés értékűek. Az Ön berendezésére vonatkozó helyes információkat a berendezésen található címkén és az 1.2.2-es résznél szereplő adatokban találja meg.

1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Fő alkatrészek

A – Kezelőpanel: minden elérhető funkciót irányít, az edzés program beállításától, az üzenetek és kapcsolódó edzésinformációk megtekintéséig.

B – Futószalag: teljes mértékben gumiból készült, antisztatikus és vibráció-elfojtott.

C – Oldalsó fogódkodók: nagy léptekben való gyaloglás esetén használható.

D – Középső fogódkodó: kis léptekben való gyaloglás esetén használható. A 900-as és a 700-as típusok érzékelőket (F) tartalmaznak a szívritmus figyelésére (kézi szenzorok).

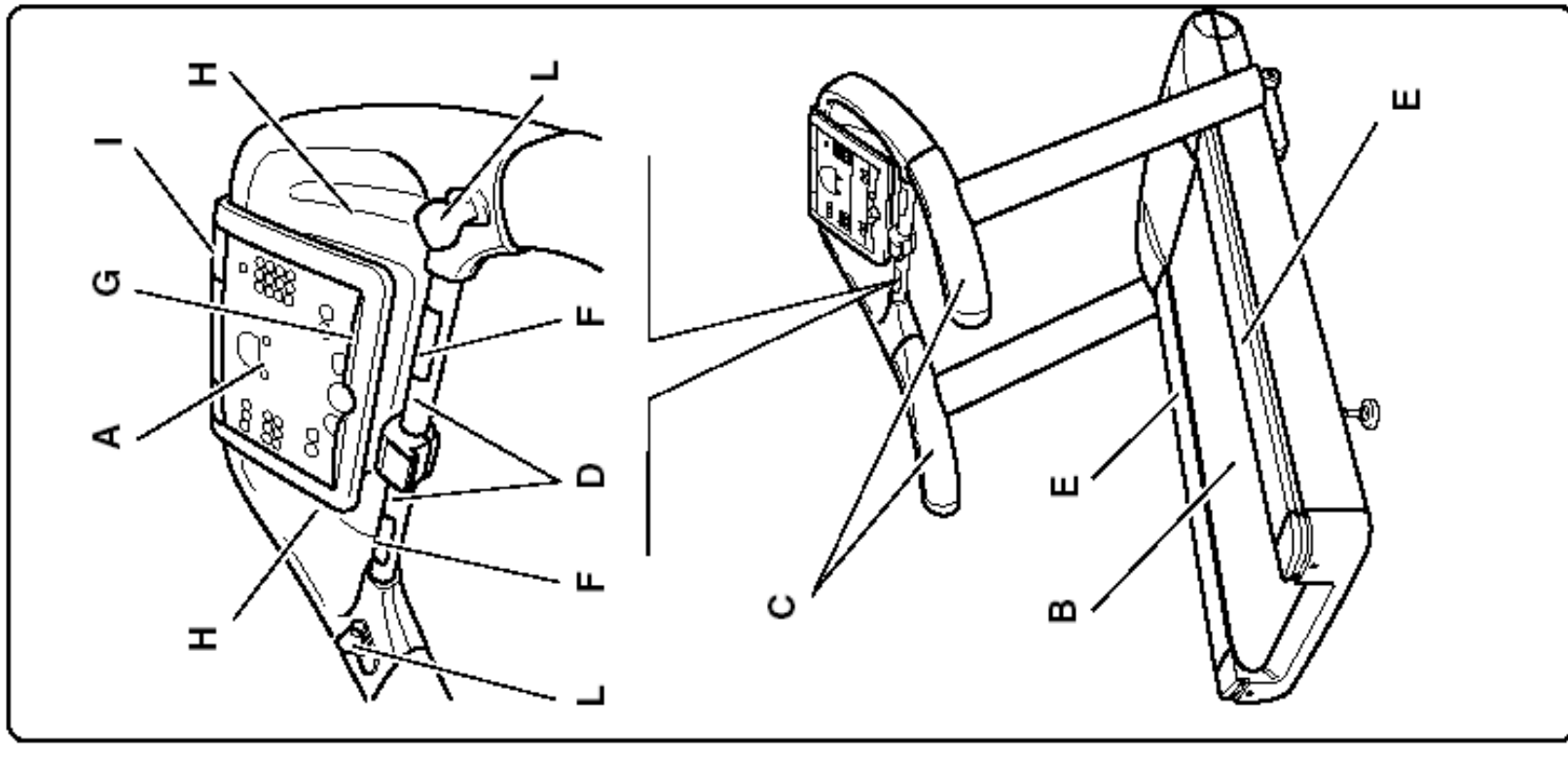
E – Lábtartó: fáradtság vagy veszély esetén egy rövid pihenőt tarthat, ha lábat a futószalagról a lábtartóra helyezi.

G – Olvasó állvány: újságok és könyvek elhelyezésére szolgál.

H – Tálca: a vizespalack vagy egyéb hasznos tárgyak edzés közbeni elhelyezésére szolgál.

I – TGS kulcs leolvasó: a TGS kulcs vagy Smartcard (opcionális) számára.

L – Joystick: a futószalag sebességének és dőlési szögének megváltoztatására szolgál. Csak a 900-as típuson.



1.2.2 Technikai adatok

Run Excite 200-240V típusok (Európa-Ázsia)

Típus	500	700	900
Áramforrás	200-240 Vac 50/60 Hz		
Teljesítmény	2300 VA	2600 VA	3300 VA
Motor teljesítmény	1850 W (2,5 Hp)		
Motor csúcsteljesítmény	4400 W (6 Hp)		
Berendezés súlya	194 kg (428 lb)		
Felhasználó maximális súlya*	180 kg (397 lb)		
Sebesség	0,8-18 km/h \pm 5% (2 km/h \pm 0,25 km/h - ig)	0,8-22 km/h \pm 2% (2 km/h \pm 0,1 km/h - ig)	0,8-25 km/h \pm 2% (2 km/h \pm 0,1 km/h - ig)
Dőlési szög	0-15% \pm 1%		
Idő	0-999 perc \pm 1%		
Távolság	0-99,99 km \pm 5%		
Zajszint	kevesebb mint 80 dB		
Védelmi osztály	IP 20		
Működtetési hőmérséklet	+5°C - +35°C		
Vizespalack-tartó maximális teherbírása	2 kg		
Európai irányelv	93/42/CEE		
A berendezés a következő szabványoknak felel meg	EN 957-1 EN 957-6 class SB EN 60601-1 (2000) EN 60601-1-2 (2000)		
Elektromos elkülönítési osztály az EN60601-1 szerint	I osztály		
Érintésvédelmi osztály	B típus		
Szívrítmus figyelő érintésvédelmi osztálya	BF típus		
Jelzések és tanúsítványok	CE medical, 0476 CERMET		

* A jelzett teljesítményadatok maximum 120 kg-os használókig garantáltak.

Run Excite 200-240V típusok (USA-Kanada)

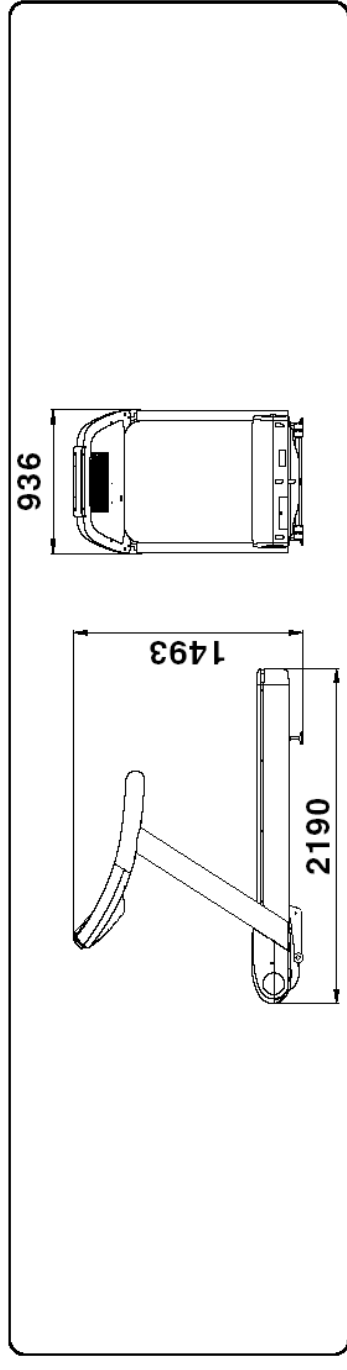
Típus	500	700	900
Áramforrás	200-240 Vac 60 Hz		
Teljesítmény	11,5 A	13 A	16 A
Motor teljesítmény	1850 W (2,5 Hp)		
Motor csúcsteljesítmény	4400 W (6 Hp)		
Berendezés súlya	194 kg (428 lb)		
Felhasználó maximális súlya*	180 kg (397 lb)		
Sebesség	0,8-18 km/h \pm 5% (2 km/h \pm 0,25 km/h - ig)	0,8-22 km/h \pm 2% (2 km/h \pm 0,1 km/h - ig)	0,8-25 km/h \pm 2% (2 km/h \pm 0,1 km/h - ig)
Dőlési szög	0-15% \pm 1%		
Idő	0-999 perc \pm 1%		
Távolság	0-99,99 km \pm 5%		
Zajszint	kevesebb mint 80 dB		
Védelmi osztály	IP 20		
Működtetési hőmérséklet	+5°C - +35°C		
Vizespalack-tartó maximális teherbírása	2 kg		
Európai irányelv	93/42/CEE		
A berendezés a következő szabványoknak felel meg	UL2601		
Elektromos elkülönítési osztály az EN60601-1 szerint	I osztály		
Érintésvédelmi osztály	B típus		
Szívrítmus figyelő érintésvédelmi osztálya	BF típus		
Jelzések és tanúsítványok	UL		

* A jelzett teljesítményadatok maximum 120 kg-os használókig garantáltak.

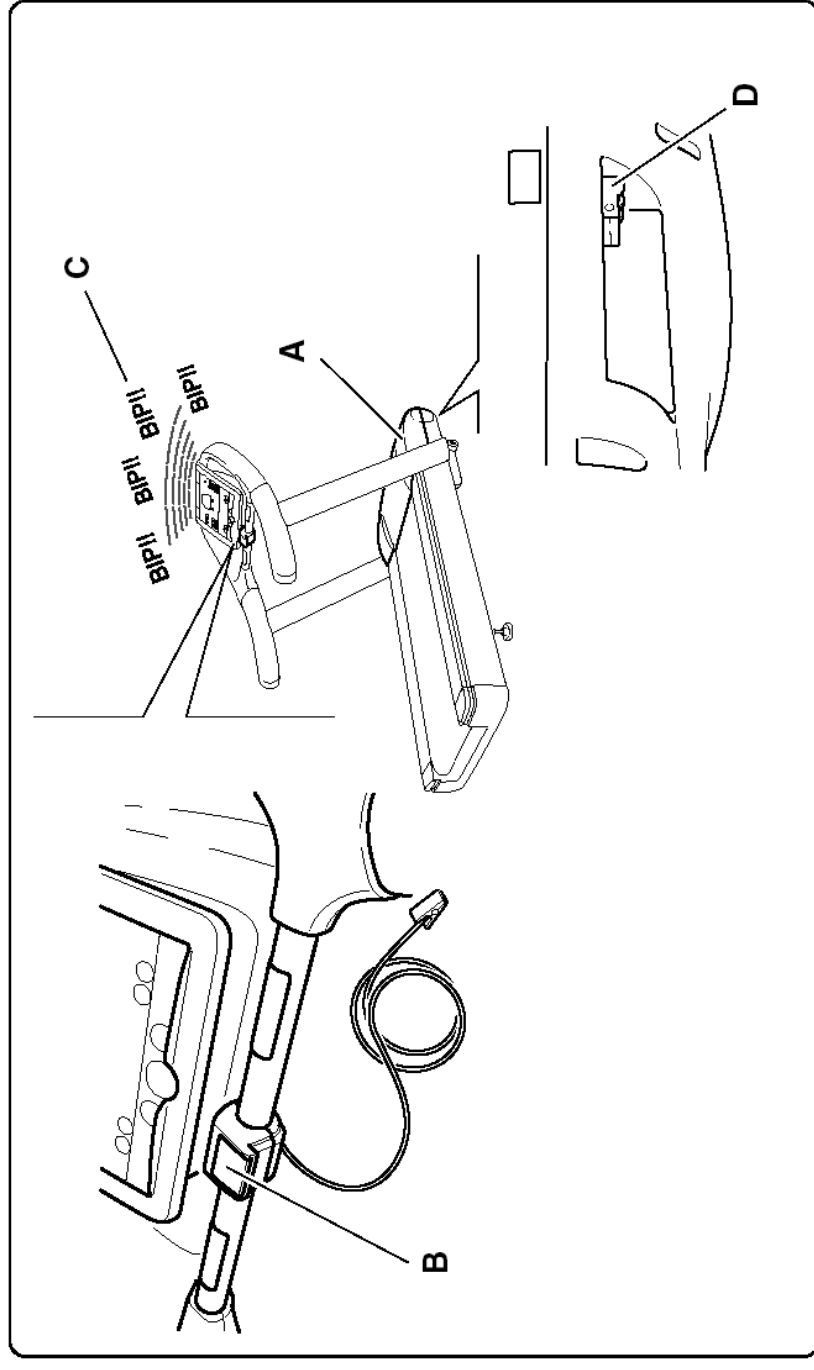
Run Excite 120V típus (USA-Kanada)

Típus	500	700	900
Áramforrás	120 Vac 60 Hz		
Teljesítmény	20 A		
Motor teljesítmény	1850 W (2,5 Hp)		
Motor csúcsteljesítmény	4400 W (6 Hp)		
Berendezés súlya	194 kg (428 lb)		
Felhasználó maximális súlya*	180 kg (397 lb)		
Sebesség	0,8-16 km/h \pm 5% (2 km/h \pm 0,25 km/h - ig)	0,8-16 km/h \pm 2% (2 km/h \pm 0,1 km/h -ig)	
Dőlési szög	0-15% \pm 1%	0-18% \pm 1%	
Idő	0-999 perc \pm 1%		
Távolság	0-99,99 km \pm 5%		
Zajszint	kevesebb mint 80 dB		
Védelmi osztály	IP 20		
Működtetési hőmérséklet	+5°C - +35°C		
Vizespalack-tartó maximális teherbírása	2 kg		
Európai irányelv	93/42/CEE		
A berendezés a következő szabványoknak felel meg	UL2601		
Elektromos elkülönítési osztály az EN60601-1 szerint	I osztály		
Érintésvédelmi osztály	B típus		
Szivritmus figyelő érintésvédelmi osztálya	BF típus		
Jelzések és tanúsítványok	UL		

* A jelzett teljesítményadatok maximum 120 kg-os használóig garantáltak.



1.2.3 Biztonsági eszközök és feliratok

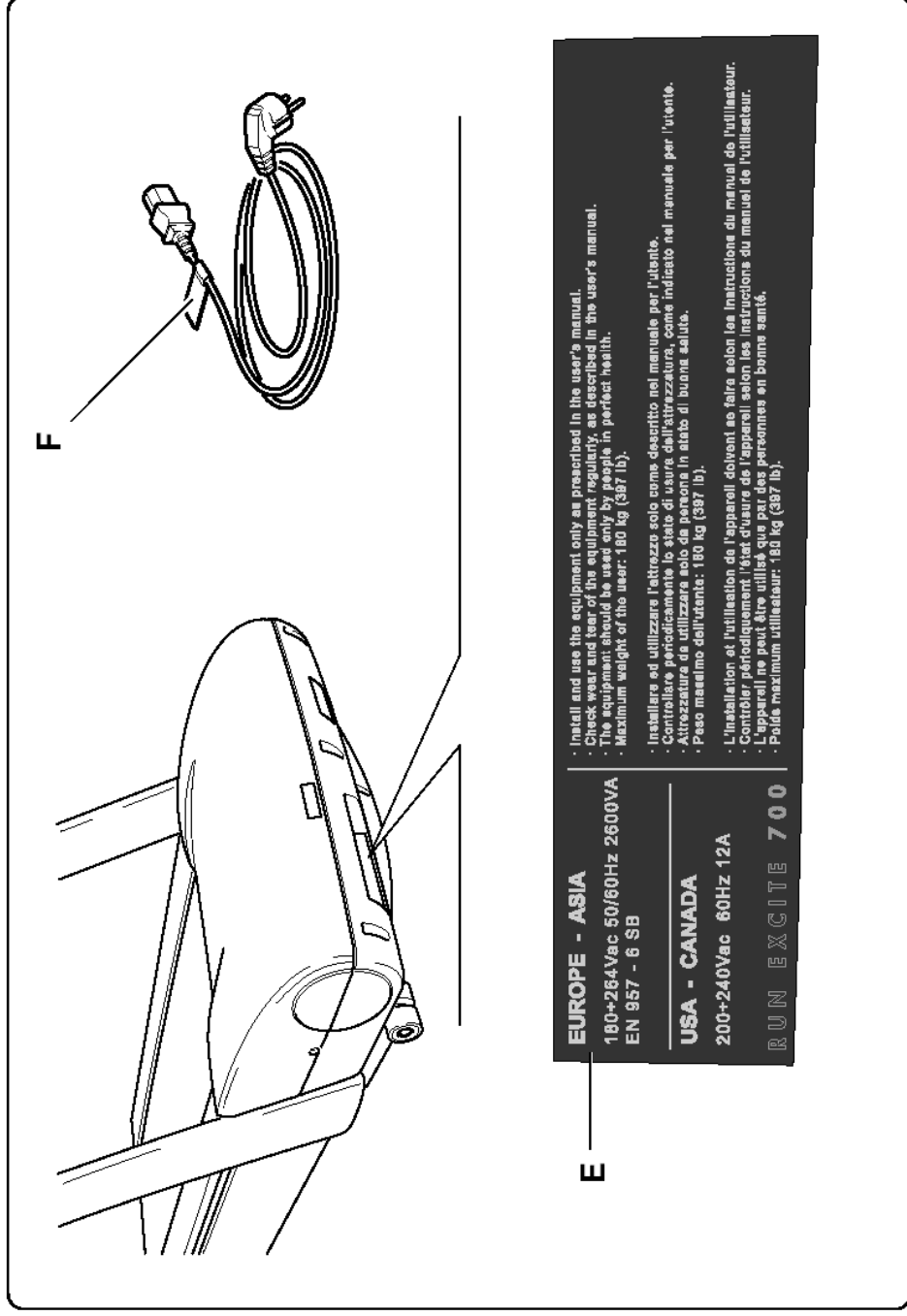


- A – Rögzített védő:** a berendezés belsejéhez való hozzáférést akadályozza meg.
- B – Vészleállító gomb:** azonnal leállítja a berendezést vészhelyzet esetén. Ha egy veszélyes szituáció alakul ki, ez a gomb le tudja állítani a berendezést anélkül, hogy a szokásos kezelőgombokat kellene használni. Országtól függően lehet egy nyomógomb egyedül, vagy egy nyomógomb és egy vezeték ruhára akasztható csipesszel. Ez utóbbi esetben, a felhasználó azzal is aktiválja a vészleállítást, ha túlságosan eltávolodik a kezelőpanelről, vagy ha meghúzza a vezetékét.
- C – Hangjelző:** figyelmezteti a felhasználót, ha a berendezést bekapcsolják, ha elindul vagy befejeződik egy gyakorlat, illetve ha a szivritmus túl magas.
- D – Főkapcsoló:** be- és kikapcsolja a berendezés áramellátását.



FIGYELMEZTETÉS

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



E – A főkapcsoló melletti címke tartalmaz elektromos specifikációkat és számos figyelmeztetést.

F – A hálózati csatlakozó kábelben lévő címke tartalmazza az elektromos specifikációkat.

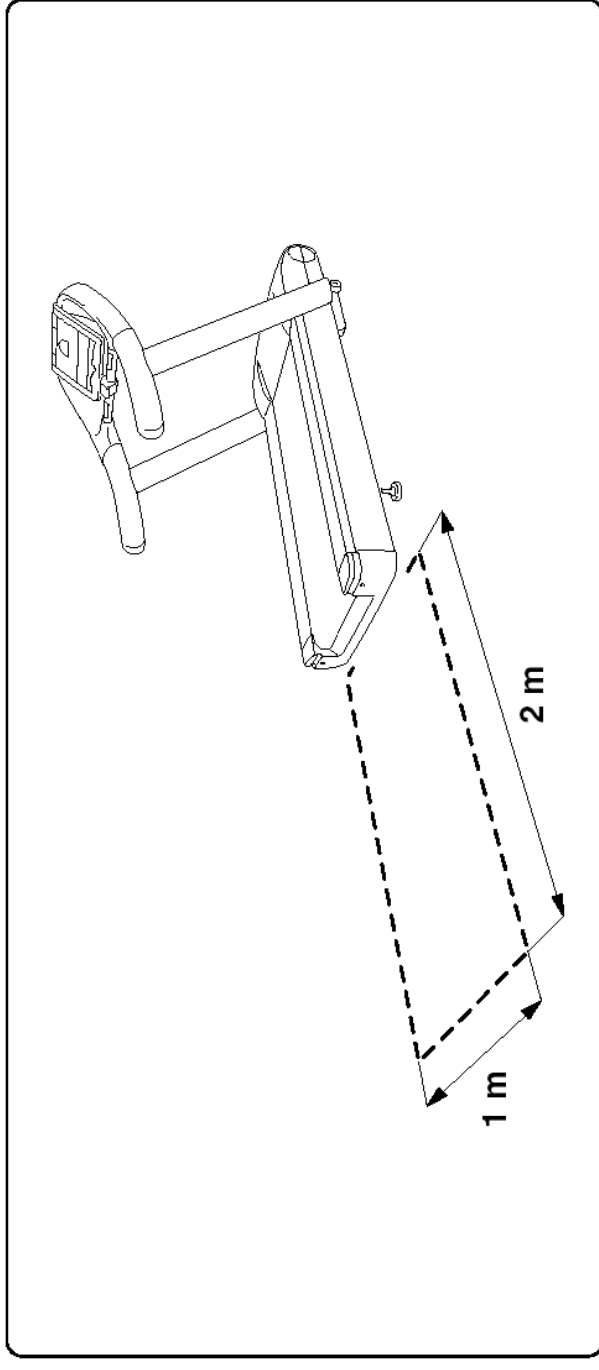
A fenti ábrán használt értékek csak jelzés értékűek. Az Ön berendezésére vonatkozó helyes információkat a berendezésen található címkén és az 1.2.2-es résznél szereplő adatokban találja meg.

1.3 Üzembe helyezés

1.3.1 Helyszín megválasztása

A Run Excite könnyed, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszínnek bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. Különösképpen a következőkre figyeljen oda:

- **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;
- **bősséges szabad terület** minden gép körül, és 2x1 méter szabad terület a futószalag előtt az alábbi ábra szerint;



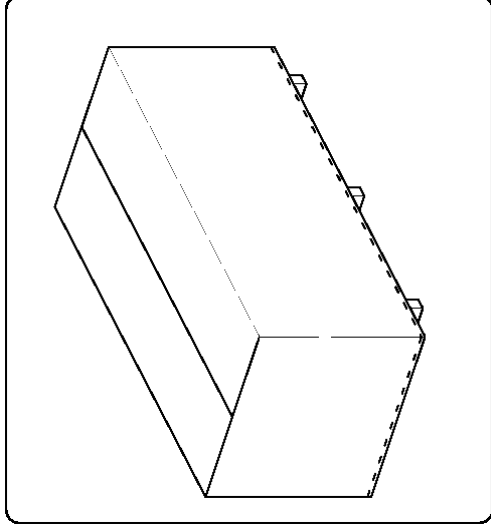
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a futópad és a felhasználó együttes súlyát elbírja.

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

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

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

1.3.2 Kicsomagolás



Célszágtól függően, a Run Excite vagy részben összeszerelve kartondobozban, vagy teljesen összeszerelve, átlátszó műanyag lapba csomagolva érkezhetsz palettán.

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 palettához 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 meglenniük:

- a főegység védőkkel együtt;
- a szervizdoboz tartozékokkal.

Az összeszerelési utasításokat ez a használati utasítás tartalmazza.



INFORMÁCIÓ

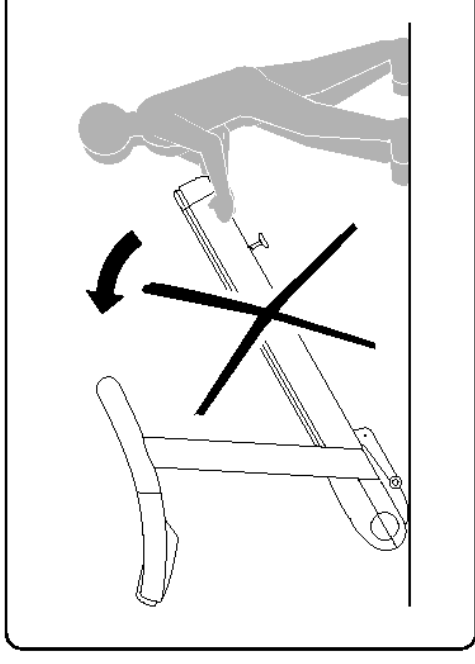
Tanácsos minden csomagolóanyagot megtartani egy későbbi áthelyezés esetére.



FIGYELMEZTETÉS

A csomagolóanyag kidobásakor vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat.

1.3.3 A berendezés mozgatása



A berendezésen rögzített első kerekek vannak. Mozgatáshoz, az ábra szerint kissé emelje fel a berendezést, és tolja előre vagy hátra. Ne emelje a berendezést túl magasra, mert az a keret sérülését okozhatja.

Figyelembe véve a berendezés súlyát, tanácsos azt két vagy több emberrel megemelni és mozgatni.

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

VESZÉLY

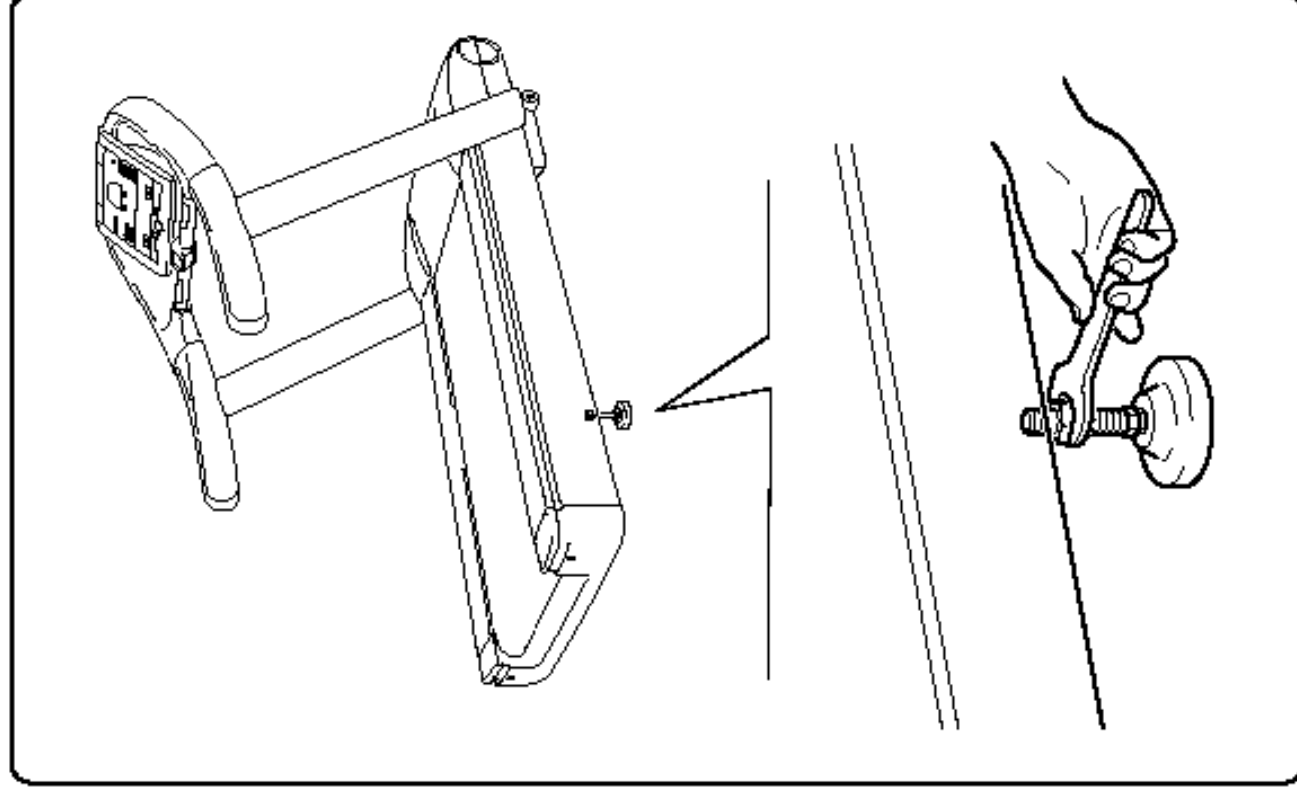
A berendezést a kereténél – és nem a műanyag pereménél – fogva emelje fel. A stabilitás megőrzése érdekében, nagyon óvatosan mozgassa a berendezést.



1.3.4 Vízszintbehozás

A berendezést az oldalon található hátsó lábak beállításával lehet vízszintbe hozni.

- A** – csavarja ki vagy be a lábat, hogy a keret stabil pozícióba kerüljön;
- B** – beállítás után az anyacsavarral szorítsa le.



1.3.5 Elektromos bekötés

Mielőtt a berendezést az elektromos hálózatra csatlakoztatja, ellenőrizze, hogy az elektromos rendszer specifikációi megfelelnek-e a hálózatrakötési előírásoknak. A főkapcsoló melletti címkén ellenőrizze az elektromos specifikációkat.



VESZÉLY

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

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

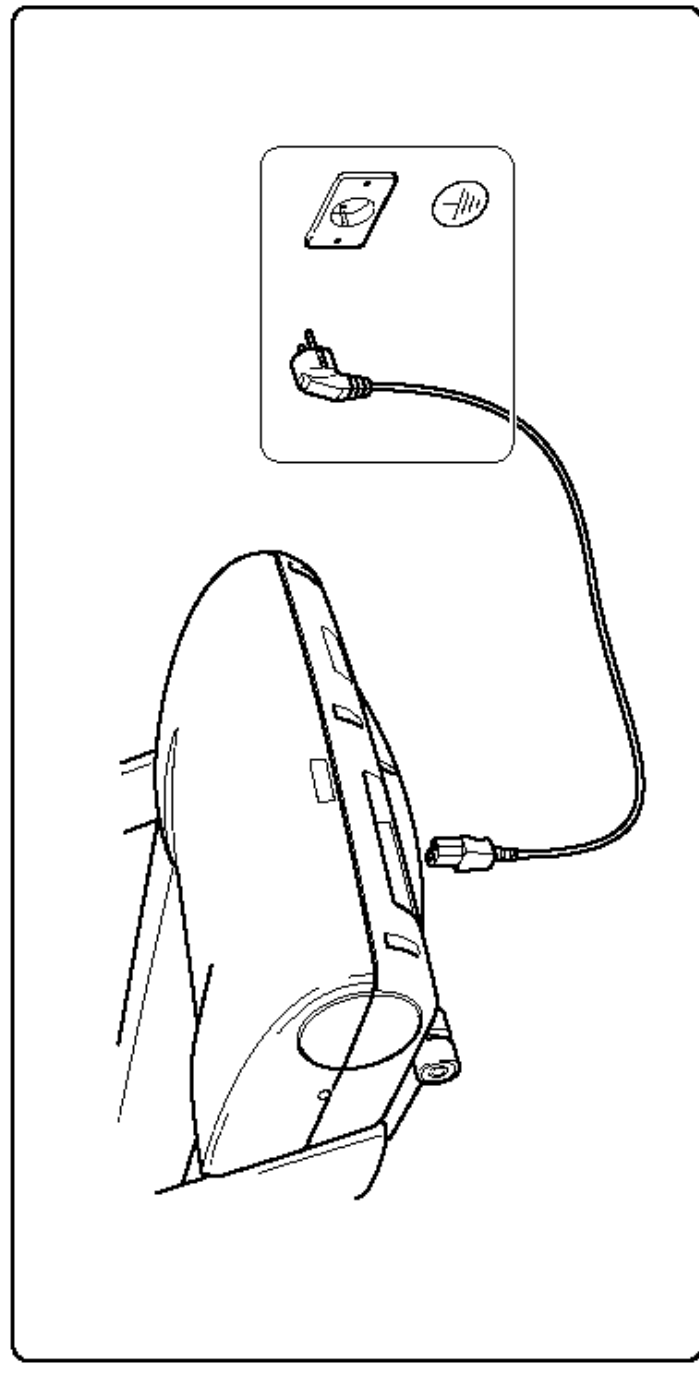
Elektromos hálózatra való csatlakozáskor (bedugáskor), a berendezésnek az OFF (0) pozícióban, azaz kikapcsolt állapotban, kell lennie.

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

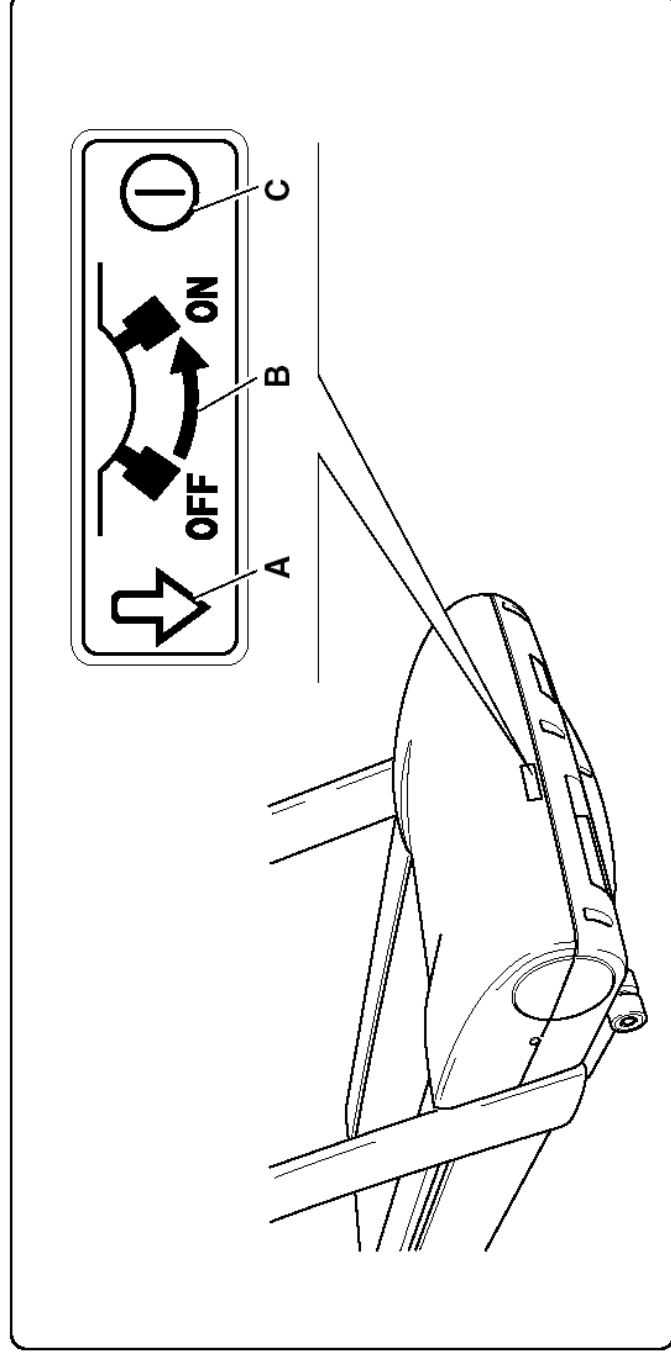


FIGYELMEZTETÉS

Időnként ellenőrizze a hálózati csatlakozóvezeték állapotát.



A főkapcsoló feletti címke jelzi az ON (bekapcsolva) és OFF (kikapcsolva) pozíciókat.



- A** – Megmutatja a főkapcsoló helyét.
- B** – Jelzi, hogy melyik oldalon találhatóak az ON és OFF (1 és 0) pozíciók. A berendezés típusától függően az ON (1) / OFF (0) pozíciók eltérőek lehetnek. A helyes pozíciókat a berendezésen található címke mutatja meg.
- C** – A kapcsoló típusát jelzi (két fix pozíció).

1.3.6 Földelés

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

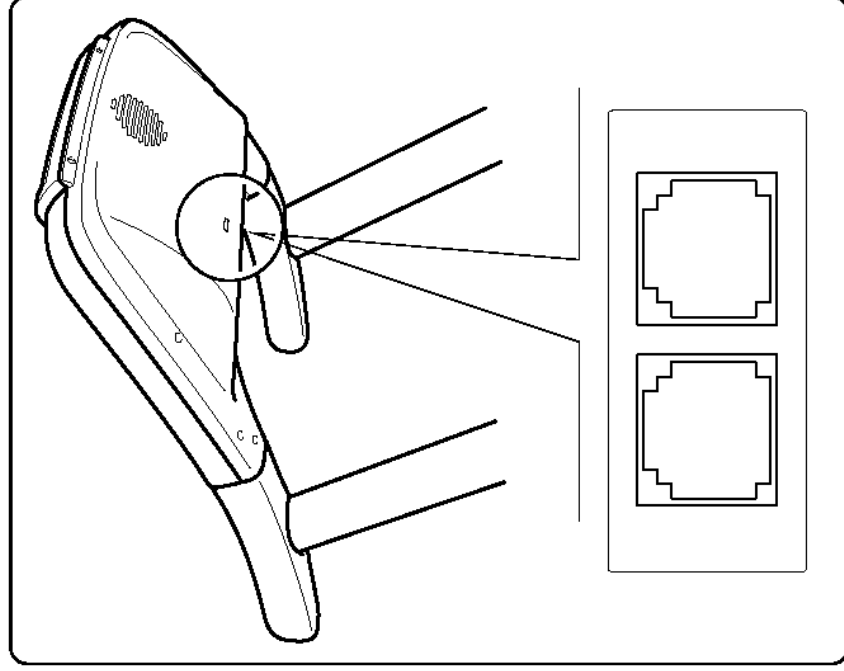


VESZÉLY

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.

Az analóg és digitális interfészekhez csatlakoztatott kiegészítő eszközök a megfelelő IEC szabványoknak megfelelő tanúsítvánnyal kell, hogy rendelkezzenek (azaz IEC 60950 adatfeldolgozó eszközök és IEC 60601-1 orvosi eszközök esetén). Ezenfelül, minden konfigurációnak meg kell felelnie az IEC 60601-1-1 rendszerszabványnak. Bárki, aki kiegészítő eszközöket csatlakoztat akár a bemeneti, akár a kimeneti csatlakozásokra, egy orvosi rendszert konfigurál, és ezért felelős, hogy a rendszer megfeleljen az IEC 60601-1-1 előírásainak. Ha kétségei vannak, vegye fel a kapcsolatot a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

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.

1.4.1 Rendszeres karbantartás

A berendezés tisztítása és gondozása

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

A kezelőpanel tisztításakor a következők szerint járjon el:

- a berendezést kapcsolja ki a főkapcsoló OFF (0) pozícióba való átkapcsolásával;
- a berendezést csatlakoztassa le az elektromos hálózatról (húzza ki a falból);
- 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;
- tojja félre a berendezést és porszívózzon fel alatta.

Ne használjon vegyszereket vagy oldószereket.



FIGYELMEZTETÉS

**Ne dörzsölje túl erősen a kezelőpanelt és diagrammokat, vagy a matricákon lévő írott utasításokat.
Ha a berendezés orvosi célokra van használva, fertőtlenítsen le a kézi szenzorokat minden használat után.**

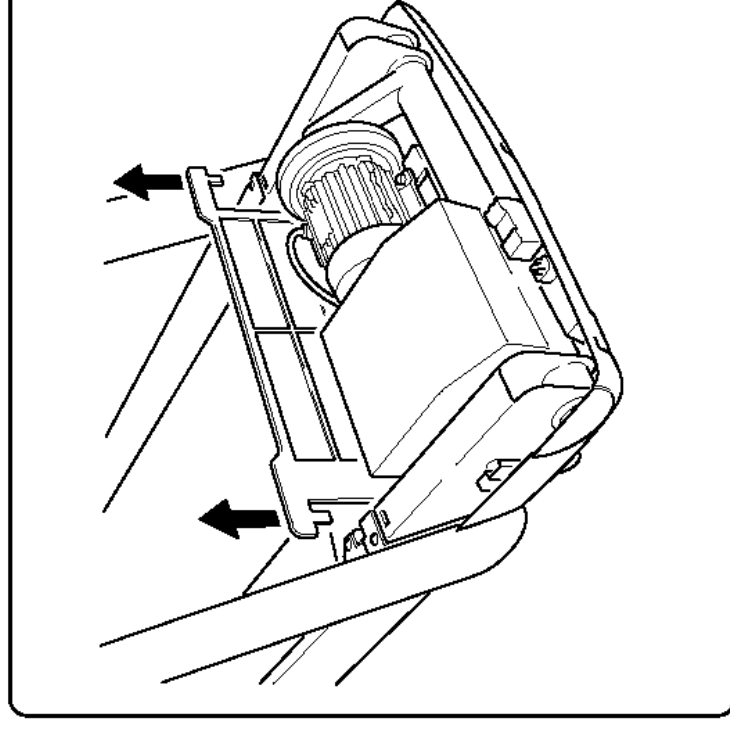
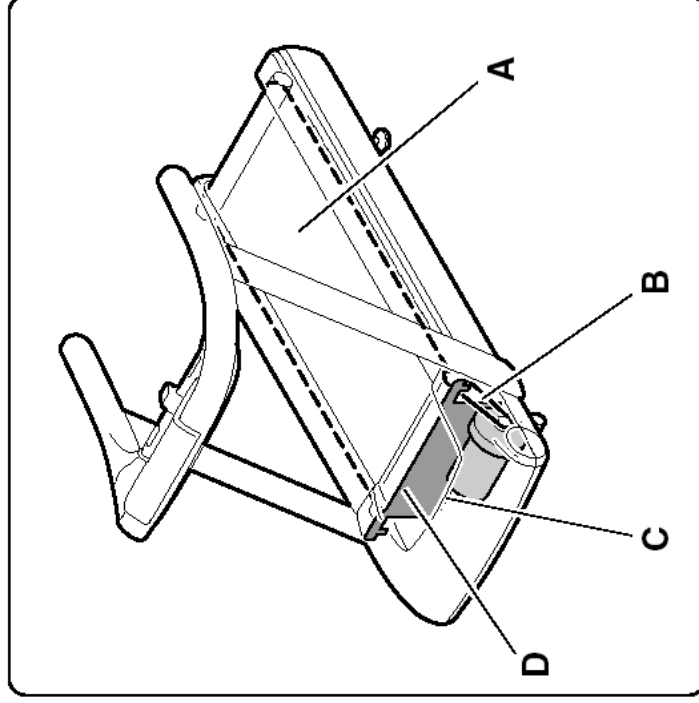
Ellenőrzések



VESZÉLY

A rendszeres karbantartást, beállításokat és olajozásokat, főleg azokat, amik a B betű alatt vannak felsorolva, a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak - szakembereivel kell elvégeztetni.

Bármilyen feladat elkezdése előtt, kapcsolja ki a berendezést a főkapcsoló OFF (0) pozícióba való átkapcsolásával és az elektromos hálózati csatlakozó falból való kihúzásával.



Porpanel

A porpanel a futószalag és a motortér között helyezkedik el. Feladata, hogy megakadályozza a futószalag által összeszedett idegen anyagok motortérbe való jutását. Minden hónapban tisztítsa meg a porpanelt és a környező területeket. Vegye le a védőt, húzza ki a panelt a sínből, és egy porszívóval tisztítsa meg. Biztonsági okokból fontos, hogy a porpanelt mindig visszahehelyezze.

Leírás	Feladat	Gyakoriság
A Futószalag	Kopás szintjének ellenőrzése	Havonta
B Futószalag átviteli szalagja	Kopás szintjének ellenőrzése	Havonta
C Motortér	Tisztítás	Havonta
D Porpanel	Tisztítás	Havonta

1.4.2 Speciális karbantartás

A futószalag beállítása

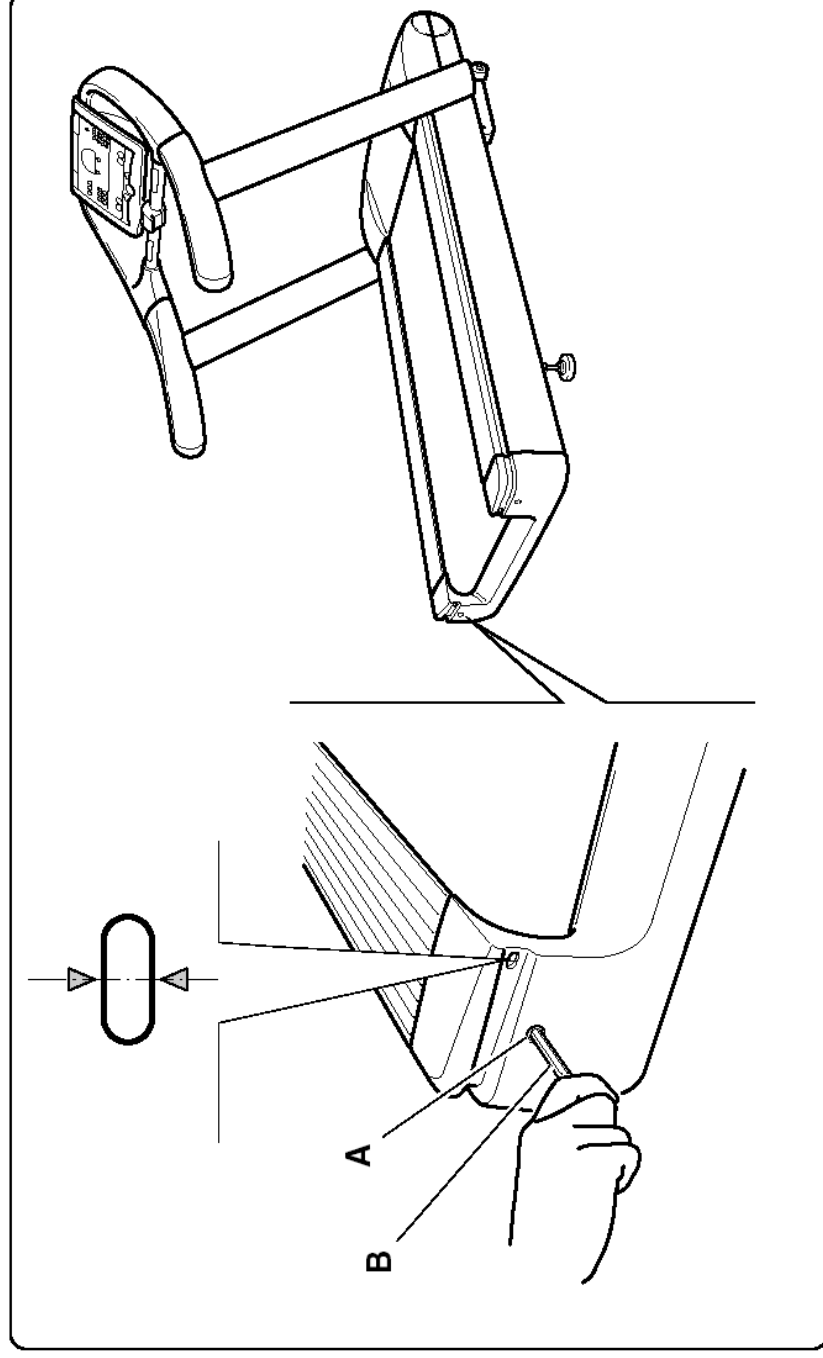
A berendezés működése közben a futószalagnak a keret közepén kell elhelyezkednie (azaz a futószalagon lévő írásnak ugyanolyan távolságra kell lennie a két oldaltól). Ha a futószalag hajlamos elmozdulni balra vagy jobbra, illetve ha nincs közepén, be kell állítani.

A beállítást a berendezés működése közben kell elvégezni.

Fordítsa el az oldalon található beállító csavart (A) – ahogy a kép mutatja – a mellékelt szerszám (B) segítségével addig, amíg az írás mindkét oldaltól ugyanolyan távolságra nincs, vagy amíg a futószalag a védőn lévő két lyukhoz nem igazodik.

FIGYELMEZTETÉS

A futószalag lassan állítódik be: tekerje a beállító csavart negyed vagy félfordulatnyira, majd ellenőrizze az eredményt, mielőtt újra teker rajta.



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 kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Probléma	Ok: Eljárás
Berendezés nem kapcsolódik be	Elektromos hálózati hiba: Ellenőrizze az áramot a fali csatlakozóban úgy, hogy valamilyen más készüléket, ami biztosan működik, kipróbál benne. Hálózati csatlakozókábel sérült: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Hálózati csatlakozókábel bekötési probléma: Ellenőrizze a csatlakozásokat. A kezelőpanel csatlakozója véletlenül le lett csatlakoztatva: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
Túl hangos	Berendezés nincs megfelelően vízszintbe hozva: Hozza a berendezést vízszintbe a hátsó beállító lábbal. Sérült csapágyak: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Kopott szíj: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
Helytelen vagy megbízhatatlan adatok	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), vagy használja a kézi szenzort.

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:

Vízrel nedvesítse meg a kardióöv belsejét.

Kezelőpanel nem működik megfelelően:

Lépjön kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Sérült jeladó:

Cserélje ki a kardióövet.

Rendellenes zaj a motortérből

Futószalag nincs középre igazítva:

Állítsa be a futószalagot az 1.4.2-ben leírtak szerint.

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 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 diagramot 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 ellen;
- szobahőmérsékleten -10°C és $+70^{\circ}\text{C}$ 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. Ha a berendezést sokáig nem fogja használni, vagy meg kíván tőle válni, 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 Run Excite 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.

2. A Run Excite használata

2.1 Biztonságos használat



VESZÉLY

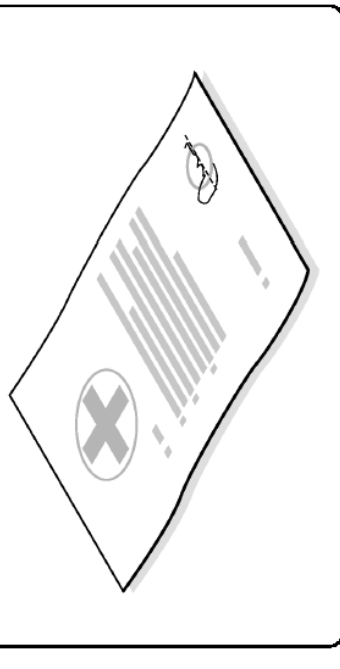
A Run Excite kizárólag arra a célra használható, amire tervezték, azaz gyaloglás és futás szimulálására. Minden más felhasználás helytelennek tekintendő és ezért veszélyes.



FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt bármiféle gyakorlatot végezne a berendezésen, olvassa át a teljes használati utasítást, és alaposan ismerje meg a berendezés kezelését.

A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó **orvosi vizsgálat** után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.



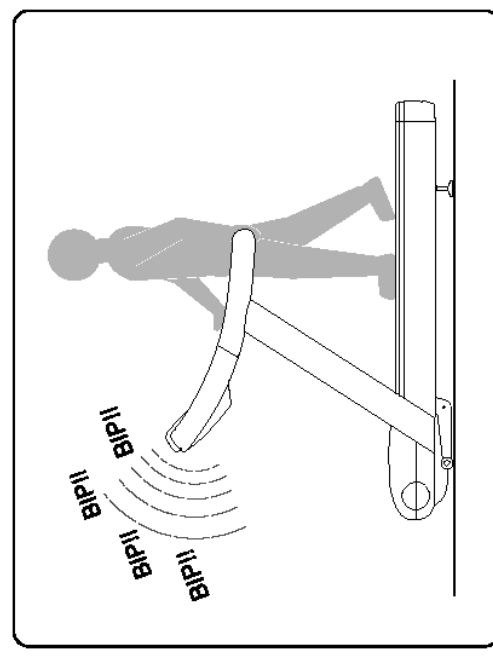
Akiknek sajátos fizikai problémáik vannak, csak az adott területre szakosodott orvos szigorú felügyelete mellett használhatják a berendezést.

Ha edzés közben rosszul érzi magát (szédülés, mellkasi fájdalom, stb.) **azonnal hagyja abba a gyakorlatot** és forduljon orvoshoz.

Ha a futópád figyelmeztető hangjelzése körülbelül 5 másodpercig szól és a „HIGH HEART RATE” (magas szívritmus) üzenet jelenik meg a kijelzőn, **vegyen vissza a tempóból**, mert a szívritmusa túl magas.

Helytelen vagy túlzott edzés fizikai sérüléseket okozhat.

Ne engedje, hogy gyerekek felügyelet nélkül használják a berendezést.



Minden gyakorlat előtt győződjön meg arról, hogy a **helyes pozícióban** van, és hogy a berendezés egyik alkatrésze sincs az útjában.

Ne tegye a lábfejét a mozgó alkatrészek alá a futópád működtetése közben.

Tartsa kezeit távol a mozgó alkatrészekről a futópád működtetése közben.

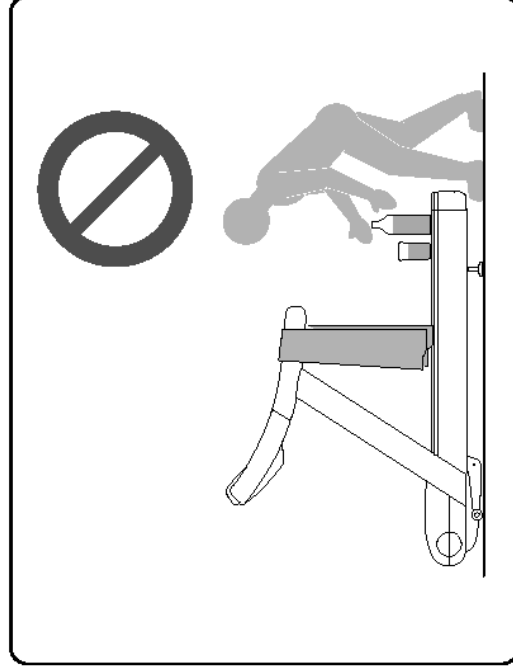
Ne állítson italokat vagy egyéb folyadékokat a berendezésre vagy annak közelébe.

Tartsa ruháját és törülközőjét távol a mozgó alkatrészekről.



VESZÉLY

A berendezésben **magasfeszültség** található, ezért a védőburkolatot csak felhatalmazott személyek távolíthatják el.



Bár a berendezés az egészségügyi és biztonsági előírásoknak megfelelően lett tervezve és megépítve, léteznek bizonyos területek, melyek előre nem látható veszélyt jelenthetnek. Nagyon óvatosnak kell lennie a lehetséges felső és alsó végtagsérülések elkerülése érdekében.



FIGYELMEZTETÉS

A gyártó – a Technogym s.p.a. – felelőssége csak abban az esetben érvényesíthető, ha az alábbi óvintézkedések és előírások be lettek tartva:

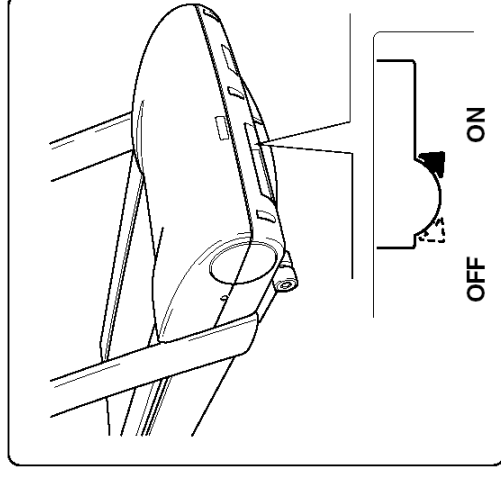
- a futópádat a leírtaknak megfelelően, rendeltetés szerűen kell használni;
- a használati utasítást alaposan végig kell olvasni;
- a berendezés helyszínének meg kell felelnie a használati utasításban leírtaknak;
- az elektromos rendszernek meg kell felelnie az ország szabványainak és jogi előírásainak;
- az összeszerelést, karbantartást és beállítást kizárólag a Technogym vagy a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak – munkatársai, illetve a Technogym által meghatalmazott szakemberek végezhetik;
- a konditerem üzemeltetéséért felelős személy el kell, hogy magyarázza a felhasználóknak a helyes és helytelen használatot; alkalmas ruházatot kell viselni;
- törülközőket és egyéb tárgyakat nem szabad a berendezésre tenni.

2.2 Be- és kikapcsolás

A berendezés bekapcsolásához kapcsolja a főkapcsolót az **ON** (1) pozícióba. Az **ON** (1) / **OFF** (0) pozíciók elérhetnek a berendezés típusától függően. A helyes pozíciókat a berendezésen lévő címkén találja meg.

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

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



Az üzenet nem jelenik meg, ha a gombok le vannak zárva (lásd 3.15), hogy a gyakorlatot csak a TGS kulccsal vagy a smartcard-dal lehessen megkezdni.

Az üzenet nem jelenik meg, ha a TGS kulcs olvasó nincs installálva, vagy ha a TGS kulcs / smartcard funkció le van zárva (lásd 3.15), hogy a gyakorlatot csak a kezelőpanel gombjaival lehessen megkezdni.

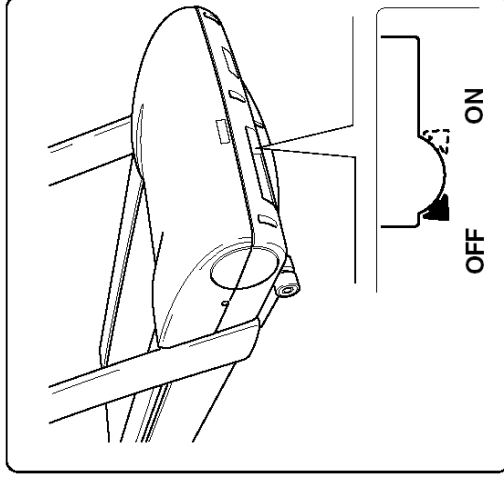
Ebben az üzemmódban a következő funkciók érhetők el:

- szívritmus kalkuláció, ha meg van mérve;
- a konfigurációs menübe való belépéshez szükséges kódok bevittele (lásd 3.15);
- dőlési szög beállítása.

A berendezés kikapcsolásához kapcsolja a főkapcsolót az **OFF** (0) pozícióba. Az **ON** (1) / **OFF** (0) pozíciók elérhetnek a berendezés típusától függően. A helyes pozíciókat a berendezésen lévő címkén találja meg.

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

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



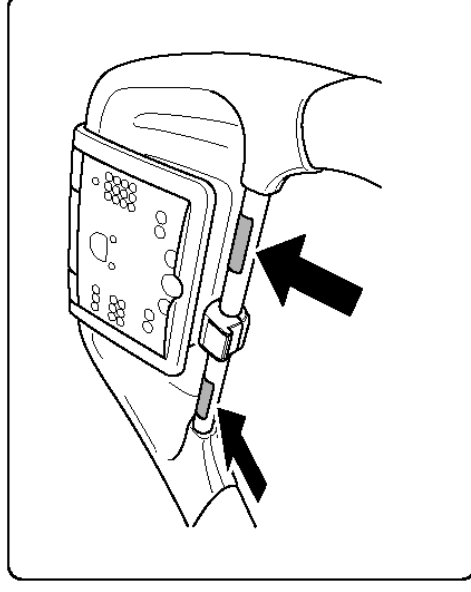
FIGYELMEZTETÉS

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

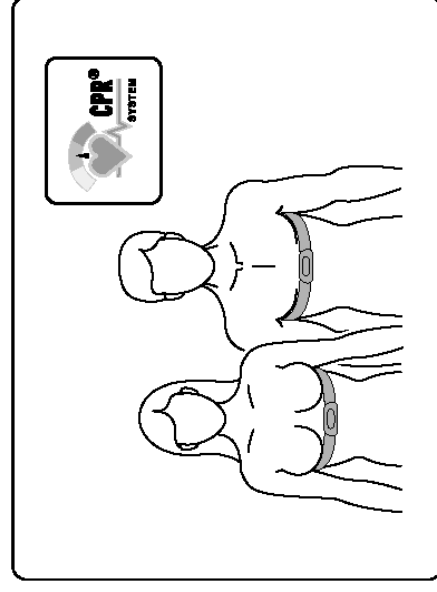
2.3 Szívritmus

A berendezés a szívritmus mérésére kétféleképpen képes:

- a kézi szenzorral, ami kézzel való megmarkolásakor bekapcsol (500-as típuson nincs);



- szívritmus jeladót tartalmazó Polar T31 kardioövvel.



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

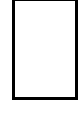
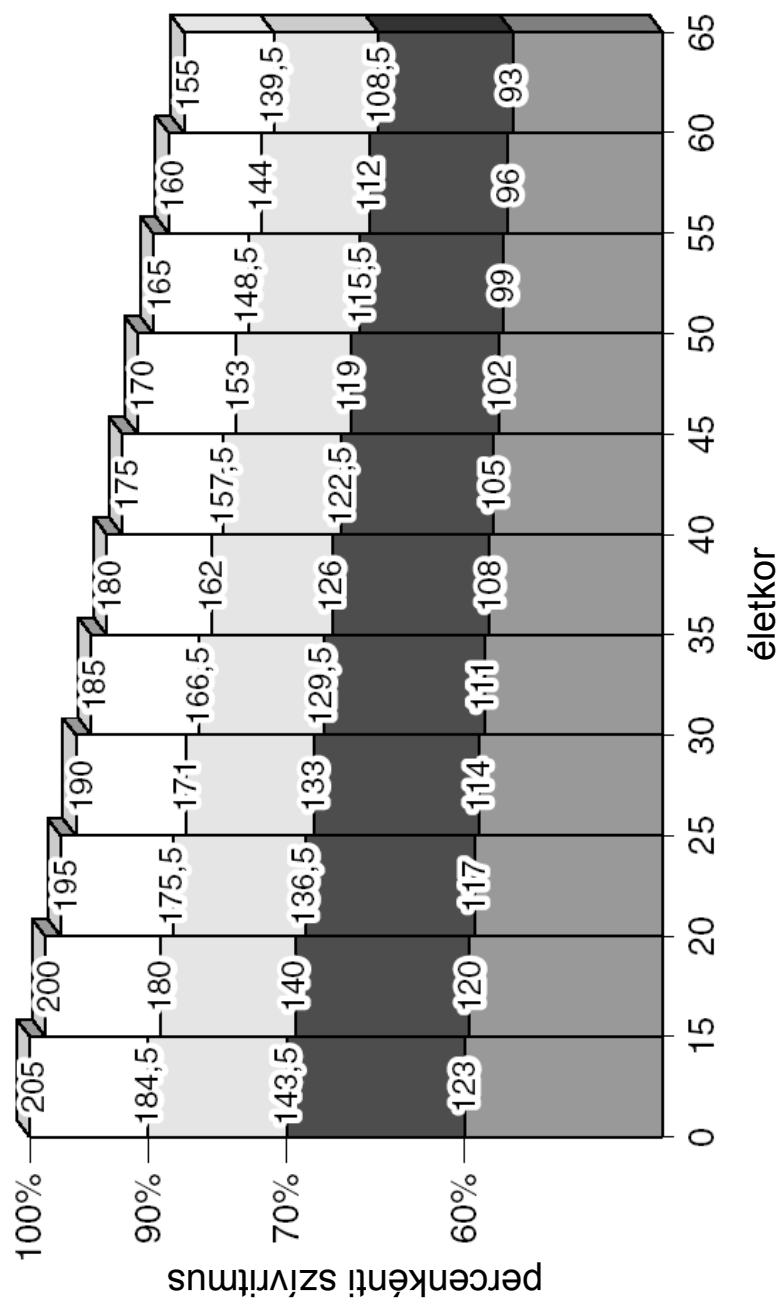
A szívritmus adatok nem lesznek pontosak elektromágneses sugárzást kibocsátó eszközök közelében (TV-k, mobiltelefonok, stb.).

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

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

A 70-90%-os szívritmus mellett végzett aerob gyakorlatnál a kardio-keringési hatás uralkodik.

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.



Versenyző atléták edzéséhez szükséges tartomány (orvosi tanúsítványra van szükség).



Aerob tartomány főleg kardio-keringési hangsúllyal (tartsa a szívritmust 70 és 90% között).



Aerob tartomány főleg zsír energiaforrásként való felhasználására (tartsa a szívritmust 60 és 70% között).



Kevés edzési érdekltség tartománya.

A grafikon értelmezéséhez egyszerűen keresse meg az életkorának megfelelő oszlopot, majd mozogjon felfelé a 60%-os, 70%-os és 90%-os értékekhez.

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.



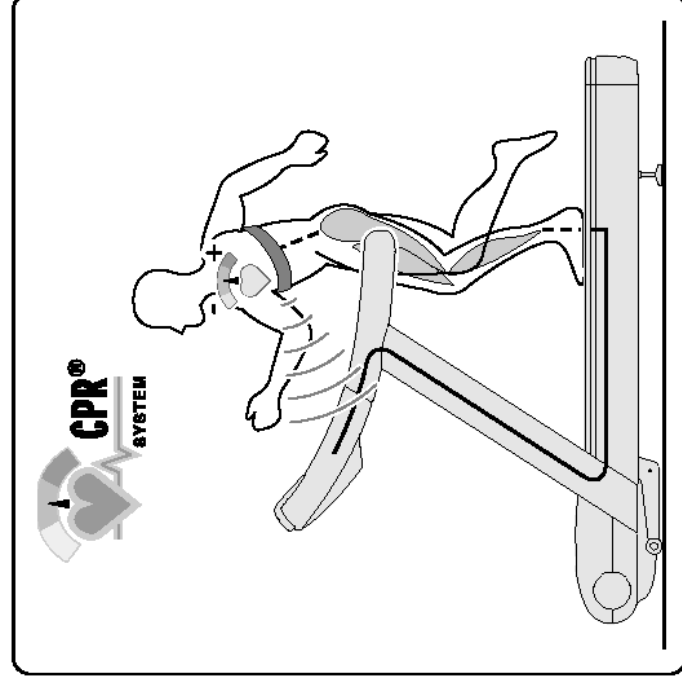
VESZÉLY

Nagyon fontos, hogy edzés közben a szívritmusa sohasem haladja meg a 90%-ot (ha csak nem versenysportoló).



FIGYELMEZTETÉS

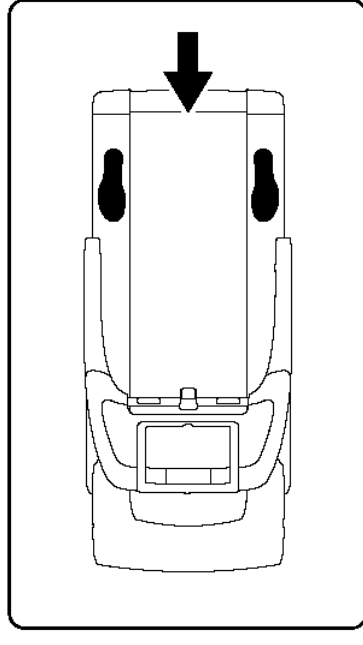
A szívritmus figyelő egyedüli funkciója az edzés közbeni szívritmus kijelzése, és nem használható semmilyen orvosi diagnózis felállítására. A szívritmus kizárólag jelzés értékű, és nem tekinthető abszolút pontosnak.



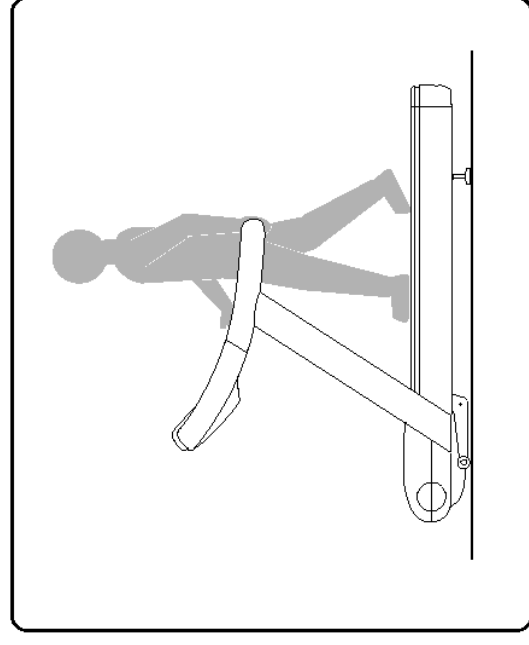
A szívritmus százalékkban való kijelzéséhez a 3.1-es részben talál információkat.

2.4 Helyes testtartás

Hátulról lépjen fel a futószalagra, előrenézve, és tegye lábait a keret két oldalán lévő lábtartókra. Ebben a pihenőpozícióban ragadja meg a fogózkodót egyik kezével, és másik kezével állítsa be a programot a kezelőpanelen. Amikor a futószalag elindul, két kézzel kapaszkodjon a fogózkodóba és kezdjen el lassan sétálni.



A két oldalsó fogózkodó biztonságossá teszi a Run Excite kezdeti használatát. Később azonban, az egyensúly és a testtartás javítása érdekében, javasolt fogózkodók nélkül sétálni és futni.



Körülbelül 6-7 km/h-s sebességnél a gyors séta gyengéd futásba megy át, fokozatosan növekvő lépésekkel. A sebesség fokozatosan fog növekedni, amint egyre biztosabbnak és stabilabbnak érzi magát.



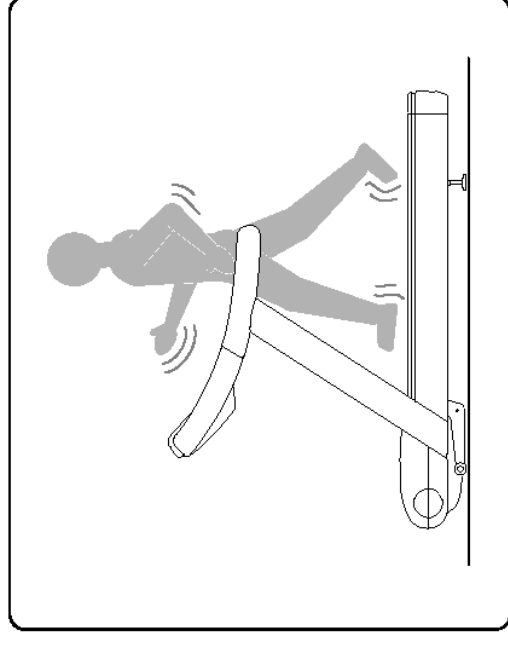
FIGYELMEZTETÉS

A berendezés közelében előforduló zavaró tényezők a felhasználó egyensúlyvesztését okozhatják.



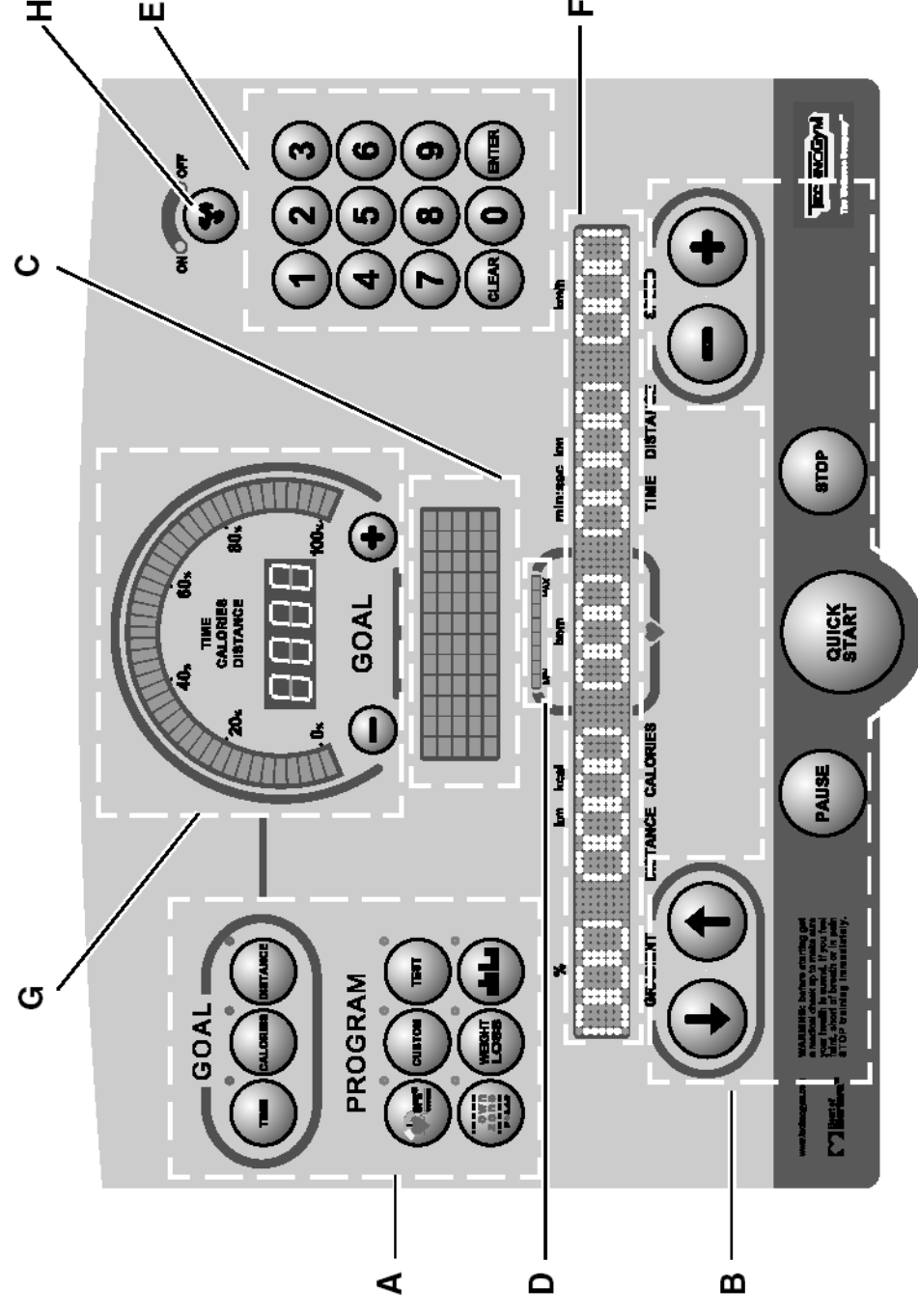
VESZÉLY

**Tilos hátrafelé gyalogolni, és hátrafelé futni.
Tilos a berendezést egyszerre két embernek használni.**



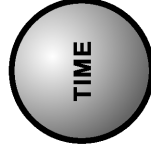
3 900-as és 700-as típusok szoftvere

3.1 A kezelőpanel leírása

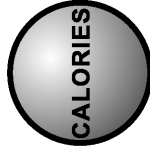


- A** – Funkció gombok edzés vagy teszt kiválasztásához. A gyakorlatnak megfelelő LED lámpa világít edzés közben.
- B** – Manuális irányító gombok.
- C** – Profil LED lámpák.
- D** – Szívritmus LED lámpák.
- E** – Szám gombok.
- F** – Alfa numerikus kijelző.
- G** – Célív és célszámlap.
- H** – Ventilátor be/ki. A két megfelelő LED lámpa a ventilátor ki- és bekapcsolt állapotát jelzik. Ha a berendezést nem használja senki, a ventilátor egy perc elteltével kikapcsol.

Funkció gombok



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



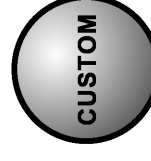
Elindít egy edzést előre beállított kalória fogyasztással, azaz a kalória fogyasztás lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzésnél és a profioknál.



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



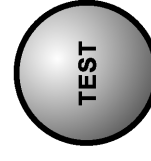
Elindít egy állandó szívritmusú edzést, amely során a futószalag sebessége és dőlési szöge automatikusan úgy állítódik be, hogy a szívritmus állandó maradjon. Az edzés időtartama a beállított céltől függ: idő, távolság vagy kalória.



Elindít egy szakaszos edzést, amelynél a felhasználó állíthatja be minden szakasz sebességét, dőlési szögét és célját (idő vagy távolság). Csak a 900-as típuson.



Elindít egy edzést, amelynél a felhasználó kívánsága szerint beállíthatja a sebességet, dőlési szögét és időt. Csak a 700-as típuson.



Elindítja a fitness tesztet, illetve a 900-as típuson elindítja a max erő tesztet is.



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

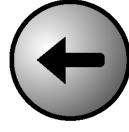


Elindít egy edzést, amely célja a lehető legtöbb kalória elégetése a rendelkezésre álló idő alatt.

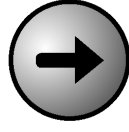


Mindkét típusnál elindítja a Technogym által javasolt 6 különböző úttípus egyikét. Az edzést a három cél egyike határozza meg: idő, távolság vagy kalória. A 900-as típusnál ez a gomb szolgál további 9 úttípus beállítására is.

Manuális irányító gombok

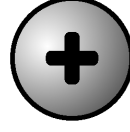


Növeli a dőlési szöget 0,5%-kal minden lenyomásakor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.



Csökkenti a dőlési szöget 0,5%-kal minden lenyomásakor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.

A 900-as típuson a baloldali joysticknak ugyanez a funkciója: ha előrenyomja, a dőlési szög növekedik; ha hátrahúzza, a dőlési szög csökken.

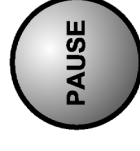


Növeli a sebességet 0,1 km/h-val minden lenyomásakor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.



Csökkenti a sebességet 0,1 km/h-val minden lenyomásakor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.

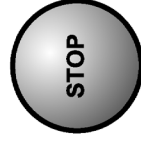
A 900-as típuson a jobboldali joysticknak ugyanez a funkciója: ha előrenyomja, a sebesség növekedik; ha hátrahúzza, a sebesség csökken.



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.

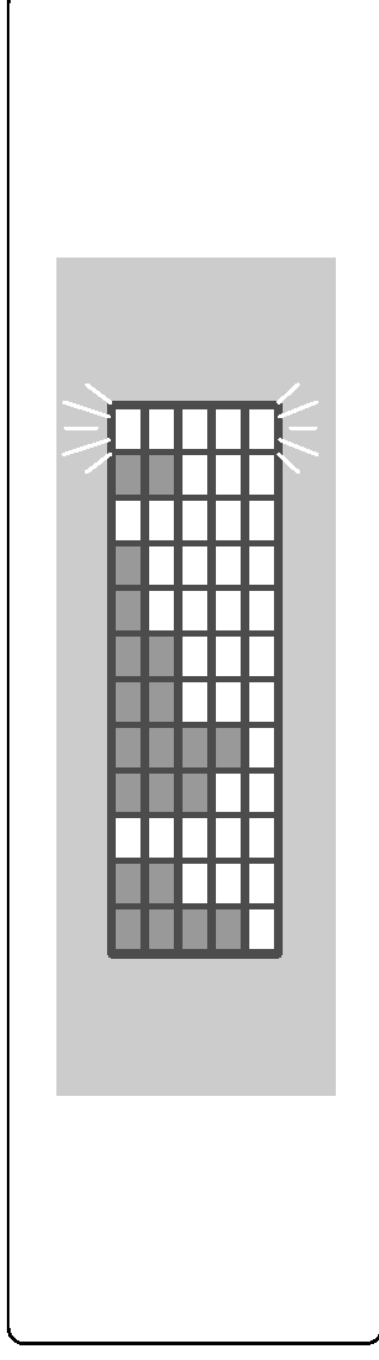


Elindít egy gyakorlatot, vagy újrakezd a rövid szünet után.



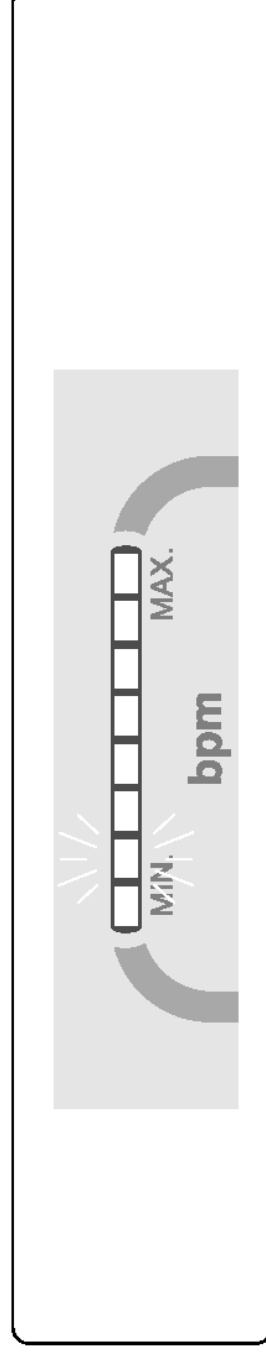
A gyakorlat befejezésére és a levezetés megkezdésére szolgál, illetve az edzésprogramozás visszavonására és kilépésre.

Profil LED lámpák

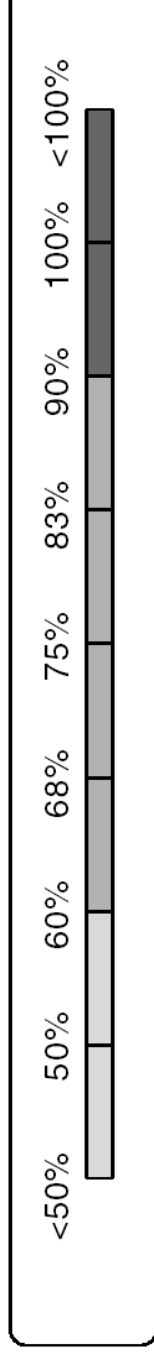


A 12 LED lámpaoszlop magassága arányos a futószalag dőlési szögével. Az oszlopok fokozatosan kezdenek el világítani. Az edzés végére mind a 12 oszlop világít. Az aktuális szakasznak megfelelő oszlop villog. Az olyan edzéseknél, ahol a teljes időtartam nem ismert és nem is számolható ki, illetve a céltávolságról 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



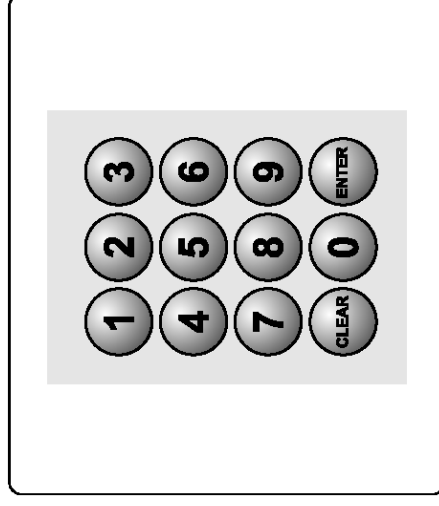
A szívritmus LED lámpák mindaddig nem világítanak, amíg nincs szívritmus jel. Ha van szívritmus jel, a LED lámpák világítanak. Ha programozáskor az életkor is meg lett adva, vagy az edzés a TGS kulcson / smartcard-on el lett tárolva, az összes LED lámpa világít és a felhasználó elméleti maximális szívritmusához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

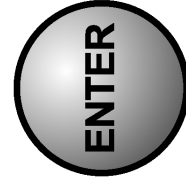
Az edzés szívritmusának kiválasztásához szükséges diagram a 2.3-as résznél található.

Szám gombok



A szám gombok az edzések beállításánál a numerikus értékek bevitelére szolgálnak. Csak számokat kell megadni, azaz például a 7-es majd az 5-ös gombok lenyomásával lehet a 7,5 km-t jelezni, vagy a 2-es majd a 0-s gomb lenyomásával lehet a 2%-os dőlési szöveget jelezni.

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

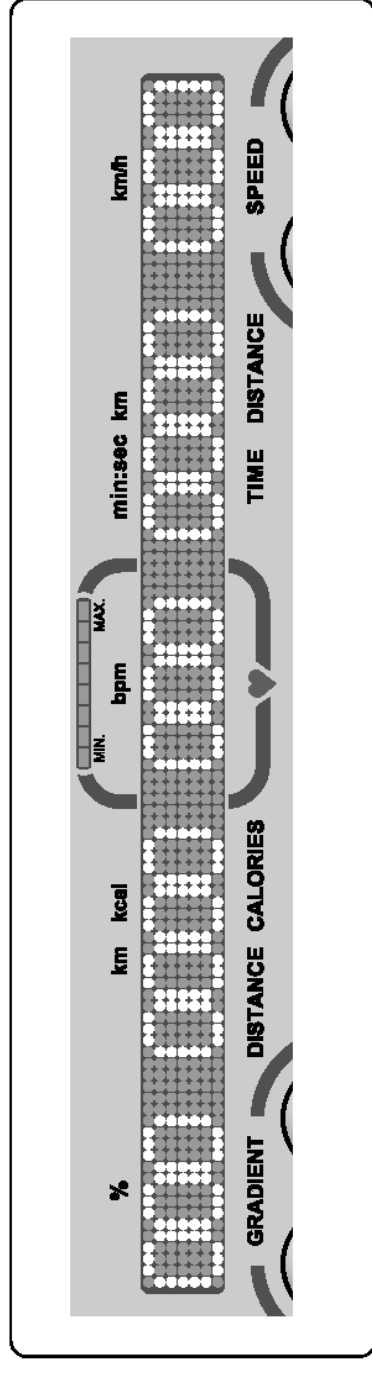


Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.



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

Alfanumerikus kijelző



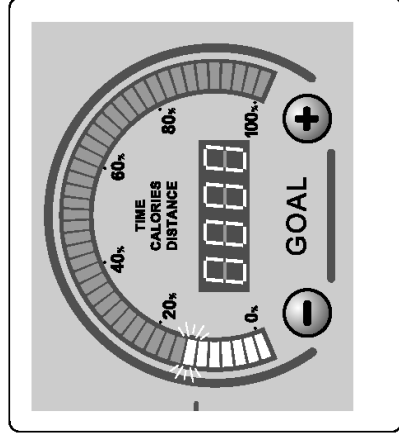
Az alfanumerikus kijelző felváltva jelzi az aktuális gyakorlathoz tartozó numerikus értékeket és az üzeneteket.

Edzés közben az alábbi értékeket jelzi ki:

- dőlési szög százalékban kifejezve;
- megtett távolság kilométerben kifejezve. Ha a kijelmezhető maximális értéket (99,99) meghaladja, újraindul nulláról;
- elégetett kalóriák, kilokalóriában kifejezve. Ha a kijelmezhető maximális értéket (9999) meghaladja, az értékek csak az utolsó négy karaktere kerül kijelzésre (pl. 11234 helyett 1234);
- percenkénti szívritmus;
- eltelt idő percben és másodpercben kifejezve. Ha a kijelmezhető maximális értéket (99:59) meghaladja, a további értékek órában és percben kerülnek kijelzésre (pl. 2 óra és 30 perc után a kijelző 2H:30-at fog mutatni);
- sebesség kilométer per órában kifejezve.

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

Célív és célszámlap



Az ívben elhelyezkedő LED lámpák balról jobbra fokozatosan kezdenek el villogítani a cél teljesíthettségének arányában. Az aktuális idő/távolság/kalória teljesíthettségnek megfelelő LED lámpa villog.

A gyakorlat közben a kiválasztott cél villogít a célív közepén.

A kiválasztott cél numerikus értéke növekszik.



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

3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés

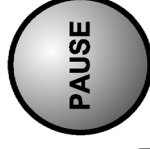
A QUICK START (gyors kezdés) gombbal indított edzések idő alapon folynak. A dőlési szög 0%, a sebesség 0,8 km/h, az élelkor és súly értékek pedig előre beállítottak.



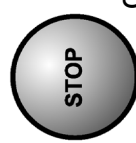
Készenléti módban nyomja le a gombot. A gép ilyenkor egy hangjelzés kíséretében elindítja a futószalagot.

A profil LED lámpák oszlopai percenként kezdenek el villogítani. 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 sebesség és dőlési szög beállító gombok, illetve a



és a gomb.



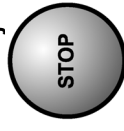
gomb

A gyakorlat végén, a sebesség és a dőlési szög lecsökken a levezetés idejére.

3.3 Levezetés

Minden edzés végén van egy levezető szakasz, ahol a sebesség és a dőlési szög fele akkora, mint az edzés során volt.

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



A levezetés alatt csak a  gomb működik, ezzel lehet a készenléti módra váltani. A profil LED lámpák nem változnak, és az éppen befejezett gyakorlat dőlési szögét 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.L. = 10

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

average speed = 15.5 km/h

average gradient = 12.5%

insert the TGS key to save data

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

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, elégetendő kalóriákban vagy távolságban kifejezve.



Nyomja meg a kiválasztott célnak megfelelő gombot.

time = min. 15

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.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot a kezdéshez. A gép egy figyelmeztető hangot hallat miközben a futószalag elindul 0,8 km/h-s sebességgel és 0%-os dőlési szöggel. Az életkor és súly értékek már előre meg lettek adva.

Kezdés után, ha megtörténik a szívritmus mérése, meg kell adni az életkort.

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 kiszámolásra 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 jelzik ki a maximális szívritmus aktuális százalékát.

Az életkor megadása után 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 súlyát, 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 kalória-fogyasztás egy alapértelmezett testsúly alapján lesz kiszámítva.

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

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

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és dőlési szög 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 sebesség és a dőlési szög 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 futószalag sebessége és dőlési szöge 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.



Készenléti üzemmódban nyomja meg a **gombot**.

select goal: TIME CALORIES DISTANCE

Nyomja le a kiválasztott cél gombját.

time = min. 30

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.

press 1 to walk, 2 to run (1-2) = 2

Nyomja meg az 1-es gombot az alacsony sebességű séta kiválasztásához, vagy a 2-es gombot a futáshoz. Nyomja le 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.

press QUICK START to start

Nyomja le a QUICK START gombot a kezdéshez. Egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul.

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

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 sebesség és dőlési szög gombok, a szívritmus beállítás megváltoztatásához (ha engedélyezve van: lásd 3.15-ös rész)
- 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 edzéssé, megtartva ugyanazt a célt (azaz idő, kalória vagy távolság).

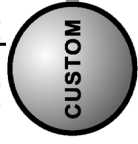
ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

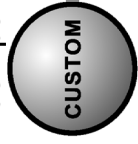
exercise GOAL in time

Az edzés végén, a levezetés időtartamára a sebesség és a dőlési szög lecsökken.

3.6 CUSTOM (egyéni) edzés (900-as verzió)

A CUSTOM (egyéni) edzés, ami csak a 900-as típuson érhető el, maximum 12 szakaszból áll. Az edzés összes szakaszának minden paramétere a felhasználó által állítható be.



Készenléti állapotban nyomja meg a  gombot.

`select goal: TIME or DISTANCES`

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, sebességet és dőlési szöget.

`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 = km/h 15.5`

Írja be a futószalag sebességet az első szakaszhoz a szám gombokkal km/h-ban kifejezve, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

`gradient = % 12.5`

Írja be a futószalag dőlési szögét az első szakaszhoz százalékban kifejezve a szám gombokkal, 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, sebességét és dőlési szögét, és a további szakaszok programozásával folytathatja;

`step 2: time = min. 3`

`step 2: distance = km 3.5`

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

`press QUICK START to start`

Nyomja meg a QUICK START gombot a gyakorlat megkezdéséhez. A futószalag egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében elindul.

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

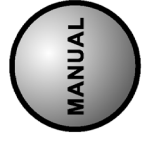
A következő gombok használhatók:

- a sebesség és dőlési szög megváltoztató 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 sebesség és a dőlési szög lecsökken.

3.7 MANUAL (manuális) edzés (700-as típus)

MANUAL (manuális) edzés során a gyakorlat minden paramétere a felhasználó által állítható be.



Készenléti állapotban nyomja meg a gombot.

Meg kell adnia az életkort, testsúlyt, időt, sebességet és dőlési szöveget az edzés beállításához és az eredmények kiszámolásához.

age = 30

Írja be 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.

time = min. 50

A szám gombokkal adja meg az edzés időtartamát percekben kifejezve, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

speed = km/h 15.5

A szám gombokkal adja meg a futószalag sebességét km/h-ban kifejezve, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

gradient = % 12.5

A szám gombokkal adja meg a futószalag dőlési szögét százalékban kifejezve, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot a gyakorlat megkezdéséhez. A futószalag egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében elindul.

Az edzés alatt a profil LED lámpaoszlopok egymás után kezdenek el világítani, amíg a beállított idő teljesen le nem jár.

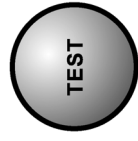
A célszámmlap mutatja az eített időt. A célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a beállított idő teljesen le nem jár.

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és dőlési szög beállító gombok;
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok, az edzésidő növeléséhez vagy csökkentéséhez.

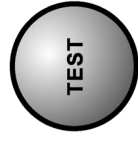
Az edzés végén, a levezetés időtartamára a sebesség és a dőlési szög lecsökken.

3.8 A tesztek



A 900-as típuson ez a gomb indítja el a fitness tesztet vagy a max erő tesztet. A 700-as típuson a fitness tesztet indítja el. A max erő teszt egy kifulladászó teszt, ami jó kondiban lévő felhasználók számára való. A fitness teszt egy maximum-alatti teszt, és rossz vagy közepes kondiban lévő felhasználók számára javasolt.

A teszthez viselni kell a kardióövet.



Készenléti állapotban nyomja meg a gombot.

A 900-as típuson először a tesztfajtaát kell kiválasztani.

Press 1 for fitness test, 2 for max strength test

Nyomja le az 1-es gombot a fitness teszt elindításához, vagy a 2-es gombot a max erő teszt megkezdéséhez.

A pillanatnyi szívritmus megállapítása után, be kell írni az életkort, testsúlyt és 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 nemét: 1-es gomb férfi, 2-es gomb nő. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

max. H.R. = 130

Max erő teszt esetén a szám gombokkal írja be a maximális szívritmus értékét, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Ha a maximális szívritmusát nem ismeri, érték megadása nélkül nyomja meg az ENTER gombot a továbblépéshez.

Press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot. A futószalag hangjelzés kíséretében elindul.

3.8.1 Fitness teszt

A fitness teszt három részből áll:

- egy 90 másodperces bemelegítés 0%-os dőlési szöggel és 3,5 km/h-s sebességgel;
- egy körülbelül 3 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből, melynél a kezdeti sebesség 3,5 km/h és a kezdeti dőlési szög 4,5% (1. szakasz);
- 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 eltelt 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 sebesség és a dőlési szög lecsökken, és közben az eredmények jelennek meg a kijelzőn.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 20.03

relative max VO2 = 20.0

mets = 15.0

level = 10

Ha a teszt nem a TGS kulccsal vagy a smartcard-dal lett elvégezve, az eredményeket nem lehet elmenteni.

3.8.2 Max erő teszt (900-as típus)

A max erő teszt futómódban végezhető, és két szakaszból áll:

- egy 15 perces bemelegítő szakasz állandó szívritmus (CPR) módban és 3 fokozatban: 5 perc a maximális szívritmus 65%-án, 5 perc a maximális szívritmus 70%-án, 5 perc a maximális szívritmus 75%-án;
- egy teszt szakasz nem állandó szívritmus (CPR) módban a sebesség percenkénti növekedésével.

A profil LED lámpák oszlopai percenként kezdenek el világítani. Az utolsó oszlop, ami az aktuális perce vonatkozik, villog. A 13. perctől kezdve, az oszlopok balra elmozdulnak azért, hogy az aktuális perc oszlopa mindig látható legyen. A célszámlap az eltelt időt mutatja.

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, ha 100 egymást követő másodpercen keresztül nincs észlelhető szívritmus.

TEST CANCELLED

A teszt teljes kifulladásakor fejeződik be eredménnyel, amikor a STOP vagy a vészleállító gomb megnyomásra kerülnek. A teszt végén, a levezetés időtartamára a sebesség és a dőlési szög lecsökken, és közben az eredmények jelennek meg a kijelzőn.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 20.03

relative max VO2 = 20.0

maximum speed = 25.5 km/h

anaerobic H.R. = 115

anaerobic speed = 5.5 km/h

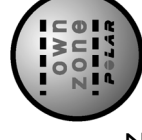
A teszt eredménytelenül zárul, ha a STOP (megállító) gombot a maximális szívritmus 85%-ának elérése vagy 60 másodperc előtt nyomja meg.

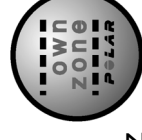
TEST CANCELLED: CHECK H.R.

Ha a teszt nem a TGS kulccsal vagy a smartcard-dal lett elvégzve, az eredményeket nem lehet elmenteni.

3.9 OWN ZONE (saját zóna) edzés

Az OWN ZONE (saját zóna) edzések két szakaszban zajlanak: egy kezdeti szakasz a gyakorlat szívritmusának kiszámolására, és egy második szakasz a tényleges edzésre. Mivel a gyakorlat állandó szívritmus (CPR) mellett történik, viselni kell a kardióövet.



Készenléti állapotban nyomja meg az  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 to walk, 2 to run (1-2) = 2

Nyomja meg az 1-es gombot alacsony sebességű sétához, vagy a 2-es gombot futáshoz, 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

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.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot a kezdéshez. Egy hangjelzés kíséretében a futószalag elindul.

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

A növekvő célértéket a célszámolap 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 sebesség és dőlési szög gombok a kiszámított szívritmus érték megváltoztatására a tényleges gyakorlat közben (ha engedélyezve van: lásd 3.15);
- 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

Ha egymást követő 100 másodpercig nincs mérhető szívritmus a tényleges gyakorlatvégzés szakaszában, az állandó szívritmusú edzés (CPR) célorientált edzésre vált át:

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in time

A gyakorlat végén, a levezetés időtartamára a sebesség és a dőlési szög lecsökken.

3.10 WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés

A WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés két szakaszban zajlik: egy előzetes adatfeldolgozó szakasz állandó szívritmus mellett (CPR), 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.

gender (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.

press 1 to walk, 2 to run (1-2) = 2

Nyomja meg az 1-es gombot alacsony sebességű sétához, vagy a 2-est futáshoz, 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.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot az indításhoz. A futószalag egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében elindul.

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

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

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gomb;
- a sebesség és dőlési szög 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 sebesség és a dőlési szög lecsökken.

3.11 Profil edzés



Ezzel a gombbal választhat 6 előre beállított, nem módosítható profil közül, illetve a 900-as típuson, a tréner által elmentett 9 személyes profil közül.

3.11.1 Előre beállított profilok

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

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

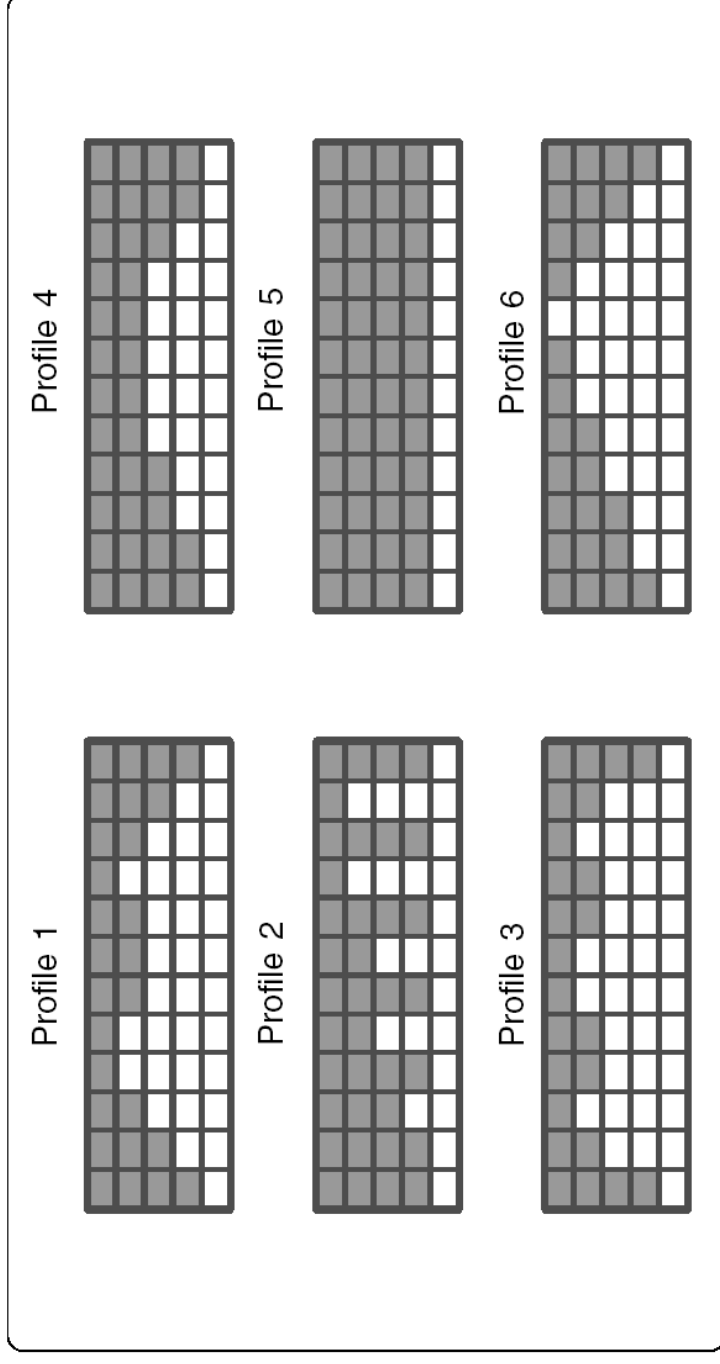
A szívritmus mérőre nincs szükség profil edzés közben.



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. 50

Az idő nem lehet kevesebb, mint 10 perc a 2-es profil esetén, és nem lehet kevesebb 5 percnél a többi profil esetén.

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 tesz 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 fitness teszt 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 2.3-as részt, és a kijelzőhöz a 3.1-es részt).

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot a kezdéshez. Egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul.

Az edzés közben a profil LED lámpák oszlopai mind világítanak, hogy jelezzék a beprogramozott útvonal szintviszonyait. A 12 oszlop magassága arányos a futószalag dőlési szögével. 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 sebesség és dőlési szög beállító gombjai (a változtatás az egész edzésre kihat, és nem csak az egyes szakaszokra);
- a célérték módosító gombjai (a változtatás kihat az egész profil paramétereire, és nem csak az adott szakaszra).

Az edzés végén, a levezetés idejére a sebesség és a dőlési szög lecsökken.

3.11.2 Személyes profilok (900-as típus)

A személyes profilok többszakaszos edzések kétféle módban: állandó erősség 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)

Az **1-9** 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.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot a kezdéshez. Egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul.

Az edzés közben a profil LED lámpák oszlopai mind világítanak, hogy jelezzék a beprogramozott útvonalat. A 12 oszlop magassága arányos a futószalag dőlési szögével. 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 sebesség és dőlési szög beállító gombok. Ezek a gombok állandó erősségű profil esetén a sebességet és a dőlési szöget, állandó szívritmusú profil esetén a szívritmust változtatják meg (ha engedélyezve van, lásd 3.15). A változtatás az egész edzésre 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 sebesség és a dőlési szög lecsökken.

3.11.3 Személyes profilok programozása (900-as típus)



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 és a továbblépéshez. Ha a beírt szám megfelel egy korábban eltárolt profilnak, a profil megjelenik a LED kijelzőn. Ha ennél a pontnál folytatja, az előzőleg eltárolt profil fölülíródik.

press 1 for power, 2 for CPR (1-2) = 2

Nyomja meg az 1-es gombot egy állandó erősségű profil beállításához (állandó sebesség és dőlési szög értékek), vagy nyomja meg a 2-es gombot egy állandó szívritmusú profil beállításához.

select goal: TIME or DISTANCE

Nyomja meg a kiválasztott cél gombját.

Állandó szívritmusú (CPR) profil esetén, az edzés teljesítménytípusát kell megadnia:

press 1 to walk, 2 to run (1-2) = 2

Nyomja meg az 1-es gombot alacsony sebességű, sétáló gyakorlathoz, vagy nyomja meg a 2-es gombot gyorsabb, futó gyakorlathoz.

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

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

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.

speed = km/h 5.5

A szám gombokkal írja be az első szakasz sebességét km/h-ban kifejezve, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

gradient = % 12.5

A szám gombokkal írja be az első szakasz dőlési szögét, 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 és dőlési szöget, vagy szívritmus százalékot, és folytathatja további szakaszok programozását;

step 2: time = min. 3

step 2: distance = km 3.5

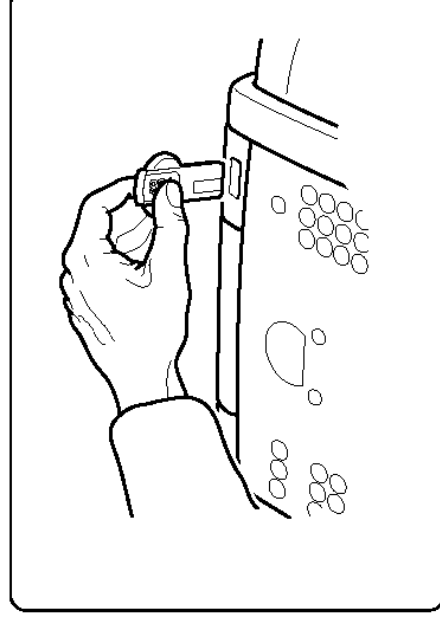
- vagy megnyomhatja az ENTER gombot a programozás befejezéséhez és a profil elmentéséhez.

profile 01 saved



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

3.12 Edzések a TGS kulcs és a smartcard használatával



A **TGS kulcs** és a **smartcard** 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** vagy a **smartcard**-ot a leolvasó nyílásba. A kijelzőn a felhasználó neve jelenik meg, majd az edzésprogramban meghatározott gyakorlat típus.

EXERCISE GOAL: 30,10 KM

speed 5.0 km/h, gradient 3.0%

Például ha egy egyszakaszos cél orientált edzés van meghatározva, a célérték (30,10 km-es távolság), sebesség (5,0 km/h) és dőlési szög (3,0%) 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, egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul, ugyanúgy mintha az edzést a kezelőpanelen állította volna be.

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

end of workout

next equipment: BIKE EXCITE

Bármikor végrehajthat egy gyakorlatot, és az eredményeit elmentheti a TGS kulcsra vagy smartcard-ra, még ha ez a gyakorlat nem is szerepelt az edzésprogramban (hacsak a TGS használata nincs letiltva: lásd 3.15-ös rész):

- vagy a TGS kulcs illetve smartcard 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 vagy smartcard-ot a leolvasóba.

3.13 Edzések Plug & Play módban

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

Először is, a TGS kulcsot vagy smartcard-ot formattálni kell a felhasználói beállítások menüben (lásd 3.15). Ez a formattálás nem kompatibilis a Wellness System-mel.

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

Fitnessgép fajtánként csak egy gyakorlat menthető el a TGS kulcson vagy smartcard-on (azaz egy gyakorlat a Run-hoz, és egy a Synchro-hoz, stb.). Tehát:

- Ha egy a 900-ason végzett olyan gyakorlatot mentünk el a TGS kulcsra vagy smartcard-ra, ami nem létezik az 500-as típuson (pl. CUSTOM/egyéni edzés), a gyakorlat nem fog elkezdődni, ha a TGS kulcsot vagy smartcard-ot az 500-as típus leolvasójába helyezzzük;
- Ha a következő edzés során az ugyanilyen gépen előzőleg elmentett gyakorlattól eltérő gyakorlatot végzünk, és a TGS kulcs vagy smartcard be van helyezve, az új gyakorlat felülírja az előzőt.

Plug & Play módban, a tesztek nem menthetők el a TGS kulcsra vagy smartcard-ra.

3.14 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	Fejleszhető
11-20	Jó
21-30	Nagyon jó
31-40	Kiváló
40 fölött	Szuper

3.15 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 (+) sebesség beállító gombot a következő üzenetre való ugráshoz.



Az előző üzenetre való visszalépéshez nyomja meg a (-) sebesség 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 km és kg (KM), vagy mérföld és font (MILES).

PRIORITY: BAND

Itt választhatja ki, hogy melyik szívritmus érzékelő élvezzen prioritást - a kardióöv vagy a kézi szenzor - ha mindkettő érzékelhető jelet ad le.

Javasolt a kardióövnek adni prioritást, hacsak más kardióövek 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 letelte 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 sebesség és dőlési szög 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 vagy smartcard használatát. Ha nem engedélyezi (disabled), a futópád csak a kezelőpanel használatával irányítható.

KEYS: ENABLED





Itt engedélyezheti a funkció gombok használatát. Ha nem engedélyezi (disabled), a futópád csak a TGS kulcs vagy smartcard használatával irányítható.

CUSTOM MESS.: YES

Itt engedélyezheti az öt Wellness üzenet megjelenítését.

EDIT MESSAGES

Itt változtathatja meg az öt Wellness üzenetet, amelyek a készenléti állapot közben jelennek meg. Nyomja meg az ENTER gombot. A következő menüben az öt üzenet jelenik meg. A megváltoztatandó üzenet közben nyomja meg az ENTER gombot. Írja be az új üzenetet, amikor a kurzor megjelenik a kijelzőn.

- A  és  gombok használatával változtathatja meg a betűket.
- A  és  célgombok használatával mozgathatja a kurzort jobbra és balra az üzeneten belül.
- A CLEAR gombbal törölhet egy bevitt karaktert.
- Elmentheti a bevitt üzenetet az ENTER gombbal.
- A konfigurációs menühöz való visszatéréshez tartsa lenyomva a CLEAR gombot.

UP/DOWN: ENABLED

Itt engedélyeztetheti a futópád dőlési szögének beállítását.

LANGUAGE: FIXED

Itt engedélyeztetheti a nyelv készenléti módban való megváltoztatását. Ha nem engedélyezteti a megváltoztatást (fixed), minden üzenet a beállított nyelven jelenik meg. Ha engedélyezteti (modifiable), készenléti módban a nyelv megváltoztatható a felhasználó által.

DEFAULT CONFIG.

Itt állíthatja vissza a Technogym által beállított alapértékeket.

FORMAT P&P

Itt formattálhatja a TGS kulcsot vagy smartcard-ot Plug & Play módban.

USER PRESENT: 5

Itt lehet beállítani, hogy milyen sebességnél aktiválódjon a „user present (felhasználó jelen van)” funkció. Jelen esetben 5 km/h-nál. A funkció kikapcsolásához egy 0 és 3 közötti értéket adjon meg.

Ha a funkció aktív, a beállított sebességnél egy ellenőrzés történik annak megállapítására, hogy van-e valaki a futópádon. Ha egy percen keresztül nem érzékelhető felhasználó a futópádon, a gép leáll és a gyakorlat befejeződik. A funkció viszont nem aktivizálódik, ha a felhasználó a gyakorlat beállítása során megadott súlya kevesebb, mint 50 kg.

3.16 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen

the equipment is blocked. Contact the Technogym Technical Support

Üzemzavar. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével, a Finnrelax-szal (lásd 1.5-ös rész).

select language: press 1 for UK ENGLISH

Ha a konfigurációs menüben a nyelv megváltoztatása engedélyezve lett, a készenléti módban a választható nyelvek megjelennek a kijelzőn. A szám gombokkal választhatja ki a nyelvet. Ezután a futópálya 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 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 előrejelzett teljes kalória-fogyasztást 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 kalória-fogyasztást, olyan gyakorlatok alatt, melyeknél a teljes kalória-fogyasztás nem ismert.

time per km = 2'44"

Edzés közben megmutatja, hogy mennyi időbe telik egy km-t megtenni.

15 minutes to end

Azt mutatja, hogy mennyi idő van még hátra a gyakorlatból. 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), MANUAL (manuális), OWN ZONE (saját zóna) és WEIGHT LOSS (fogyasztó).

MAXIMUM TIME EXPIRED

Olyan gyakorlatok során, melyek célja egy bizonyos táv megtétele vagy kalória elfogyasztása, 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 kardióv viselésére szólítja fel, állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok és tesztek során, ha nincs érzékelhető szívritmus a kardióvön keresztül.

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 kardióövből. A gyakorlat egy célorientált gyakorlattá változik, megtartva ugyanazt a célt.

HIGH HEART RATE

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

Press a key

Ez az üzenet egy tetszőleges gomb megnyomására szólítja fel, miután a futópád a vészleállító gomb hatására leállt. Egy tetszőleges gomb megnyomása után pár másodperccel a gép készenléti állapotra vált.

TGS key empty

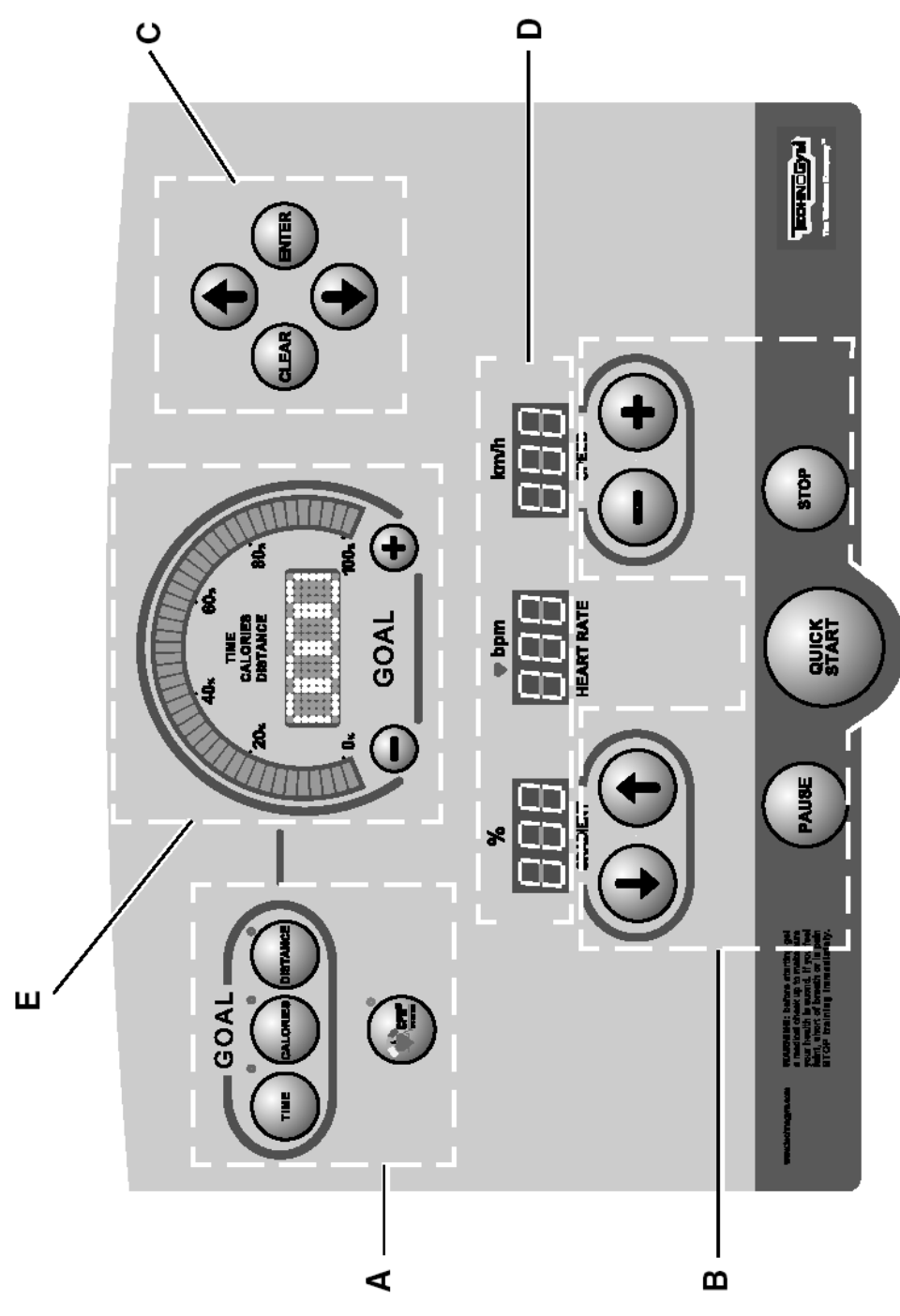
Ugyanaz, mint a *smartcard empty* üzenet (attól függően, hogy melyik típusú adattároló van a futópádra szerelve). Az üzenet azt jelenti, hogy nincsenek gyakorlatok eltárolva a TGS kulcsra vagy smartcard-on.

equipment not included on the TGS key

Ugyanaz, mint az *equipment not included on the smartcard* üzenet (attól függően, hogy melyik típusú adattároló van a futópádra szerelve). Az üzenet azt jelenti, hogy az edzésprogram olyan fitnessgépre vonatkozik, ami nincs a TGS kulcsra vagy smartcard-on eltárolva. A gyakorlat ettől még végrehajtható, és elmenthető a TGS kulcsra vagy smartcard-ra, ha a kezelőpanel gombjaival kiválasztjuk.

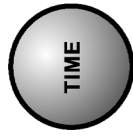
4 500-as típus szoftvere

4.1 A kezelőpanel leírása



- A – Funkció gombok edzés vagy teszt kiválasztásához. A gyakorlatnak megfelelő LED lámpa világít edzés közben.
- B – Manuális irányító gombok.
- C – Gyakorlatbeállító gombok.
- D – Digitális kijelző.
- E – Célív és célszámlap.

Funkció gombok



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



Elindít egy edzést előre beállított kalória fogyasztással, azaz a kalória fogyasztás lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzésnél.

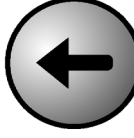


Elindít egy edzést előre beállított futótávval, azaz a távolság lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzésnél.

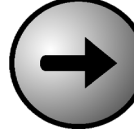


Elindít egy állandó szívritmusú edzést, amely során a futószalag sebessége és dőlési szöge automatikusan úgy állítódik be, hogy a szívritmus állandó maradjon. Az edzés időtartama a beállított céltól függ: idő, távolság vagy kalória.

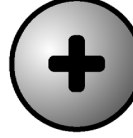
Manuális irányító gombok



Növeli a dőlési szöveget 0,5%-kal minden lenyomáskor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.



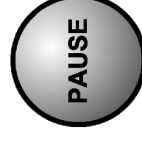
Csökkenti a dőlési szöveget 0,5%-kal minden lenyomáskor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.



Növeli a sebességet 0,1 km/h-val minden lenyomáskor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.



Csökkenti a sebességet 0,1 km/h-val minden lenyomáskor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.



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.

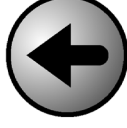


Elindít egy gyakorlatot, vagy újrakezd a rövid szünet után.



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

Gyakorlatbeállító gombok



A kijelzőn megjelenő ajánlott értéket növeli a gyakorlat beállítása során.



A kijelzőn megjelenő ajánlott értéket csökkenti a gyakorlat beállítása során.

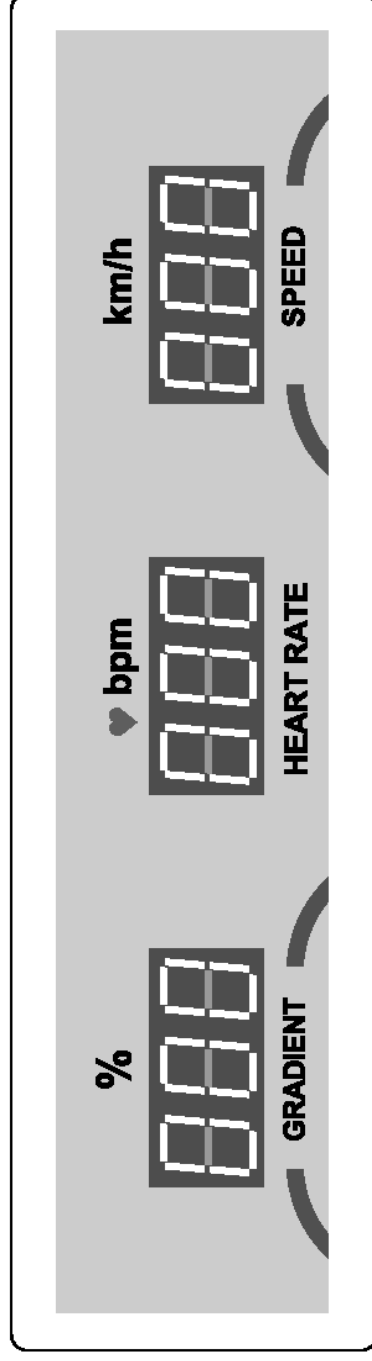


Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.



Az előző üzenethez való visszatéréshez a gyakorlat beállítása során.

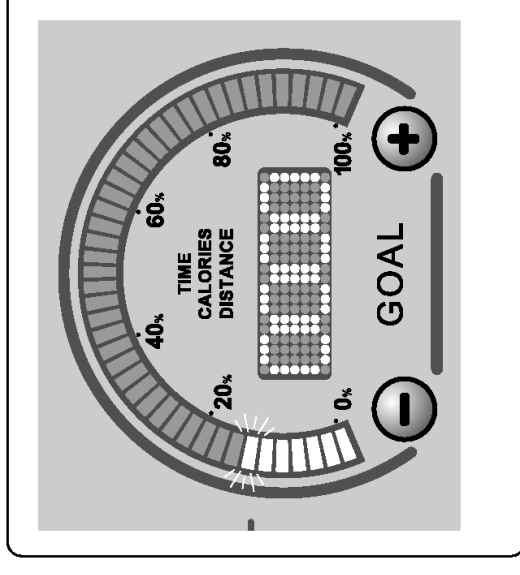
Digitális kijelző



A jelenlegi gyakorlat számértékeit olvashatja le a digitális kijelzőről:

- dőlési szög, százalékban kifejezve;
- percenkénti szívritmus;
- sebesség, km/h-ban kifejezve.

Célív és célszámlap



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

A gyakorlat közben a kiválasztott cél világít a célív közepén.

A célszámlapon a kiválasztott cél növekvő numerikus értéke, és az üzenetek kijelzése váltakozik.



Bizonyos üzenetek megjelenése esetén, ezekkel a gombokkal lehet a javasolt értéket, illetve edzés közben a célértéket növelni vagy csökkenteni. A kiválasztott cél típusától függően 1 perces, 0,1 km-es vagy 10 kalóriás egységenként csökkenthető vagy növelhető az érték minden egyes lenyomással, illetve ennél nagyobb léptékben folyamatos nyomva tartás mellett.

4.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés

A QUICK START (gyors kezdés) gombbal indított edzések idő alapon folynak. A dőlési szög 0%, a sebesség 0,8 km/h, az életkor és súly értékek pedig előre beállítottak.



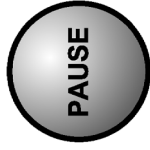
Készenléti módban nyomja le a kíséretében elindítja a futószalagot.

gombot. A gép ilyenkor egy hangjelzés

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



Ilyenkor használhatóak a sebesség és dőlési szög beállító gombok, illetve a gomb



és a gomb.

A gyakorlat végén a sebesség és a dőlési szög lecsökken a levezetés idejére.

4.3 Levezetés

Minden edzés végén van egy levezető szakasz, ahol a sebesség és a dőlési szög fele akkora, mint az edzés során volt.

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



A levezetés alatt csak egy gomb működik, ezzel lehet a készenléti módra váltani.

A profil LED lámpák nem változnak, és az éppen befejezett gyakorlat dőlési szögét mutatják.

A célíven minden lekapcsol. A célszámlap az éppen befejezett gyakorlat teljes időtartamát, a teljes távot vagy az összes elégetett kalóriát mutatja, illetve váltakozva az edzés eredményei is megjelennek:

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 = 15.5 km/h

average gradient = 12.5%

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

insert the TGS key

4.4 Célorientált edzés: idő, kalória, távolság

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



Nyomja meg a kiválasztott célnak megfelelő gombot.

time = min. 15

calories = 300

distance = km 20.5

A két gyakorlatbeállító gomb vagy a két célérték beállító gomb segítségével adja meg a célértéket, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot a kezdéshez. A gép egy figyelmeztető hangot hallat miközben a futószalag elindul 0,8 km/h-s sebességgel és 0%-os dőlési szöggel. Az életkor és súly értékek már előre meg lettek adva.

Kezdés után a testsúlyra is szükség van a kalóriák pontos kiszámításához.

weight = kg 70

A két edzésbeállító gomb használatával adja meg a célértéket, vagy adja meg testsúlyát a célérték beállító gombokkal. Ha nem adja meg az adatokat, a kalória-fogyasztás egy előre beállított alapértelmezett testsúly alapján kerül kiszámításra.

A gyakorlat közben, a célív balról jobbra arányosan kezd el világitani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A célszámlelap a növekvő célértéket és a ki nem választott célokra vonatkozó információkat is mutatja felváltva, azaz, hogy mennyi ideje kezdődött el a gyakorlat, hány kalória került elégetésre és mekkora távolság lett teljesítve.

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és dőlési szög 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 sebesség és a dőlési szög lecsökken.

4.5 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 futószalag sebessége és dőlési szöge 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.



Készenléti üzemmódban nyomja meg a  gombot.

select goal

Nyomja le a kiválasztott cél gombját.

time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

A két edzésbeállító gombbal vagy a célérték beállító gombokkal adja meg a célértéket, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

age = 30

A két edzésbeállító gombbal vagy a célérték beállító gombokkal adja meg életkorát, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

A két edzésbeállító gombbal vagy a célérték beállító gombokkal adja meg testsúlyát, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

press 1 to walk, 2 to run = 2

A két edzésbeállító gombbal vagy a célérték beállító gombokkal válassza az 1-est a gyalogló, vagy a 2-est a futó módhoz, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

constant H.R. = 130

A két edzésbeállító gombbal vagy a célérték beállító gombokkal adja meg a teljes gyakorlat alatt megtartandó szívritmus értékét, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START gombot a kezdéshez. A gép egy figyelmeztető hangot hallat miközben a futószalag elindul.

A gyakorlat közben, a célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A célszámlap a növekvő célértéket és a ki nem választott célokra vonatkozó információkat is mutatja felváltva, azaz, hogy mennyi ideje kezdődött el a gyakorlat, hány kalória került elégetésre és mekkora távolság lett teljesítve.

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és dőlési szög gombok, a szívritmus beállításához (ha engedélyezve van: lásd 4.11);
- a STOP (megállítás) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok.

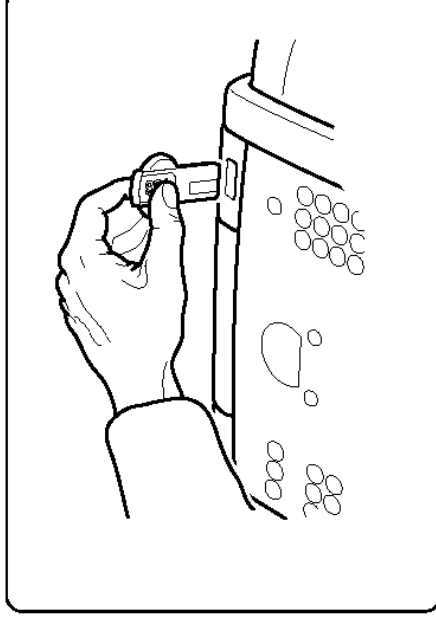
H.R. NOT DETECTED

Ha gyakorlat közben nincs mérhető szívritmus 100 egymást követő másodpercen keresztül, az állandó szívritmusú edzés (CPR) célorientált edzésre vált, megtartva ugyanazt a célt (azaz idő, kalória vagy távolság).

A gyakorlat végén, a levezetés időtartamára a sebesség és a dőlési szög lecsökken.

4.6 Edzések a TGS kulcs és a smartcard használatával

A **TGS kulcs** és a **smartcard** 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** vagy a **smartcard**-ot a leolvadó nyílásba. A célszámlapon a felhasználó neve jelenik meg, majd az edzésprogramban meghatározott gyakorlat típus.



EXERCISE GOAL: 30.10 KM

speed 5.0 km/h, gradient 3.0%

Például ha egy egyszakaszos célorientált edzés van meghatározva, a célérték (30,10 km-es távolság), sebesség (5,0 km/h) és dőlési szög (3,0%) 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, egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul, ugyanúgy mintha az edzést a kezelőpanelen állította volna be.

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

end of workout

next equipment: BIKE EXCITE

Bármikor végrehajthat egy gyakorlatot, és az eredményeit elmentheti a TGS kulcsra vagy smartcard-ra, még ha ez a gyakorlat nem is szerepelt az edzésprogramban (hacsak a TGS használata nincs letiltva: lásd 4.11-es rész):

- vagy a TGS kulcs illetve smartcard 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 vagy smartcard-ot a leolvasóba.

Nemcsak a kezelőpanel funkció gombjaival beállítható edzések kiválasztására használható a TGS kulcs vagy a smartcard, hanem a fitness és a manuális edzésekhez is.

4.7 MANUAL (manuális) edzés

Az 500-as típuson, a MANUAL (manuális) edzés csak a TGS kulcs vagy a smartcard használatával lehetséges.

Az edzés lehet egyfokozatú, azaz a sebesség és a dőlési szög mindvégig állandó. Ebben az esetben, amikor behelyezi a TGS kulcsot vagy smartcard-ot, megjelenik egy üzenet, ami a teljes gyakorlat paramétereit írja le.

MANUAL EXERCISE: TIME 12'15"

speed 5.0 km/h, gradient 3.0%

Az edzés lehet többfokozatú, azaz a sebesség és a dőlési szög előre beállított időnként változik. Ebben az esetben, amikor behelyezi a TGS kulcsot vagy a smartcard-ot, megjelenik egy üzenet, ami leírja az edzés típusát, és a sebességet és a dőlési szöveget minden fokozat elején adja meg.

MANUAL EXERCISE

STEP 1: 3'00", speed 5.5 km/h, gradient 3.0%

Az első üzenet után, a futószalag egy hangjelzés kíséretében elindul.

A gyakorlat alatt a célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a TGS kulcson vagy smartcard-on beállított összes idő le nem jár. A célszámlap váltakozva az eltelt időt, megtett távolságot és elégetett kalóriákat mutatja.

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.5 KM

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és a dőlési szög beállító gombok;
- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok, az edzési idő növeléséhez és csökkentéséhez.

A gyakorlat végén, a levezetés időtartamára a sebesség és a dőlési szög lecsökken.

4.8 Fitness teszt

A fitness teszt egy maximum-alatti teszt, és rossz vagy közepes kondícióban lévő felhasználók számára javasolt. A teszthez viselni kell a kardióövet.

Az 500-as típuson, a fitness teszt csak a TGS kulcs vagy a smartcard használatával lehetséges.

FITNESS TEST

A futópálya egy hangjelzés kíséretében elindul.

A fitness teszt három részből áll:

- egy 90 másodperces bemelegítés 0%-os dőlési szöggel és 3,5 km/h-s sebességgel;
- egy körülbelül 3 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből, melynél a kezdeti sebesség 3,5 km/h és a kezdeti dőlési szög 4,5% (1. szakasz);
- egy körülbelül 4 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből, az elméleti maximális szívritmus 75%-án (2. szakasz).

A teszt során, a célszámlap váltakozva az eltelt időt és az üzeneteket 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 világítani, amíg a szakasz teljes ideje le nem jár.

Csak a STOP (megállítási) 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 sebesség és a dőlési szög lecsökken, és közben az eredmények jelennek meg a kijelzőn.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 20.03

relative max VO2 = 20.0

mets = 15.0

level = 10

4.9 Edzések Plug & Play módban

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

Először is, a TGS kulcsot vagy smartcard-ot formátnálni kell a felhasználói beállítások menüben (lásd 4.11). Ez a formátálás nem kompatibilis a Wellness System-mel.

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

Fitnessgép fajtánként csak egy gyakorlat menthető el a TGS kulcson vagy smartcard-on (azaz egy gyakorlat a Run-hoz, és egy a Synchro-hoz, stb.). Tehát:

- Ha egy a 900-ason végzett olyan gyakorlatot mentünk el a TGS kulcsra vagy smartcard-ra, ami nem létezik az 500-as típuson (pl. CUSTOM/egyéni edzés), a gyakorlat nem fog elkezdődni, ha a TGS kulcsot vagy smartcard-ot az 500-as típus leolvasójába helyezzzük;
- Ha a következő edzés során az ugyanilyen gépen előzőleg elmentett gyakorlattól eltérő gyakorlatot végzünk, és a TGS kulcs vagy smartcard be van helyezve, az új gyakorlat felülírja az előzőt.

Plug & Play módban, a tesztek nem menthetők el a TGS kulcsra vagy smartcard-ra.

4.10 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.

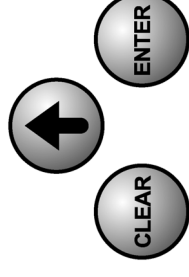
A teljesítményindex növekedése azt jelenti, hogy nagyobb intenzitással képes edzeni, ugyanolyan szívritmus mellett.

A teljesítményindex kiszámításához használt kritériumok lehetővé teszik különböző életkorú emberek tesztteredményeinek összehasonlítását. Javasolt ugyanolyan intenzitású és időtartamú edzéseredményeket egymás mellé állítani, amikor ugyanannak a személynek, vagy különböző személyeknek, eltérő típusú tesztekben származó eredményeit akarja összehasonlítani.

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

4.11 Rendszerbeállítások

A szoftverkonfiguráció testreszabásához, készenléti állapotban nyomja meg ezeket a gombokat egyszerűen.



A gyakorlatbeállító nyíl gombokkal vagy a két célérték beállító gombbal írja be a **2406** jelszót, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Ha a beírt jelszó helytelen, a szoftver visszatér a készenléti állapotba.

PASSWORD INCORRECT

A konfigurációs menü üzenetei két részből állnak:

- az első a paraméter nevét adja meg;
- a második rész az egyes paraméterhez tartozó választási lehetőségek között változtatható.



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



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



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



vagy használja a gyakorlatbeállító gombokat.

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

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 km és kg (KM), vagy mérföld és font (MI).

MAX TIME: 0

Itt állíthatja be a gyakorlatok maximális idejét.

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megváltoztatásához. A beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A jobb nyíllal változtathatja meg a számokat. A cél gombokkal mozgathatja a kurzort és választhatja ki a módosítandó számot. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz való visszatéréshez a beállítás elmentése nélkül.

PAUSE TIME: 120

Itt állíthatja be a rövid szünet idejét, ami után a futópád visszatér a készenléti módba.

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megváltoztatásához. A beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A jobb nyíllal változtathatja meg a számokat. A cél gombokkal mozgathatja a kurzort és választhatja ki a módosítandó számot. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz való visszatéréshez a beállítás elmentése nélkül.

DEFAULT AGE: 30

Itt állíthatja be azt az alapértelmezett életkort, ami akkor jelenik meg, amikor egy gyakorlat beállítása során az életkort meg kell adni. Gyakorlat beállítása során a nyíl gombokkal változtathatja meg az itt megadott alapértéket a saját életkorára.

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megváltoztatásához. A beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A jobb nyíllal változtathatja meg a számokat. A cél gombokkal mozgathatja a kurzort és választhatja ki a módosítandó számot. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz való visszatéréshez a beállítás elmentése nélkül.

DEFAULT WEIGHT: KG 70

Itt állíthatja be azt az alapértelmezett testsúlyt, ami akkor jelenik meg, amikor egy gyakorlat beállítása során a testsúlyt meg kell adni. Gyakorlat beállítása során a nyíl gombokkal változtathatja meg az itt megadott alapértéket a saját testsúlyára.

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megváltoztatásához. A beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A jobb nyíllal változtathatja meg a számokat. A cél gombokkal mozgathatja a kurzort és választhatja ki a módosítandó számot. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz való visszatéréshez a beállítás elmentése nélkül.

DEFAULT TIME: MIN. 15

Itt állíthatja be azt az alapértelmezett időtartamot, ami akkor jelenik meg, amikor egy gyakorlat beállítása során az időtartamot meg kell adni. Gyakorlat beállítása során a nyíl gombokkal változtathatja meg az itt megadott alapértéket a kívánt időtartamra.

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megváltoztatásához. A beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A jobb nyíllal változtathatja meg a számokat. A cél gombokkal mozgathatja a kurzort és választhatja ki a módosítandó számot. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz való visszatéréshez a beállítás elmentése nélkül.

DEFAULT CALORIES: 300

Itt állíthatja be azt az alapértelmezett kalóriaértéket, ami akkor jelenik meg, amikor egy gyakorlat beállítása során a kalóriaértéket meg kell adni. Gyakorlat beállítása során a nyíl gombokkal változtathatja meg az itt megadott alapértéket a kívánt kalóriaértékre.

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megváltoztatásához. A beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A jobb nyíllal változtathatja meg a számokat. A cél gombokkal mozgathatja a kurzort és választhatja ki a módosítandó számot. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz való visszatéréshez a beállítás elmentése nélkül.

DEFAULT DISTANCE: KM 10.00

Itt állíthatja be azt az alapértelmezett távolságot, ami akkor jelenik meg, amikor egy gyakorlat beállítása során a távolságot meg kell adni. Gyakorlat beállítása során a nyíl gombokkal változtathatja meg az itt megadott alapértéket a kívánt távolságra.

Nyomja meg az ENTER gombot a beállítás megváltoztatásához. A beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A jobb nyíllal változtathatja meg a számokat. A cél gombokkal mozgathatja a kurzort és választhatja ki a módosítandó számot. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz való visszatéréshez a beállítás elmentése nélkül.

HR: MODIFIABLE

Itt engedélyezheti (*modifiable*) az állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok során a sebesség és dőlési szög 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 vagy smartcard használatát. Ha nem engedélyezi (*disabled*), a futópád csak a kezelőpanel használatával irányítható.

KEYS: ENABLED

Itt engedélyezheti a funkció gombok használatát. Ha nem engedélyezi (*disabled*), a futópád csak a TGS kulcs vagy smartcard használatával irányítható.

CUSTOM MESS.: YES

Itt engedélyezheti az öt Wellness üzenet megjelenítését.

UP/DOWN: ENABLED

Itt engedélyeztetheti a futópád dőlési szögének beállítását.

DEFAULT CONFIG.

Itt állíthatja vissza a Technogym által beállított alapértékeket.

FORMAT P&P

Itt formátálhatja a TGS kulcsot vagy smartcard-ot Plug & Play módban.

USER PRESENT: 5

Itt lehet beállítani, hogy milyen sebességnél aktiválódjon a „user present (felhasználó jelen van)” funkció. Jelen esetben 5 km/h-nál. A funkció kikapcsolásához egy 0 és 3 közötti értéket adjon meg. Ha a funkció aktív, a beállított sebességnél egy ellenőrzés történik annak megállapítására, hogy van-e valaki a futópádon. Ha egy percen keresztül nem érzékelhető felhasználó a futópádon, a gép leáll és a gyakorlat befejeződik. A funkció viszont nem érzékelhető felhasználó a futópádon, a gép leáll és a futópád megadott súlya kevesebb mint 50 kg.

4.12 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen**equipment blocked**

Üzemzavar. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével, a Finnrelax-szal (lásd 1.5-ös rész).

60 minutes max

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 beállítása során a GOAL (cél), CPR (állandó szívritmus) és idő gyakorlatok alkalmával.

MAXIMUM TIME EXPIRED

Olyan gyakorlatok során, melyek célja egy bizonyos táv megtétele vagy kalória elfogyasztása, 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 az idő beállítása során a GOAL (cél), CPR (állandó szívritmus), kalória, távolság, idő és QUICK START (gyors kezdés) gyakorlatok alkalmával.

wear the chest band

Ez az üzenet a kardióv viselésére szólítja fel, állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok és tesztek során, ha nincs érzékelhető szívritmus a kardióvön keresztül.

H.R. NOT DETECTED

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

HIGH HEART RATE

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

press a key

Ez az üzenet egy tetszőleges gomb megnyomására szólítja fel, miután a futópád a vészleállító gomb hatására leállt. Egy tetszőleges gomb megnyomása után pár másodperccel a gép készenléti állapotra vált.

TGS key empty

Ugyanaz, mint a *smartcard empty* üzenet (attól függően, hogy melyik típusú adattároló van a futópádra szerelve). Az üzenet azt jelenti, hogy nincsenek gyakorlatok eltárolva a TGS kulcson vagy smartcard-on.

equipment not included in the TGS key

Ugyanaz, mint az *equipment not included on the smartcard* üzenet (attól függően, hogy melyik típusú adattároló van a futópádra szerelve). Az üzenet azt jelenti, hogy az edzésprogram olyan fitnessgépre vonatkozik, ami nincs a TGS kulcson vagy smartcard-on eltárolva. A gyakorlat ettől még végrehajtható, és elmenthető a TGS kulcsra vagy smartcard-ra, ha a kezelőpanel gombjaival kiválasztjuk.

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