



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., 2004 május.

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

Használati utasítás

Használati utasítás 5

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	7	CUSTOM (egyéni) edzés	56
FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	8	Fitneszteszt	58
Személyes biztonság	10	TRAINING ZONE (tréning zóna) edzés	61
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	11	WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés	63
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása	11	Profil edzés	65
1.2 A berendezés leírása	12	3.10.1 Előre beállított profilok	65
1.2.1 Fő alkatrészek	12	3.10.2 Személyes profilok	68
1.2.2 Technikai adatok	13	3.10.3 Személyes profilok programozása	69
1.2.3 Biztonsági eszközök és feliratok	15	Edzések a TGS kulcs és a smartcard használatával	72
1.3 Üzembe helyezés	17	Edzések Plug & Play módban	74
1.3.1 Helyszín megválasztása	17	Teljesítményindex	75
1.3.2 Kicsomagolás	18	Rendszerbeállítások	76
1.3.3 A berendezés mozgatása	19	Egyéb üzenetek a kezelőpanelen	80
1.3.4 Vízsztintbehozás	20	4 500-AS TÍPUS SZOFTVERE	84
1.3.5 Elektromos bekötés (700-as és 500-as típusok)	21	4.1 A kezelőpanel leírása	84
1.3.6 Földelés (700-as és 500-as típusok)	22	4.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés	89
1.3.7 Elektromos kapcsolódás más készülékekhez	23	4.3 Levezetés	90
1.4 Karbantartás	24	4.4 Célorientált edzés: idő, kalória, távolság	91
1.4.1 Rendszeres karbantartás	24	4.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)	93
1.4.2 Speciális karbantartás	26	4.6 Edzések a TGS kulcs és a smartcard használatával	96
1.4.3 Hibaelhárítás	29	4.7 Állandó ellenállású edzés	98
1.5 Technikai támogatás	31	4.8 Fitneszteszt	100
1.6 Tárolás	32	4.9 Edzések Plug & Play módban	102
1.7 Hulladékkezelés	32	4.10 Teljesítményindex	103
2 A SYNCHRO EXCITE HASZNÁLATA	33	4.11 Rendszerbeállítások	104
2.1 Biztonságos használat	33	4.12 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen	109
2.2 Be- és kikapcsolás	36		
2.3 Szívritmus	38		
2.4 Helyes testtartás	41		
3 700-AS TÍPUS SZOFTVERE	42		
3.1 A kezelőpanel leírása	42		
3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés	49		
3.3 Levezetés	50		
3.4 Célorientált edzés: idő, kalória, távolság	52		
3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)	54		

Bevezetés

Ezt a használati utasítást a gyártó eredeti nyelven írták meg és lefordították annak az országnak a nyelvére, amelyben a berendezést használni fogják. A berendezés állandó tartozékát képezi, ezért attól nem választható el. A használati utasításnak mindig kísérsnie 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 feltett kérdésekre nyújt választ.

Megjegyzés:

Országtól függően a berendezés a következőket jelzi ki: CHR™ (állandó szívritmus) és Smartkey™, mi és mph; CPR (állandó pulzus) és TGS Key™, km és km/h.

Fontos biztonsági előírások

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

A Synchro Excite kereskedelmi felhasználásra készült.

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

Minden utasítást olvasson el, mielőtt használja a Synchro 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 Synchro 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.
- Közelel felügyelet szükséges, ha a Synchro Excite-ot gyerekek vagy azok közelében használják, illetve ha betegek vagy fogyatékkal élők edzenek rajta.
- A Synchro Excite csak a használati utasításban leírtak szerint használható. Csak olyan gyakorlatokat végezzen rajta, amikre a berendezést tervezték, követeve az itt leírt utasításokat. Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítő berendezéseket.
- Sohase használja a Synchro 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 Synchro 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 az off pozícióba, majd húzza ki a falból a berendezés elektromos csatlakozóját.



FIGYELMEZTETÉS

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

ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!

Személyes biztonság

A Synchro Excite-ot ne használja kisgyermekek vagy háziállatok közelében.

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

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

Minden elektromos alkatrészt, mint például az elektromos hálózati csatlakozó vezetéket 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 Synchro Excite jó állapotának megőrzéséről. Ha kopás jeleit észleli, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ne próbálkozzon a Synchro 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.

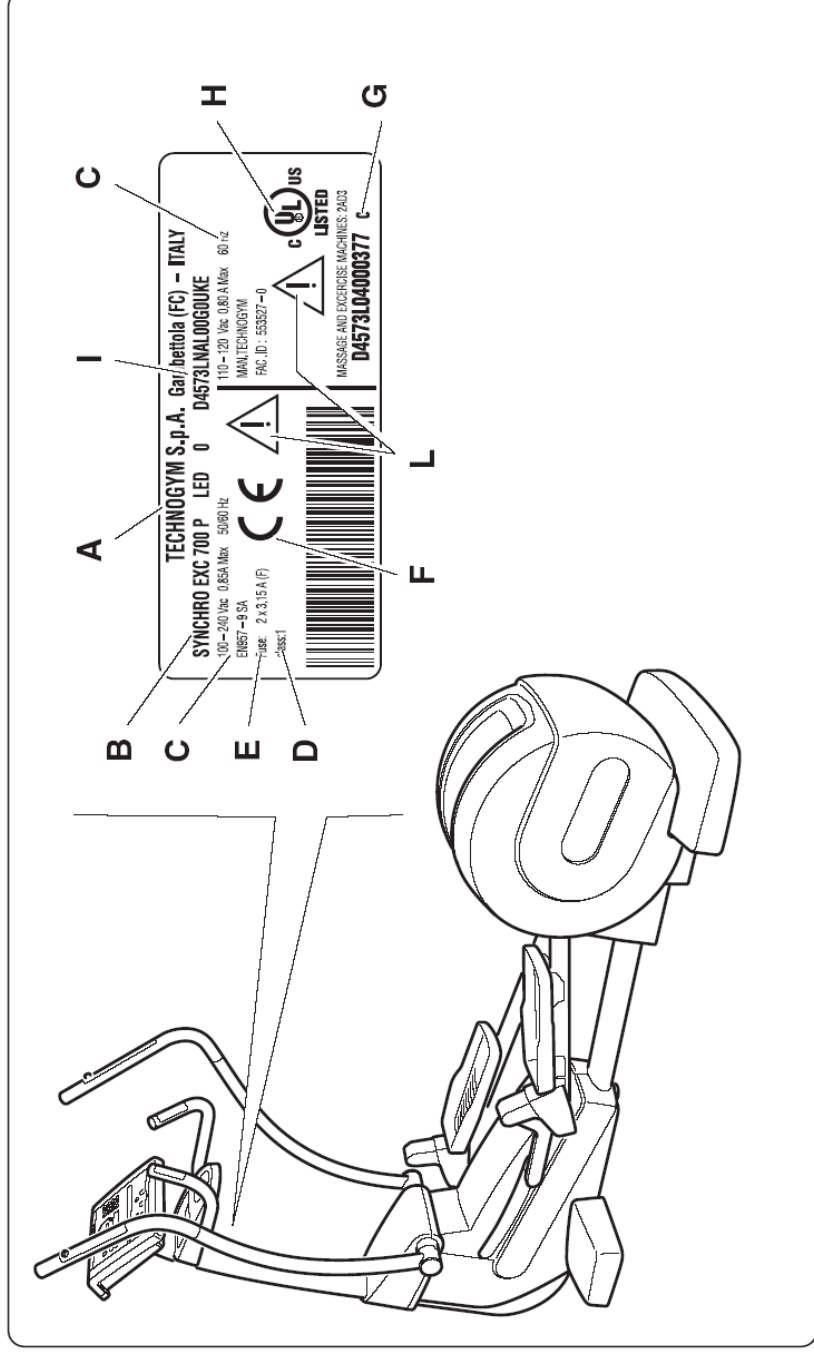
Gyakorlatozás közben viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt. Laza, tág ruházat nem megfelelő. Hosszú haját kösse hátra. Ruhát, köntöst és törülközőt tartson távol a mozgó alkatrészekről.

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



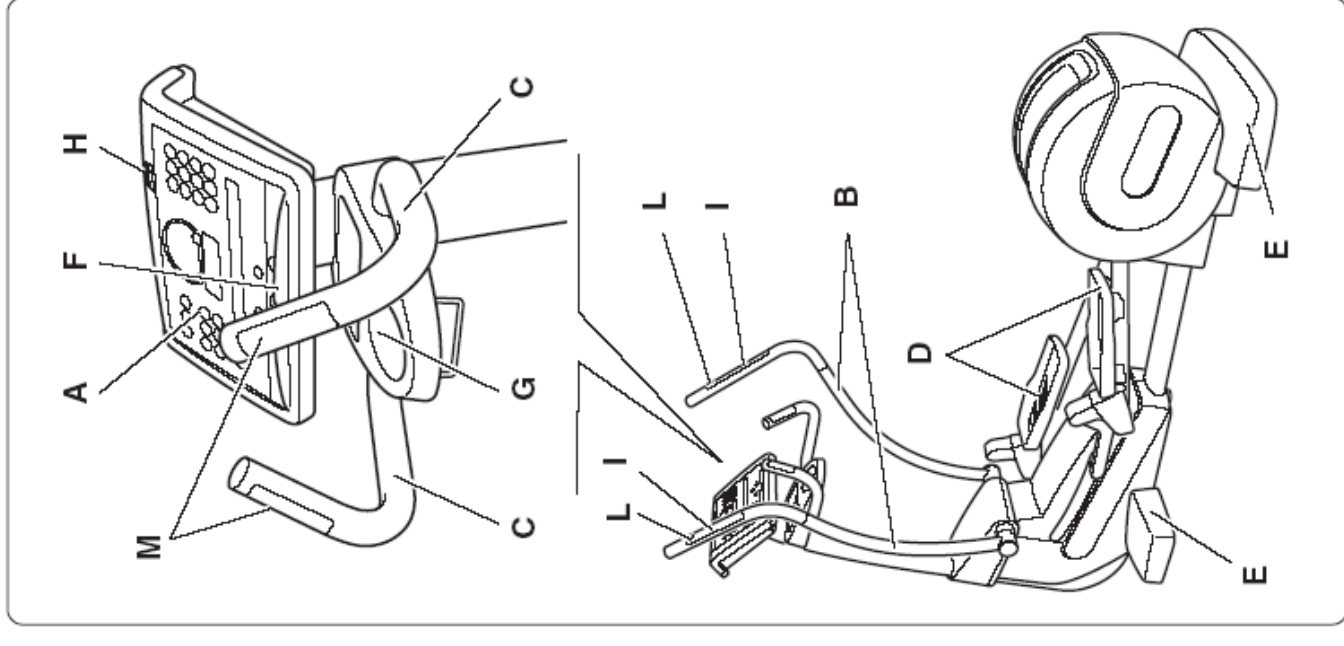
- A – Gyártó neve és címe
- B – Termék leírása
- C – Elektromos specifikációk (700-as és 500-as típus)
- D – Berendezés minősítése
- E – Biztosítékok típusa (700-as és 500-as típus)
- F – CE jelzés
- G – Sorozatszám és gyártás dátuma
- H – Tanúsítványjelzés az USA és Kanada számára
- I – Termékkód
- L – A használati utasítás elolvasására figyelmeztet

A fenti ábrán használt értékek csak 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 edzésprogram beállításától, az üzenetek és kapcsolódó edzésinformációk megtekintéséig.
- B – Mozgó karok:** ezeket megragadva a gyakorlatok karmozgatással együtt végezhetők. A 700-as és a 700 SP típusok tartalmazzák a szívritmus mérésére szolgáló kézi szenzorokat (I), és a nehézségi szint beállítására szolgáló gyorsváltót (L) is.
- C – Rögzített fogózkodók:** edzés közben megragadhatók. A 700-as és a 700 SP típusok tartalmazzák a szívritmus mérésére szolgáló kézi szenzorokat (M) is.
- D – Pedálok:** a pedálok különleges beállítása lehetővé teszi, hogy a bokák optimális körülmények között dolgozzanak.
- E – Alapok:** a berendezés vázát és alkatrészeit tartja.
- F – Olvasó állvány:** újságok és könyvek elhelyezésére szolgál.
- G – Tálca:** a vizespalack vagy egyéb hasznos tárgyak edzés közbeni elhelyezésére szolgál.
- H – TGS kulcs leolvasó:** a TGS kulcs vagy Smartcard (opcionális) számára.



1.2.2 Technikai adatok

Synchro Excite 700 és 500

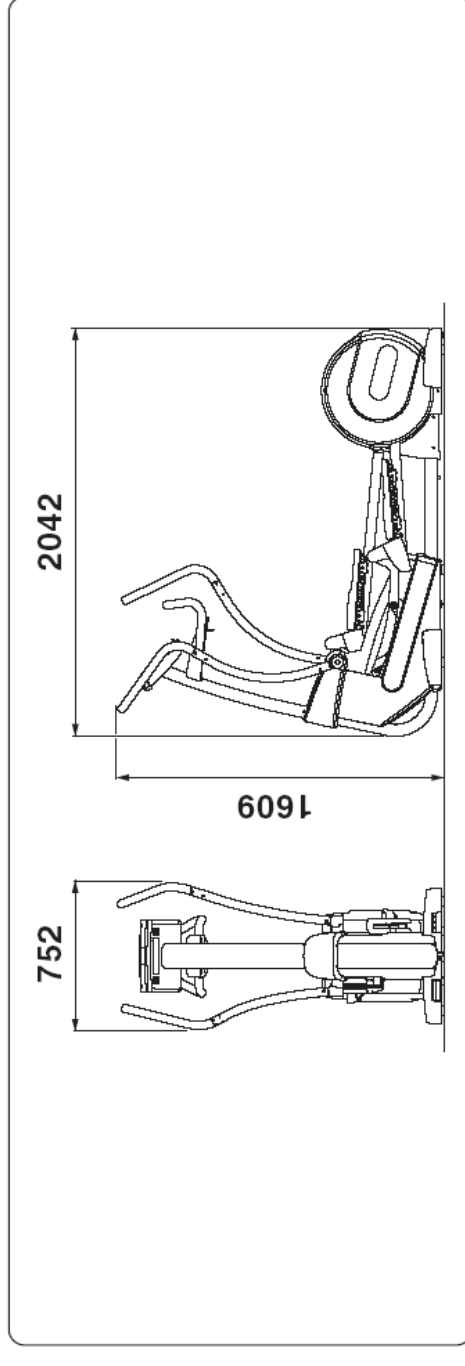
	Európa – Ázsia	USA – Kanada
Áramforrás	100-240 Vac ± 10% 50/60 Hz	100-120 Vac ± 10% 50/60 Hz
Maximum teljesítmény	500 W / 120 spm	500 W / 120 spm
Minimum teljesítmény	20 W / 60 spm	20 W / 60 spm
Áram	100 VA max	75 VA max
Biztosítékok	2 x 3,15 A (F)	2 x 3,15 A (F)
Berendezés súlya	148 kg	326 lb
Felhasználó max súlya*	150 kg	331 lb
Felhasználó magassága, aminél a jelzett teljesítmény garantált	155-205 cm	155-205 cm
Idő	0-999 perc ± 1%	0-999 perc ± 1%
Távolság	0-99,99 km ± 5%	0-99,99 mls ± 5%
Védelmi osztály	IP 20	IP 20
Európai irányelvek	73/23/CE 89/336/CE 98/37/CE	
A berendezés a következő szabványoknak felel meg	EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN 61000-3-3 EN 957-1 EN 957-9 Class SA	UL1647
Elektromos elkülönítési osztály	I osztály	
Jelzések és tanúsítványok	CE	UL

* A jelzett teljesítményadatok maximum 150 kg-os (331 lb) használókig garantáltak.

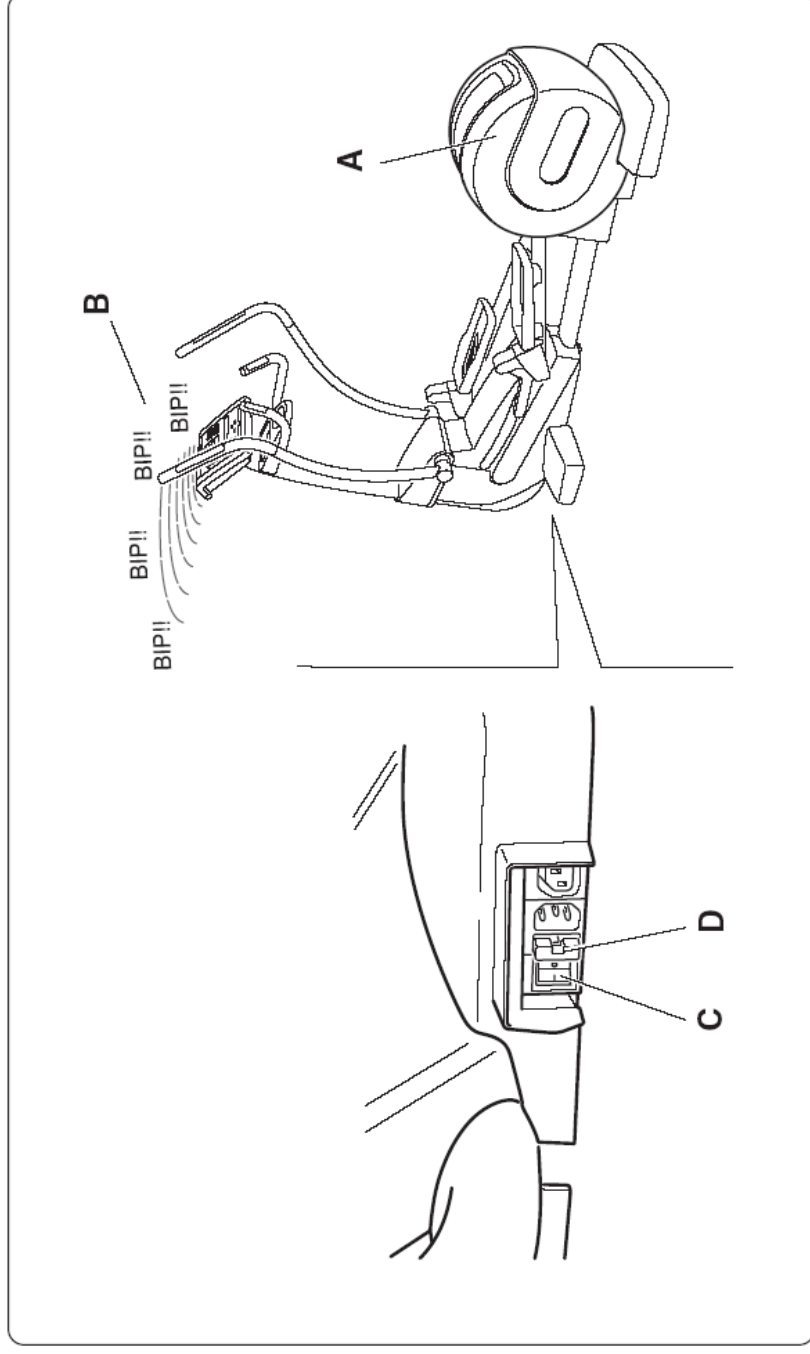
Synchro Excite 700 SP és 500 SP

	Európa – Ázsia	USA – Kanada
Maximum teljesítmény	500 W / 120 spm	500 W / 120 spm
Minimum teljesítmény	45 W / 60 spm	45 W / 60 spm
Berendezés súlya	150 kg	331 lb
Felhasználó max súlya*	150 kg	331 lb
Felhasználó magassága, aminél a jelzett teljesítmény garantált	155-205 cm	155-205 cm
Idő	0-999 perc ± 1%	0-999 perc ± 1%
Távolság	0-99,99 km ± 5%	0-99,99 mls ± 5%
Védelmi osztály	IP 20	IP 20
Európai irányelvek	73/23/CE 89/336/CE 98/37/CE	
A berendezés a következő szabványoknak felel meg	EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN 61000-3-3 EN 957-1 EN 957-9 Class SA	UL1647
Elektromos elkülönítési osztály	II osztály	
Jelzések és tanúsítványok	CE	UL
Töltő elektromos specifikációi	Bemenet: 100-240 Vac 0,8 A 50/60 Hz Kimenet: 15 V dc 24W ...	

* A jelzett teljesítményadatok maximum 150 kg-os (331 lb) használókig garantáltak.



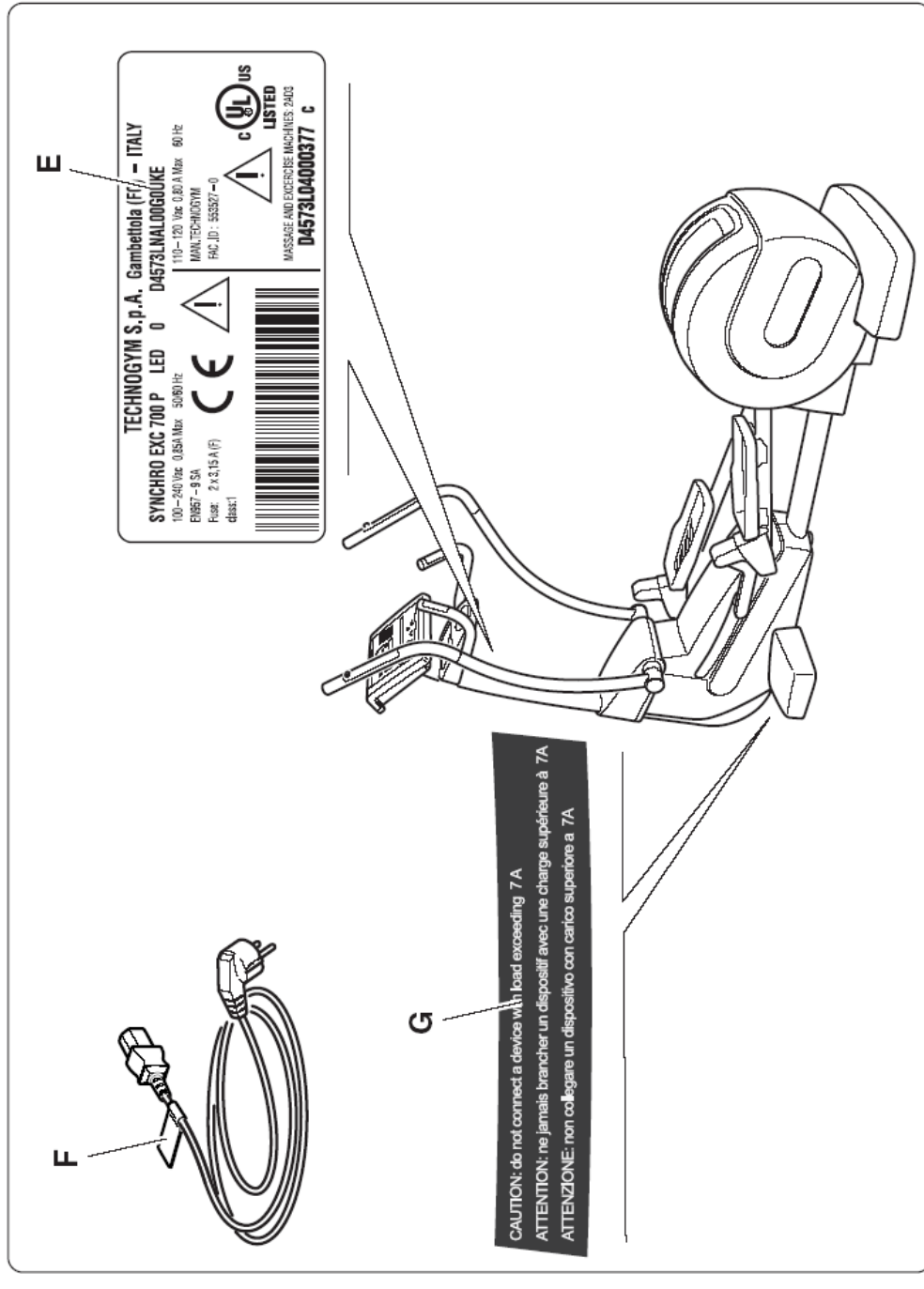
1.2.3 Biztonsági eszközök és feliratok



- A – Rögzített védő:** a berendezés belsejéhez való hozzáférést akadályozza meg.
- B – Hangjelző:** figyelmezteti a felhasználót, ha a berendezést bekapcsolják, ha elindul vagy befejeződik egy gyakorlat, illetve ha a szivritmus túl magas.
- C – Főkapcsoló:** be- és kikapcsolja a berendezés áramellátását (700-as és 500-as típusok).
- D – Biztosítékok:** megvédik a berendezés elektromos alkatrészeit (700-as és 500-as típusok). Áramlökések esetén a biztosítékok kiégnek, megvédve a belső elektronikákat.

FIGYELMEZTETÉS

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



A 700-as és az 500-as típuson:

- E –** A kezelőpanel alatt, a vázon lévő címke elektromos specifikációkat tartalmaz.
- F –** A hálózati csatlakozókábelben lévő címke a kábelre vonatkozó elektromos specifikációkat tartalmazza.
- G –** A főkapcsoló melletti címke az elektromos áram korlátot tartalmazza.

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

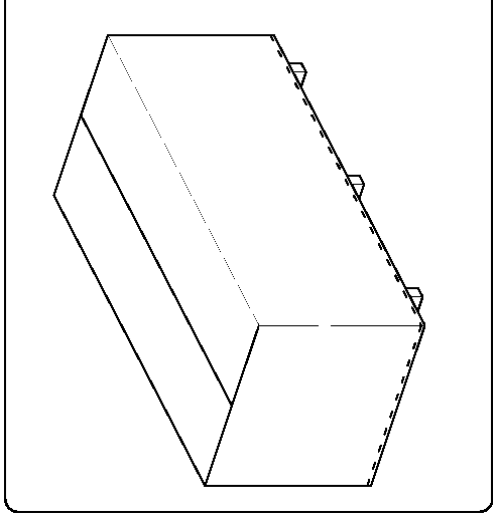
- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a **páratartalom** 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín biztonságos és nyugodt legyen;
- bőséges **szabad terület** minden gép körül;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a sífutógép 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 garانتálásához, tanácsos a berendezést nem használni olyan helyszínen, ahol sok a rövidhullám vagy ehhez hasonló zavaró tényező.

1.3.2 Kicsomagolás



Célországtól függően, a Synchro Excite vagy részben összeszerelve kartondobozban, vagy teljesen összeszerelve, átlátszó műanyag lapba csomagolva érkezik a 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

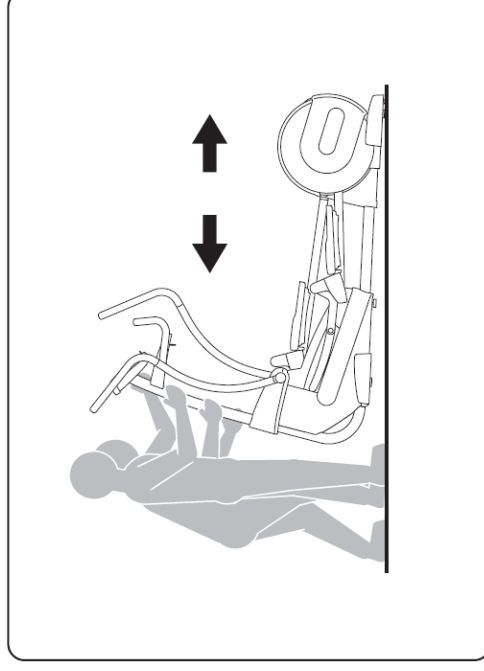
A csomagolóanyag kidobásakor vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat.

1.3.3 A berendezés mozgatása

A berendezésen két rögzített hátsó kerék van. Mozgatáshoz, az ábra szerint kissé emelje fel a berendezést, és tolja előre vagy hátra.

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 vázánál – és nem a karoknál vagy a kezelőpanelnél – fogva emelje fel.

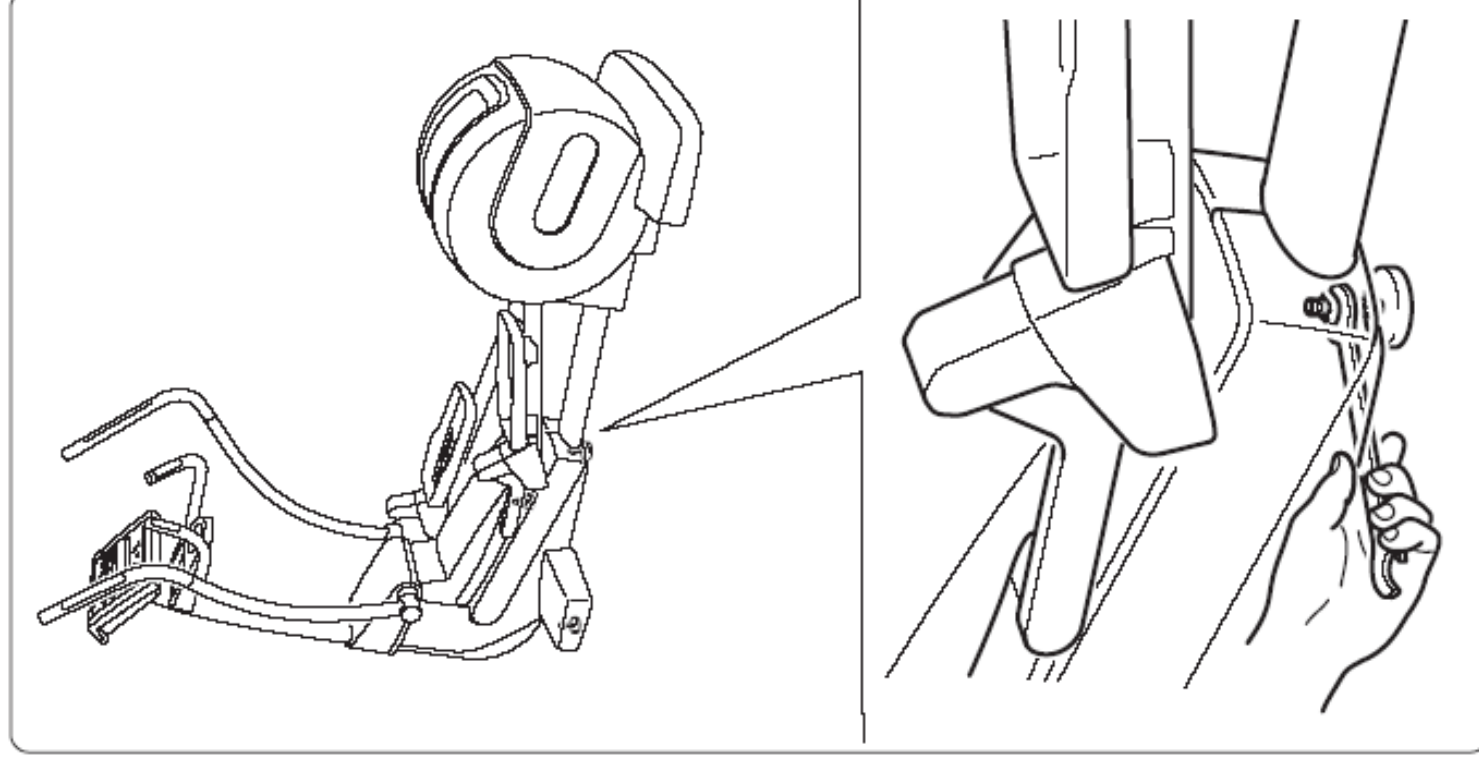
Legyen nagyon óvatos a berendezés mozgatásakor és a talajra helyezéskor, mert túbillenhet és feldőlhet.

1.3.4 Vízszintbehozás

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

A – csavarja ki vagy be a lábat, hogy a váz stabil pozícióba kerüljön;

B – beállítás után az anyacsavarral szorítsa le.



1.3.5 Elektromos bekötés (700-as és 500-as típusok)

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



VESZÉLY

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

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

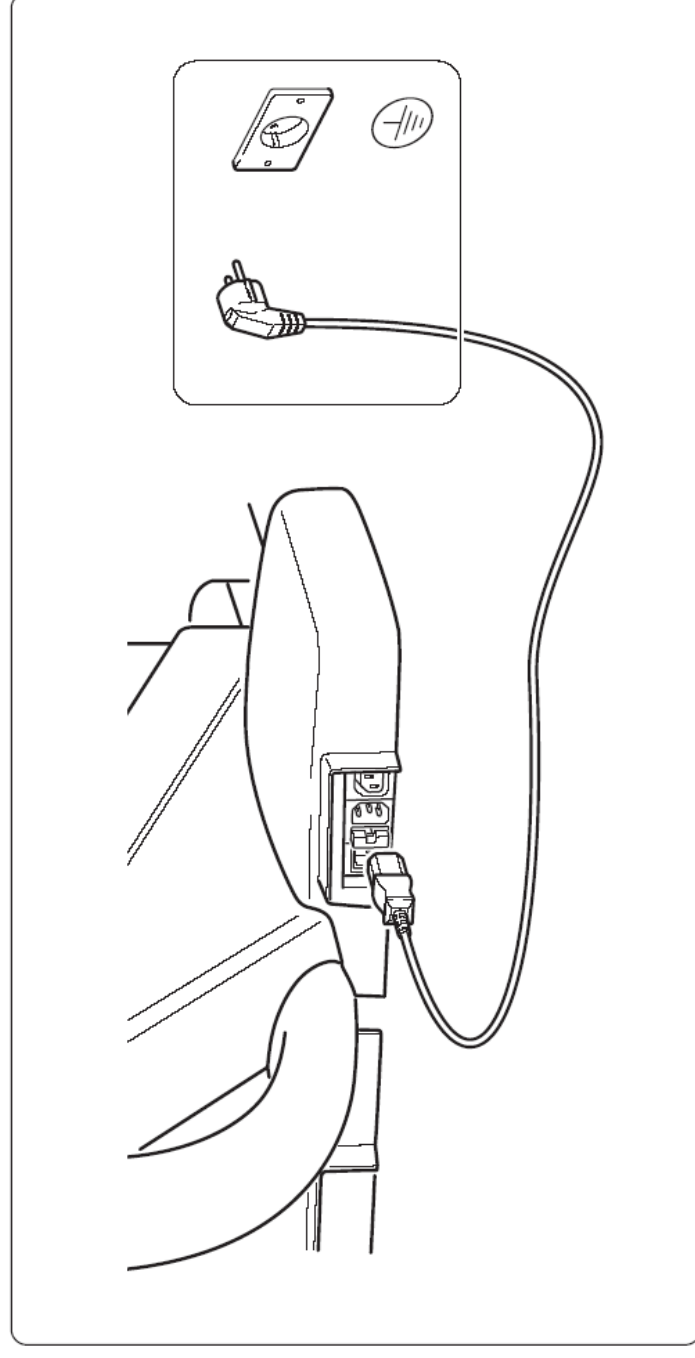
Elektromos hálózatra való csatlakozáskor (bedugáskor), a berendezésnek a 0 pozícióban, azaz kikapcsolt állapotban, kell lennie.

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



FIGYELMEZTETÉS

Időnként ellenőrizze a hálózati csatlakozóvezeték állapotát.



1.3.6 Földelés (700-as és 500-as típusok)

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

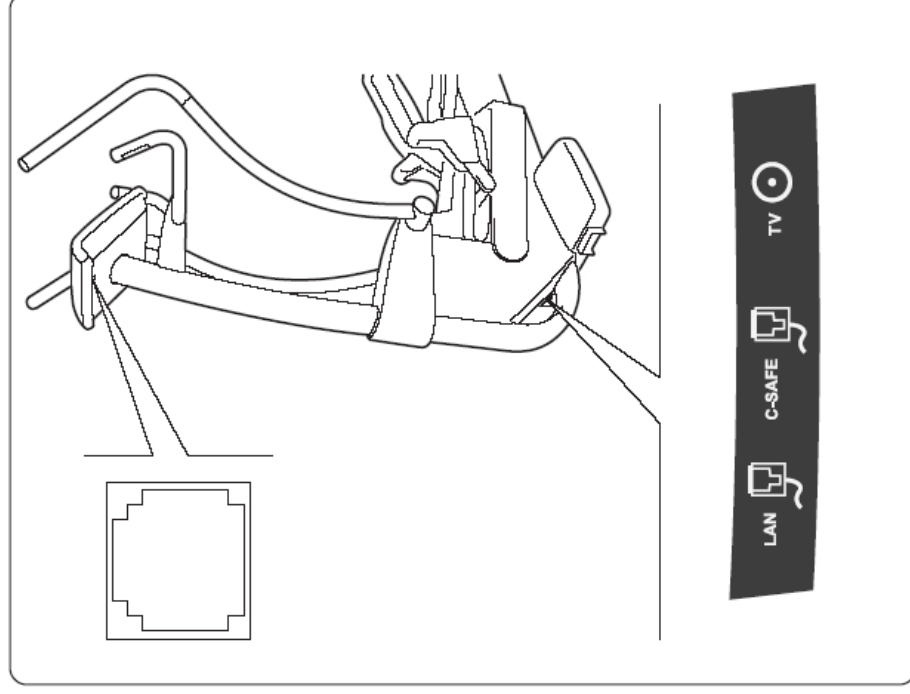


VESZÉLY

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

1.3.7 Elektromos kapcsolódás más készülékekhez

A berendezés csatlakoztatható egy audio/video vételi eszközhöz, mint például a Cardio Theater, és egy a CSAFE protokollnak megfelelő eszközhálózathoz, 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.



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 kapcsoló 0 pozícióba való átkapcsolásával (700-as és 500-as típusok);
- a berendezést csatlakoztassa le az elektromos hálózatról, azaz húzza ki a falból (700-as és 500-as típusok);
- egy enyhén nedves, de nem vizes, ronggyal törölje át a kezelőpanel.

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 kezelőpanel és diagrammokat, vagy a matricákon lévő írott utasításokat.

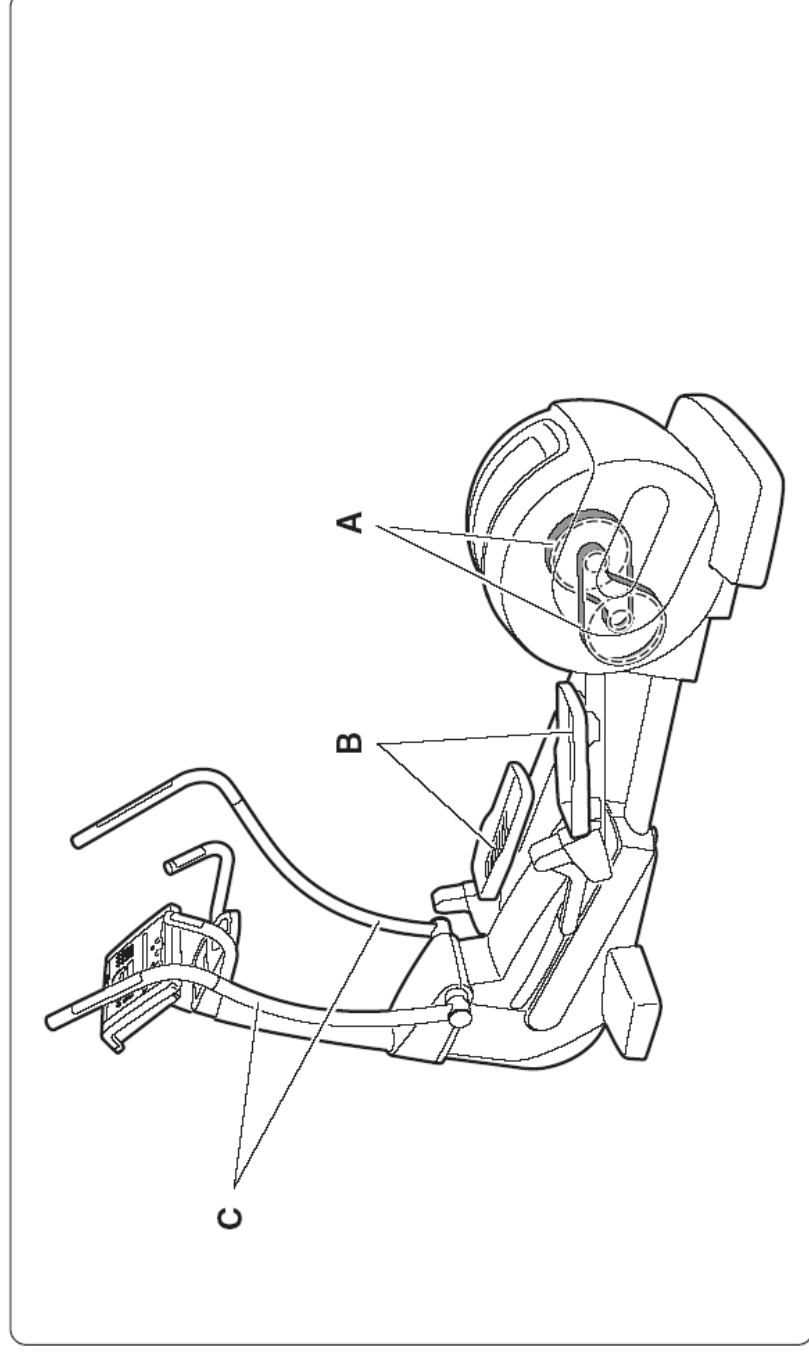


Ellenőrzések

**VESZÉLY**

A rendszeres karbantartást, beállításokat és olajozásokat, a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak – szakembereivel kell elvégeztetni.

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



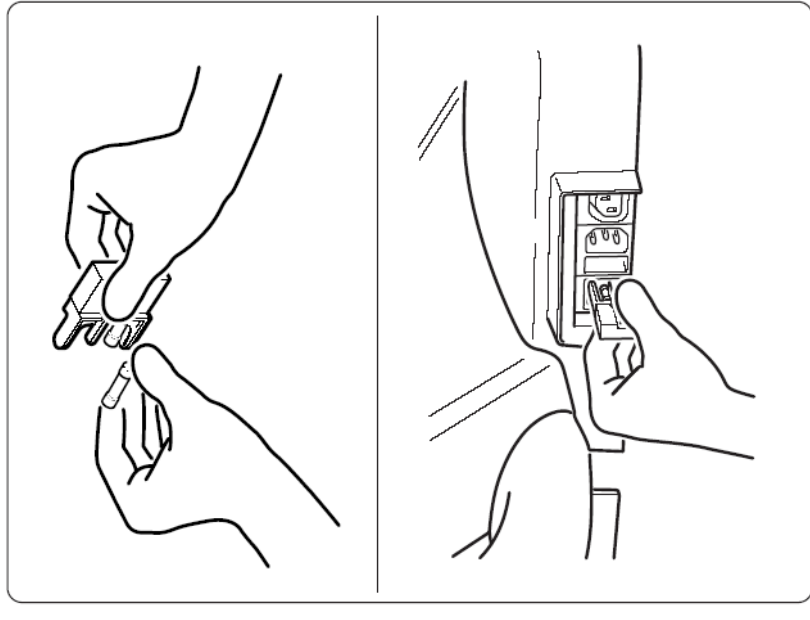
Leírás	Feladat	Gyakoriság
A Ékszíjak	Kopás szintjének ellenőrzése	Félévente
B Pedálok	Holtjáték ellenőrzése	Félévente
C Karok	Holtjáték ellenőrzése	Félévente

1.4.2 Speciális karbantartás

Biztosítékok cseréje (700-as és 500-as típusokon)

**FIGYELMEZTETÉS**

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

**VESZÉLY**

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

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

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

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

**VESZÉLY**

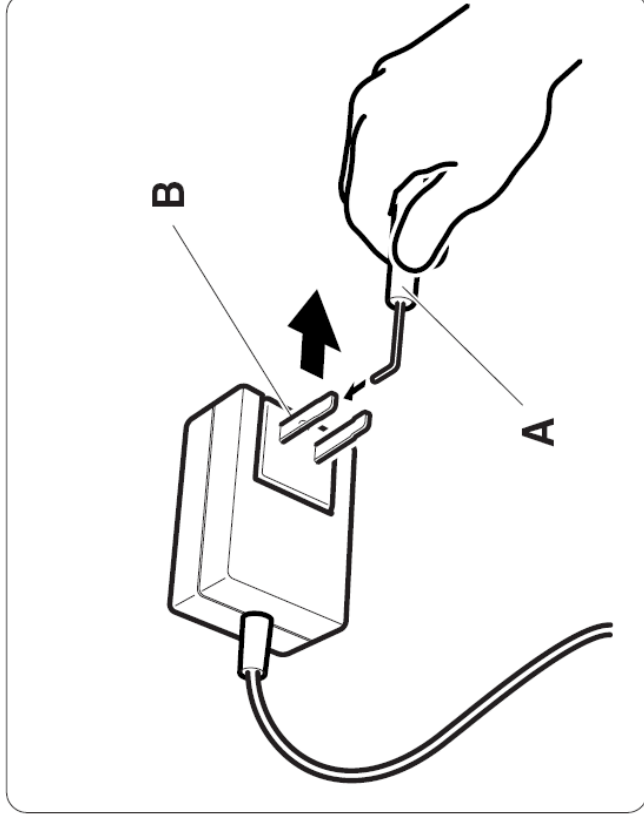
Ha már nincs több pótbiztosíték, csak ugyanolyan elektromos tulajdonságokkal, azonos osztállyal és tanúsítvánnyal rendelkező biztosítékokat szerezzen be: 3,15A (F).

Az elem feltöltése (700 SP és 500 SP típusokon)

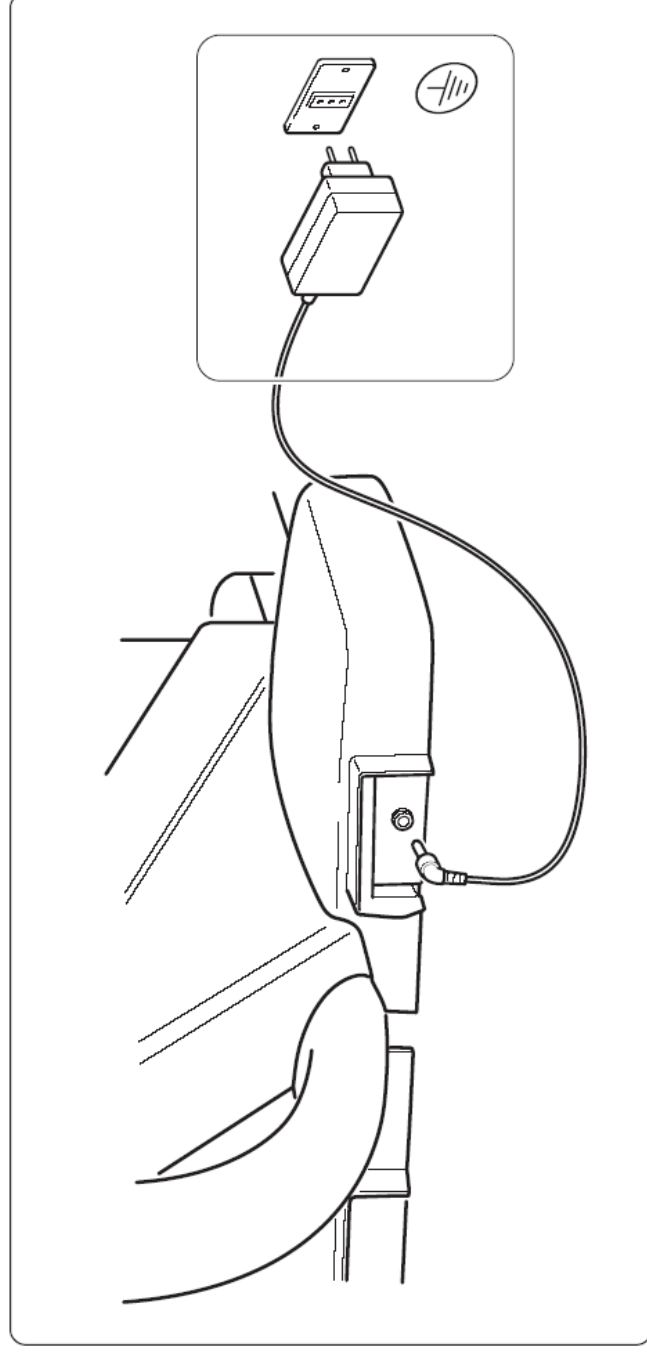
A 700 SP és az 500 SP típusokat mozgásban kell tartani ahhoz, hogy bekapcsolva maradjanak. Ha, amikor abbahagyja a mozgást, a kezelőpanel figyelmeztetés nélkül kikapcsol, az elem újratöltésére van szükség.

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

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



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



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



FIGYELMEZTETÉS

Ne használja a sífutógépet miközben az elem töltődik.

Ha 30 másodperccel a mozgás megkezdése után, a gép ellenállása kimagaslóan erős még az 1-es nehézségi szinten is, az elemek újratöltésére van szükség.

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

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

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

1.4.3 Hibaelhárítás

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

Probléma	Ok: Eljárás
Berendezés nem kapcsolódik be	<p>Elektromos hálózati hiba (700-as, 500-as típusokon): Ellenőrizze az áramot a fali csatlakozóban úgy, hogy valamilyen más készüléket, ami biztosan működik, kipróbál benne.</p> <p>Hálózati csatlakozókábel sérült (700-as, 500-as típusokon): Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.</p> <p>Hálózati csatlakozókábel bekötési probléma (700-as, 500-as típusokon): Ellenőrizze a csatlakozásokat.</p> <p>Kiégett biztosíték (700-as, 500-as típusokon): A kiégett biztosíték (3,15A (F)) kicseréléséhez lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.</p> <p>A kezelőpanel csatlakozója véletlenül le lett csatlakoztatva: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.</p>
Túl hangos	<p>Berendezés nincs megfelelően vízszintbe hozva: Hozza a berendezést vízszintbe a beállító lábakkal.</p> <p>Sérült csapágycsatlakozók: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.</p> <p>Kopott szíj: Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.</p>

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

1.5 Technikai támogatás

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

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

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

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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

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

Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

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

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

1.6 Tárolás

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

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

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

1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon sem tud kockázati tényezővé válni, és ne hagyja olyan helyeken, ahol gyermekek játszanak. 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 Synchro 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.

Az elem

Az elem nem újrahasznosítható anyagokból készült. Ne dobja ki a környezetbe vagy a szemétkébe. Csak az elemek begyűjtésére szolgáló különleges helyeken adható le. Lépjen kapcsolatba egy hulladékkezelésre szakosodott céggel.

A kardióöv

A kardióöv nem újrahasznosítható anyagokból készült. Ne dobja ki a környezetbe vagy a szemétkébe. Lépjen kapcsolatba egy hulladékkezelésre szakosodott céggel.

2 A Synchro Excite használata

2.1 Biztonságos használat



VESZÉLY

A Synchro Excite kizárólag arra a célra használható, amire tervezték, azaz a lábak és karok aerob edzésére. 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.

Mielőtt megkezdené az edzést, kérdezze meg orvosát, hogy milyen korlátozások mellett használhatja a berendezést.

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 sífutógép 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 sífutógép működtetése közben.

Tartsa kezeit távol a mozgó alkatrészekről a sífutógép működtetése közben.

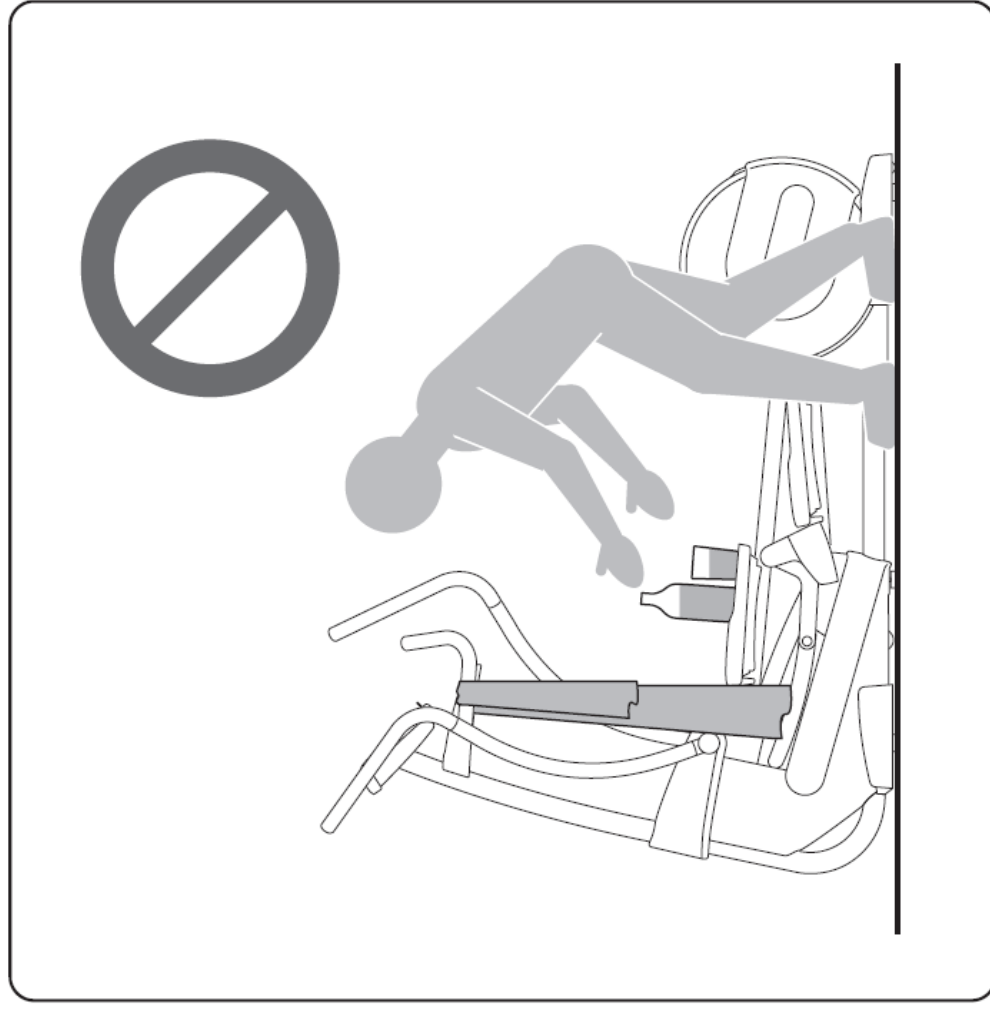
Ne állítson italokat vagy egyéb folyadékokat a berendezésre vagy annak közelébe. Mindig használja az erre való tálcát.

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 sifutógépet a leírtaknak megfelelően, rendeltetésszerűen 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.

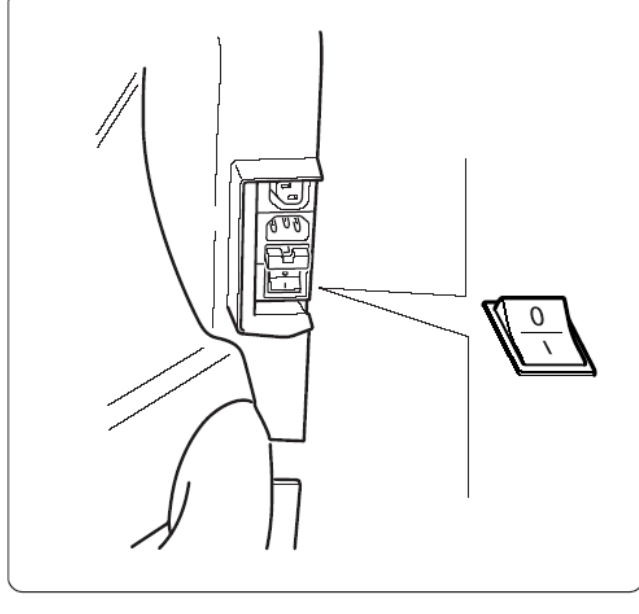
2.2 Be- és kikapcsolás

A 700-as és az 500-as típusok bekapcsolásához, kapcsolja a kapcsolót az „I” pozícióba.

A 700 SP és az 500 SP bekapcsolásához, kezdjen el mozogni.

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

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



Az üzenet nem jelenik meg, ha a gombok le vannak zárva (lásd 3.14), hogy a gyakorlatot csak a TGS kulccsal vagy a smartcard-dal lehessen megkezdni.

choose training

Az üzenet nem jelenik meg, ha a TGS kulcs olvasó nincs installálva, vagy ha a TGS kulcs / smartcard funkció le van tiltva (lásd 3.14), hogy a gyakorlatot csak a kezelőpanel gombjaival lehessen megkezdni.

insert the TGS key

Ebben az üzemmódban a következő funkciók érhetők el:

- szívritmus kalkuláció, ha mérve van;
- a konfigurációs menübe való belépéshez szükséges kódok bevittele (lásd 3.14).

A 700-as és az 500-as típus kikapcsolásához, kapcsolja a főkapcsolót a „0” pozícióba.

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



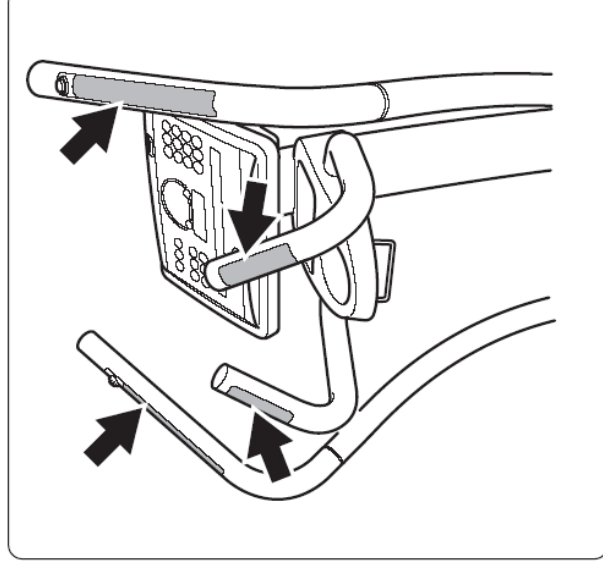
FIGYELMEZTETÉS

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

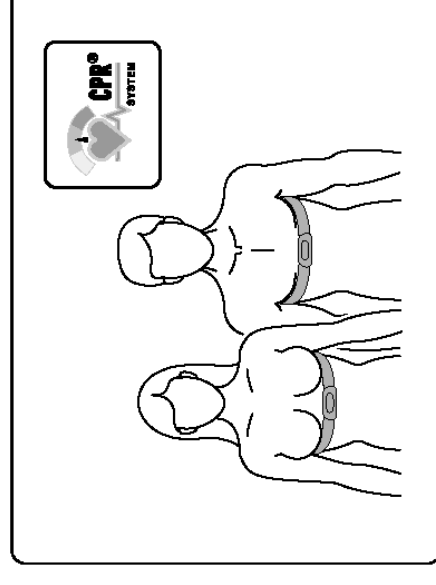
2.3 Szívritmus

A berendezés a szívritmus tendenciáinak pontos mérésére kétféleképpen képes:

- a karokon lévő kézi szenzorokkal, amik kézzel való megmarkoláskor bekapcsolnak (az 500-as és az 500 SP típusokon 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.

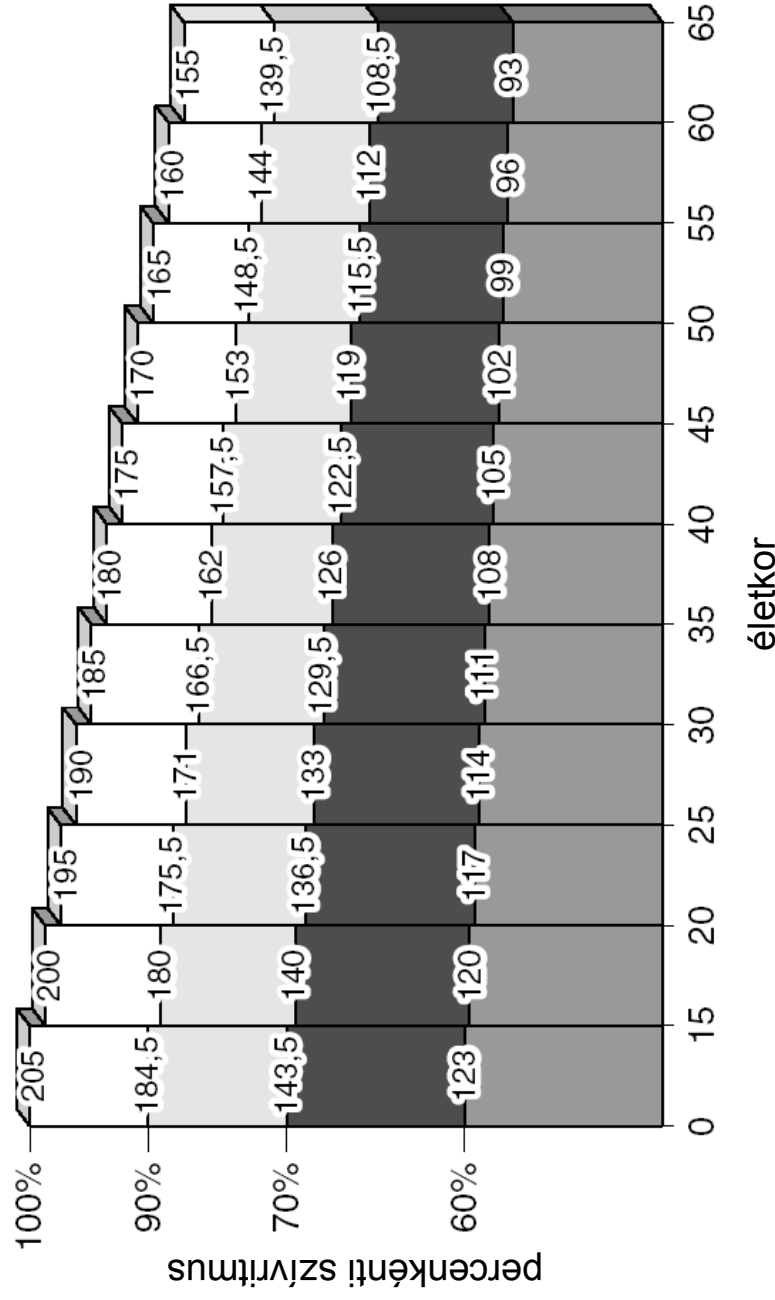
A szívritmus adatok nem lesznek pontosak elektromágneses sugárzást kibocsátó eszközök közelében (TV-k, mobiltelefonok, stb.).

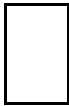



Ha kételyei vannak a szívritmus adatok pontosságát illetően, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

A 700 SP és az 500 SP típusok kikapcsolásához, egyszerűen hagyja abba a mozgást.

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

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 érdekelttség tartománya.

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

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.

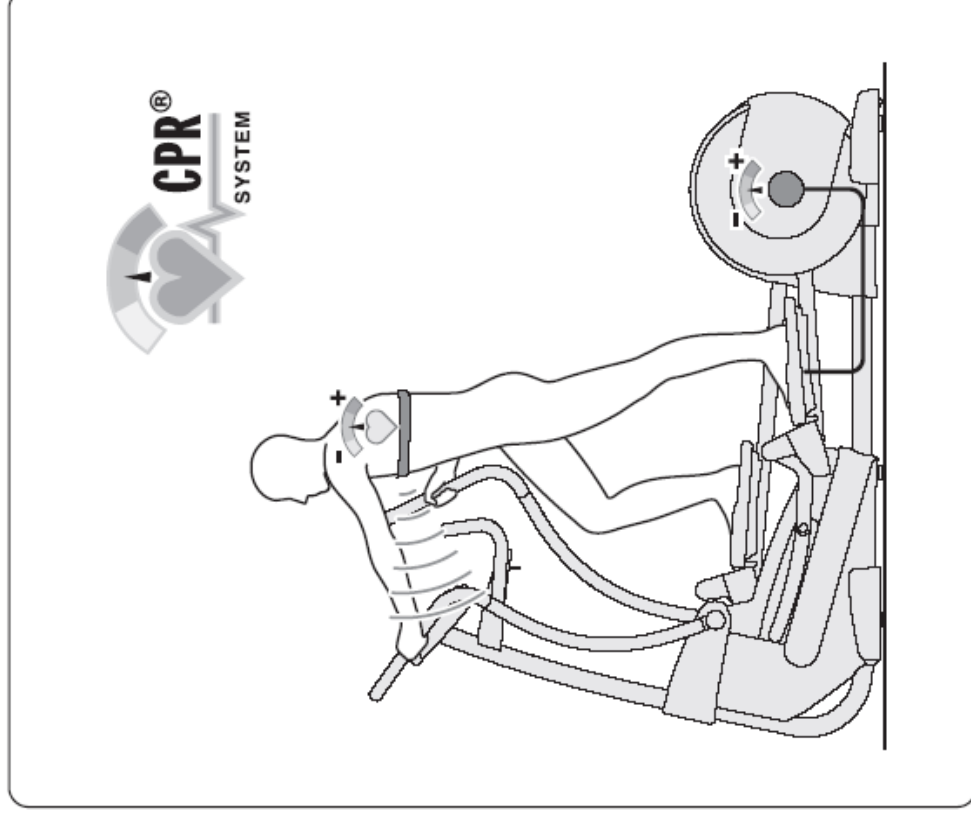
Például, ha egy **30 éves** ember zsírt akar égetni, a szívritmust 114 (60%) és 133 (70%) között kell tartania; ha ugyanez az ember a kardio-légzési kapacitását akarja javítani, a szívritmust 133 (70%) és 171 (90%) között kell tartania.



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 százaléklékban való kijelzéséhez a 3.1-es részben talál információkat.

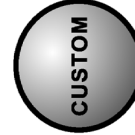
Funkció gombok

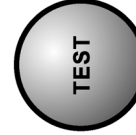
- 


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


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


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

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

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

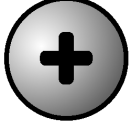
Elindítja a fitnesztesztet.
- 

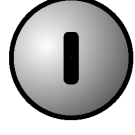
Elindít egy állandó szívritmusú edzést, amely során a szívritmus automatikusan a felhasználó kondíciója alapján állítódik be. Az időt a felhasználó állítja be.
- 

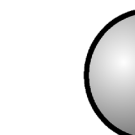
Elindít egy edzést, amely célja a lehető legtöbb kalória elégetése a rendelkezésre álló idő alatt.
- 


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


Manuális irányító gombok

- 

Növeli a gyakorlat nehézségi szintjét 1 egységgel minden lenyomáskor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.
- 

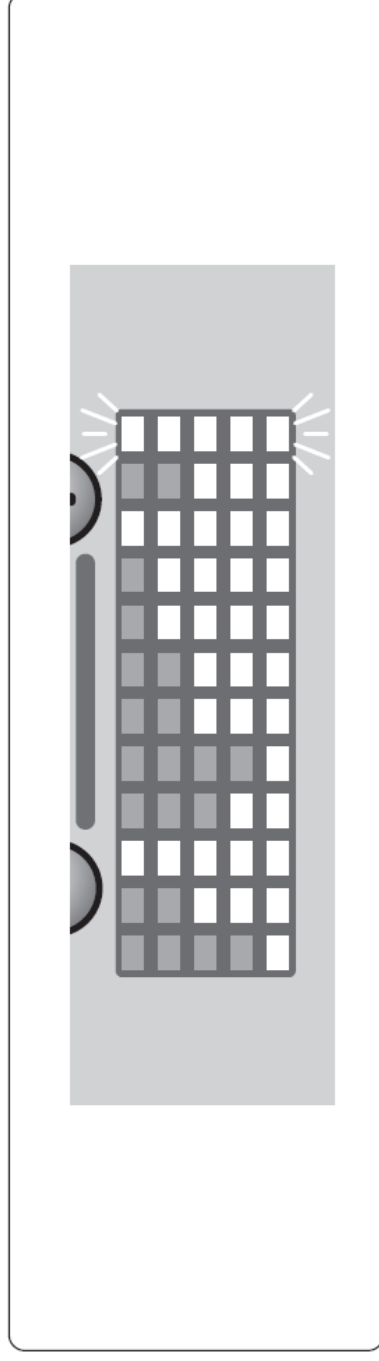
Csökkenti a gyakorlat nehézségi szintjét 1 egységgel minden lenyomáskor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.
- 

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

Elindít egy gyakorlatot, vagy újratekzi a rövid szünet után.
- 

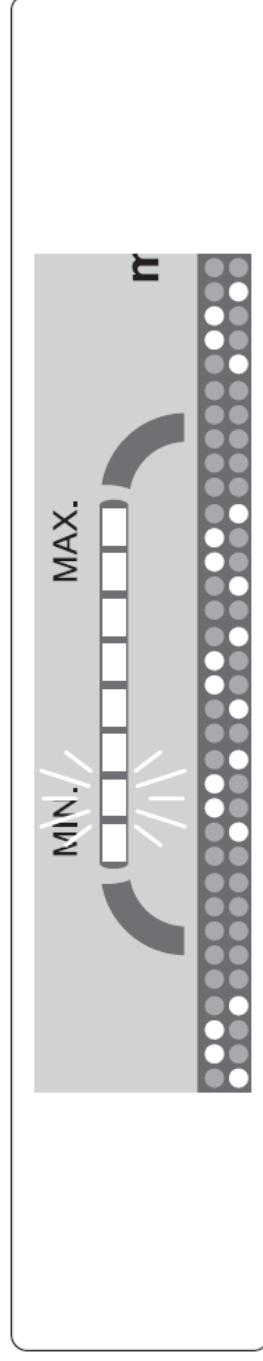
A gyakorlat befejezésére és a levezetés megkezdésére szolgál, illetve az edzésprogramozás visszavonására és kilépésre.

Profil LED lámpák

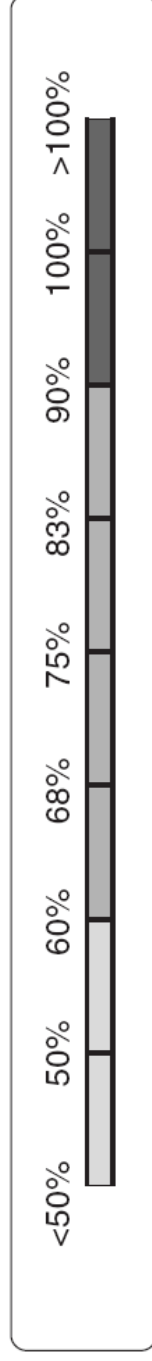


A 12 LED lámpaoszlop magassága arányos a gyakorlati nehézségi szintjével, minden vonal 5 szintnek felel meg. Az oszlopok fokozatosan kezdenek el világítani. Az edzés végére mind a 12 oszlop világít. Az aktuális szakasznak megfelelő oszlop villog. Az olyan edzéseknél, ahol a teljes időtartam nem ismert 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



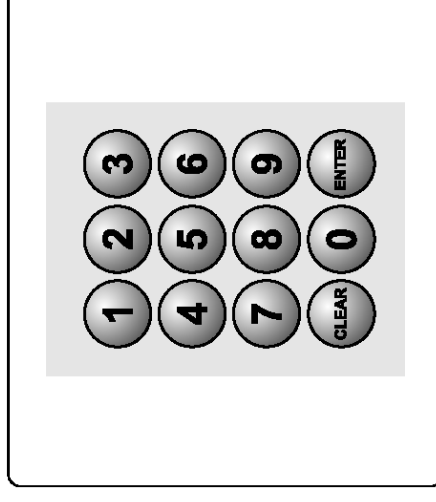
A szívritmus LED lámpák mindaddig nem világítanak, amíg nincs szívritmus jel. Ha van szívritmus jel, a LED lámpák világítanak. Ha programozáskor az életkor is meg lett adva, vagy az edzés a TGS kulcson / smartcard-on el lett tárolva, az összes LED lámpa világít és a felhasználó elméleti maximális szívritmusához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

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

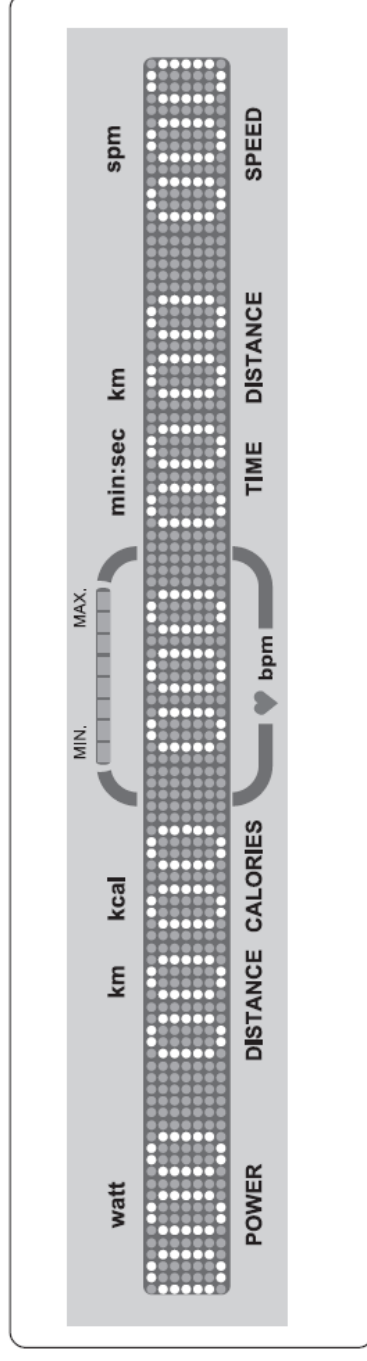


Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.



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

Alfanumerikus kijelző



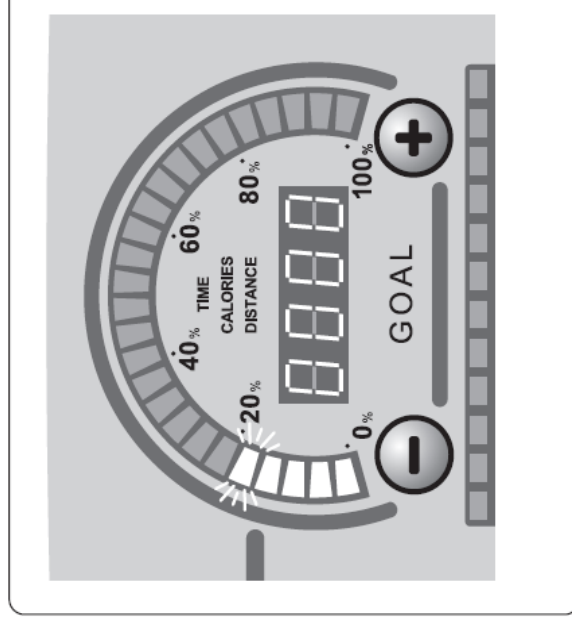
Az alfanumerikus kijelző felváltva jelzi az aktuális gyakorlathoz tartozó numerikus értékeket és az üzeneteket.

Edzés közben az alábbi értékeket jelzi ki:

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

A második numerikus érték jelezheti a távolságot vagy a kalóriát, és a negyedik numerikus érték jelezheti az időt vagy távolságot az edzéstípustól vagy a kiválasztott céltől 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 világítani a cél teljesítményének arányában. Az aktuális idő/távolság/kalória teljesítménynek megfelelő LED lámpa villog.

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

A kiválasztott cél numerikus értéke növekszik.



Ezeket a gombokat csak a cél kiválasztása után lehet használni, és a célérték edzés közben csökkenésére 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 nehézségi szint 1, az ellenállás mértéke 30 watt, az életkor és súly értékek pedig előre beállítottak.



Készenléti módban nyomja le a **QUICK START** gombot. A gép ilyenkor egy hangjelzést ad, és a gyakorlat elindul. A 700 SP típuson a gyakorlat megkezdéséhez egyszerűen kezdjen el mozogni, bármiféle gomb megnyomása nélkül.

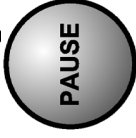
A profil LED lámpák oszlopai percenként kezdenek el világítani. Az utolsó oszlop, amelyik a jelenlegi percre vonatkozik, villog. A 13. perctől, az oszlopok balra ugranak minden perc elején úgy, hogy a jelenlegi percre vonatkozó oszlop mindig látható legyen.

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

Ilyenkor használhatóak a nehézségi szint beállító gombok,



illetve a **STOP** gomb és a **PAUSE** gomb.

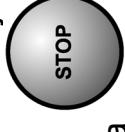


A gyakorlat végén, a nehézségi szint lecsökken a levezetés idejére.

3.3 Levezetés

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

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



A levezetés alatt csak a **STOP** gomb működik, ezzel lehet a készenléti módra váltítani.

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

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

Az alfanumerikus kijelzőn az edzés eredményei váltakoznak:

average H.R. = 120 bpm

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

P.I. = 10

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

average power = 350 watts

insert the TGS key to save data

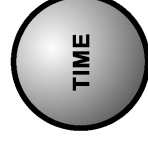
A levezetés alatt, a TGS kulcs vagy a smartcard behelyezésével az éppen befejezett edzés eredményei elmenthetők.

A 700 SP típust mozgásban kell tartani, hogy ne kapcsoljon ki. Ha egy bizonyos időn keresztül (a profil LED lámpák jelzése szerint, lásd 3.15) nem végez mozgást a gyakorlat közben, a gyakorlat levezetés nélkül befejeződik. Ha behelyezi a TGS kulcsot vagy smartcard-ot amikor abbahagyja a mozgást, az edzés eredményei elmentésre kerülnek.

SAVE DATA

3.4 Célorientált edzés: idő, kalóriák, távolság

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

A hangjelzésre azonnal megkezdheti a gyakorlatot.

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

for the max H.R. enter age: 30

Írja be az életkorát a szám gombok használatával, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez. Az életkor alapján a felhasználó maximális szívritmusa 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.

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

for the exact calories enter weight: kg 70

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

Kalória edzés alkalmával a súlyt akkor is meg kell adni, ha az életkor nem is lett beírva.

Ha nem adjuk meg a súlyt, a kalóriefogyasztás 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 nehézségi szint változtató gombok;
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok;
- a GOAL (cél) gombok, a cél típusának megváltoztatásához.

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

3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)

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

Ehhez az edzéshez a kardioövet viselni kell.



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.

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

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

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

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

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

A következő gombok működtethetők:

- a nehézségi szint gomb, a szívritmus beállítás megváltoztatásához (ha engedélyezve van: lásd 3.14-es 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).

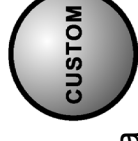
ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in time

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

3.6 CUSTOM (egyéni) edzés

A CUSTOM (egyéni) edzés 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 és a nehézségi szintet.

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.

power = watts 50

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

insert a value or press ENTER to end

Minden szakasz végén:

- vagy beírhatja a következő szakasz célértékét és nehézségi szintjét, 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.

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

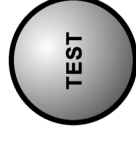
Programozás közben, minden szakasznál egy újabb profil LED lámpaoszlop kezd el világítani. A gyakorlat közben viszont, a profil LED lámpaoszlopok arányosan viszonyulnak az egész gyakorlatra vonatkozó teljes időhöz vagy teljes távhoz, és egymás után kezdenek el világítani, amíg az összes beállított célértéket el nem éri. A teljes célértéket a célszámlap mutatja, amint az növekszik. A célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a teljes idő le nem telik.

A következő gombok használhatók:

- a nehézségi szint beállító gombok, amik 10 wattal változtatják meg az ellenállás mértékét minden megnyomáskor (a változtatás az egész edzést befolyásolja, és nem csak az egyes szakaszokat);
- a STOP (megállítás) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok (a változtatás az egész edzést befolyásolja, és nem csak az egyes szakaszokat).

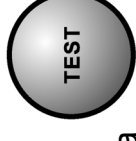
Az edzés végén, a levezetés időtartamára a nehézségi szint lecsökken.

3.7 Fitnesszeszt



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

A teszthez viselni kell a kardióövet.



Készenléti állapotban nyomja meg a gombot.

A pillanatnyi szívritmus megállapítása után, be kell írni az életkort, 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.

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

A fitneszteszt három részből áll:

- egy 90 másodperces bemelegítésből 50 watton;
- egy körülbelül 3 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből (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 világítani, 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 világítani, amíg a szakasz teljes ideje le nem jár.

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

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

TEST CANCELLED

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

max. H.R. = 180

absolute max U02 = 20.03

relative max U02 = 20.0

metS = 15.0

max Power = 90 watts

level = 10

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

3.8 TRAINING ZONE (tréning zóna) edzés

Mivel a TRAINING ZONE (tréning zóna) gyakorlatok állandó szívritmus módban történnek, a kardióövet viselni kell.



Készenléti módban nyomja meg a

gombot.

age = 30

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

weight = kg 70

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

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

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

time = min. 30

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

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

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

A növekvő célértéket a célszámlap 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) gomb;
- a nehézségi szint gombok, a szívritmus beállítás megváltoztatására (ha engedélyezve van: lásd 3.14);
- a célérték beállító gombok.

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

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in time

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

3.9 WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés

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



Készenléti állapotban nyomja meg a **WEIGHT LOSS** 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.

time = min. 30

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

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

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

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

Az eltelt időt a célszámlap 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 nehézségi szint beállító gombjai (csak a tényleges edzési szakaszban);
- a célérték beállító gombok.

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

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED EXERCISE CANCELLED

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

3.10 Profil edzés



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

3.10.1 Előre beállított profilok

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

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

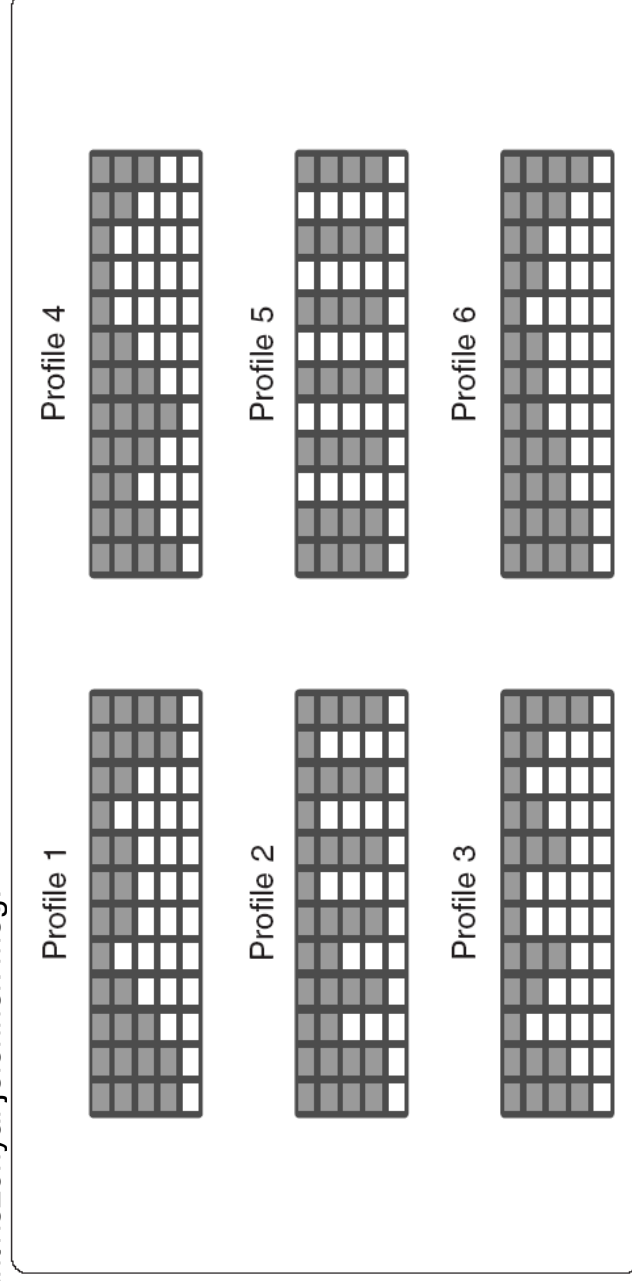
A szívritmus mérőre nincs szükség profil edzés közben.



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

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 fitneszteszt által jelzett nehézségi szintnél magasabb szinten végezni a gyakorlatot.

Mindig győződjön meg arról, hogy a szívritmusa nem haladja meg a maximum 90%-át (a kalkulációkhoz tekintse meg a 2.3-as részt, és a kijelzőhöz a 3.1-es részt).

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

Az edzés közben a profil LED lámpák oszlopai mind világítanak, hogy jelezzék a beprogramozott útvonal szintviszonyait. A 12 oszlop magassága arányos a nehézségi szinttel. A jelenlegi szakaszhoz tartozó oszlop villog.

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

A következő gombok használhatók:

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

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

3.10.2 Személyes profilok

A személyes profilok többszakaios edzések kétféle módban: állandó ellenállás vagy állandó szívrítmus (CPR). Az állandó szívrítmusú (CPR) személyes profil edzés során viselni kell a kardióövet.



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.

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

Az edzés közben a profil LED lámpák oszlopai mind világítanak, hogy jelezzék a beprogramozott útvonalat. A 12 oszlop magassága arányos a nehézségi szinttel. Állandó szívrítmusú profilok esetén, a 12 oszlop magassága az elérendő szívrítmusok értékével arányos. A jelenlegi szakaszhoz tartozó oszlop villog.

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

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a nehézségi szint beállító gombok. Ezek a gombok állandó ellenállású profil esetén a nehézségi szintet, állandó szívritmusú profil esetén a szívritmust változtatják meg (ha engedélyezve van, lásd 3.14). 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 nehézségi szint lecsökken.

3.10.3 Személyes profilok programozása



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

select profile (1-6)

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

profile (01-09) = 03

Írja be az elmentendő profil számát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez 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 ellenállású profil beállításához, vagy nyomja meg a 2-es gombot egy állandó szívritmusú profil beállításához.

select goal: TIME or DISTANCE

Nyomja meg a kiválasztott cél gombját.

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

- Az **állandó ellenállású** profil esetén meg kell adni a kiválasztott cél értékét, és a nehézségi szintet:

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.

power = watts 85

Írja be az első szakasz nehézségi szintjét, 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 nehézségi szintet vagy a szívritmus százalékot, és folytathatja további szakaszok programozását;

step 2: time = min. 3

step 2: distance = km 3.5

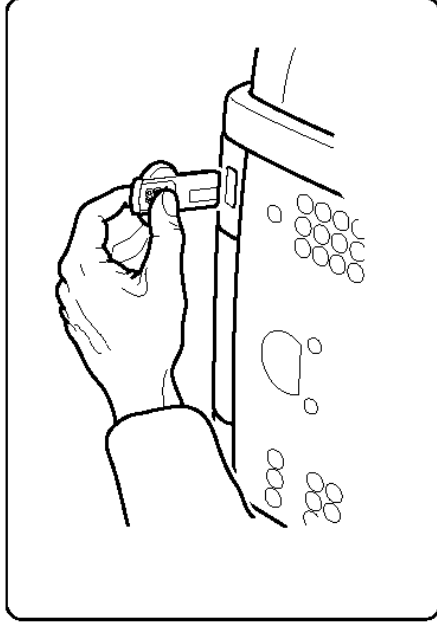
- vagy megnyomhatja az ENTER gombot a programozás befejezéséhez és a profil elmentéséhez.

profile 01 saved



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

3.11 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

level = 10

Például ha egy egyszakaszos cél orientált edzés van meghatározva, a célérték (30,10 km-es távolság), és a nehézségi szint kerül kijelzésre.

CPR EXERCISE IN CALORIES

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

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

Az első üzenet után, a figyelmeztető hangjelzéskor azonnal megkezdheti a gyakorlatot. A sífutópád ugyanúgy viselkedik, 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 3.14-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.

3.12 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 3.14). Ez a formátlás 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 megismételeléséhez, 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 700-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.

3.13 Teljesítményindex

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

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

P.I. = 10

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

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

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

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

3.14 Rendszerbeállítások

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

PASSWORD INCORRECT

A konfigurációs menü üzenetei két részből állnak:

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



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



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



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

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

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

Az alábbi paramétereket lehet beállítani, az itt leírt sorrendben:

LANGUAGE: UK ENGL.

Az üzenetek nyelvének kiválasztása.

CHANGE MESS.LANG.

Itt állíthatja be, hogy a Wellness üzenetek is az előző pontban kiválasztott nyelven jelenjenek-e meg. Az előző pontban beállított nyelv nem vonatkozik a Wellness üzenetekre.

is. Ha a Wellness üzeneteket is ezen a nyelven akarja látni, nyomja meg az ENTER gombot ennél a pontnál.

DISTANCE: KM

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

PRIORITY: BAND

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

MAX TIME: 0

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

PAUSE TIME: 120

Itt adhatja meg a rövid szünet idejét percben kifejezve, aminek 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 nehézségi szint beállító gombok használatával történő szívritmus beállítását. Ha nem engedélyezi (*non-modifiable*), a gyakorlatok közben semmilyen módon sem lehet a beállított szívritmust megváltoztatni.

TGS: ENABLED

Itt engedélyezheti a TGS kulcs vagy smartcard használatát. Ha nem engedélyezi (*disabled*), a sifutógép 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 megváltoztandó üzenet közben nyomja meg az ENTER gombot. Írja be az új üzenetet, amikor a kurzor megjelenik a kijelzőn.

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

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.



INFORMÁCIÓ

A 700 SP típuson ahhoz, hogy a gép bekapcsolva maradjon, és rendben be tudja fejezni a rendszerbeállításokat, jobb ha folyamatosan mozog. Ha abbahagyja a mozgást, a gép egy figyelmeztető hangjelzést ad, és a profil LED kijelző a gép kikapcsolódásáig hátralévő időt mutatja (lásd 3.15-ös rész).

3.15 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 készletléti módban a választható nyelvek megjelennek a kijelzőn. A szám gombokkal választhatja ki a nyelvet. Ezután a sifutógép 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 elkezdi 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 kalóriaanyagfogyasztást 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 kalóriaanyagfogyasztást, olyan gyakorlatok alatt, melyeknél a teljes kalóriaanyagfogyasztás nem ismert.

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), TRAINING ZONE (tréning 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 kardióöv viselésére szólítja fel, állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok és tesztek során, ha nincs érzékelhető szívritmus a kardióövön 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 nincs 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.

keep to 100-130 SPM

Állandó szívritmusú gyakorlatok során, megjeleníti az ajánlott sebességet.

TGS key empty

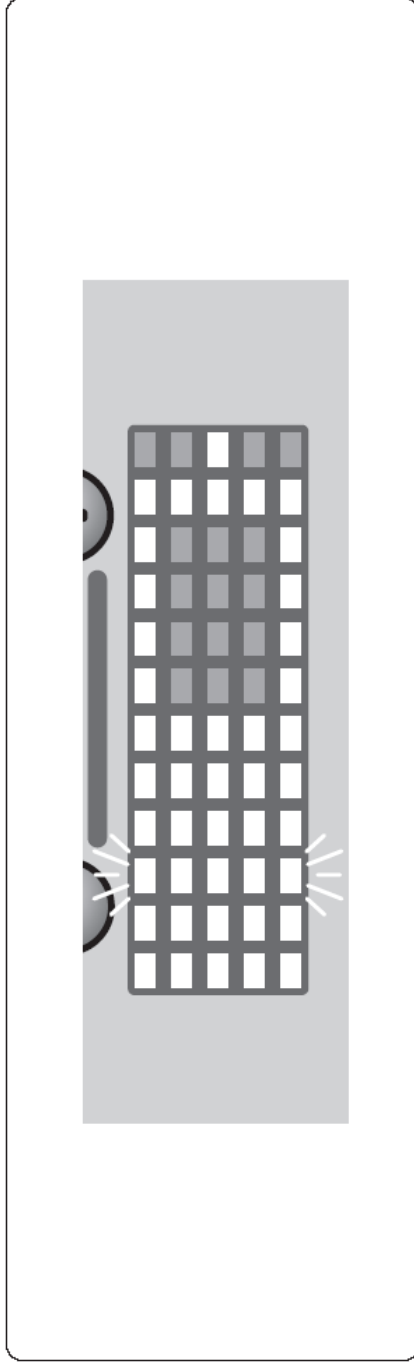
Ugyanaz, mint a *smartcard empty* üzenet (attól függően, hogy melyik típusú adattároló van a sífutógépre szerelve). Az üzenet azt jelenti, hogy nincsenek gyakorlatok eltárolva a TGS kulcsra vagy smartcard-on.

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 sífutógépre szerelve). Az üzenet azt jelenti, hogy az edzésprogram olyan fitneszgépre 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.

keep on moving to end exercise

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

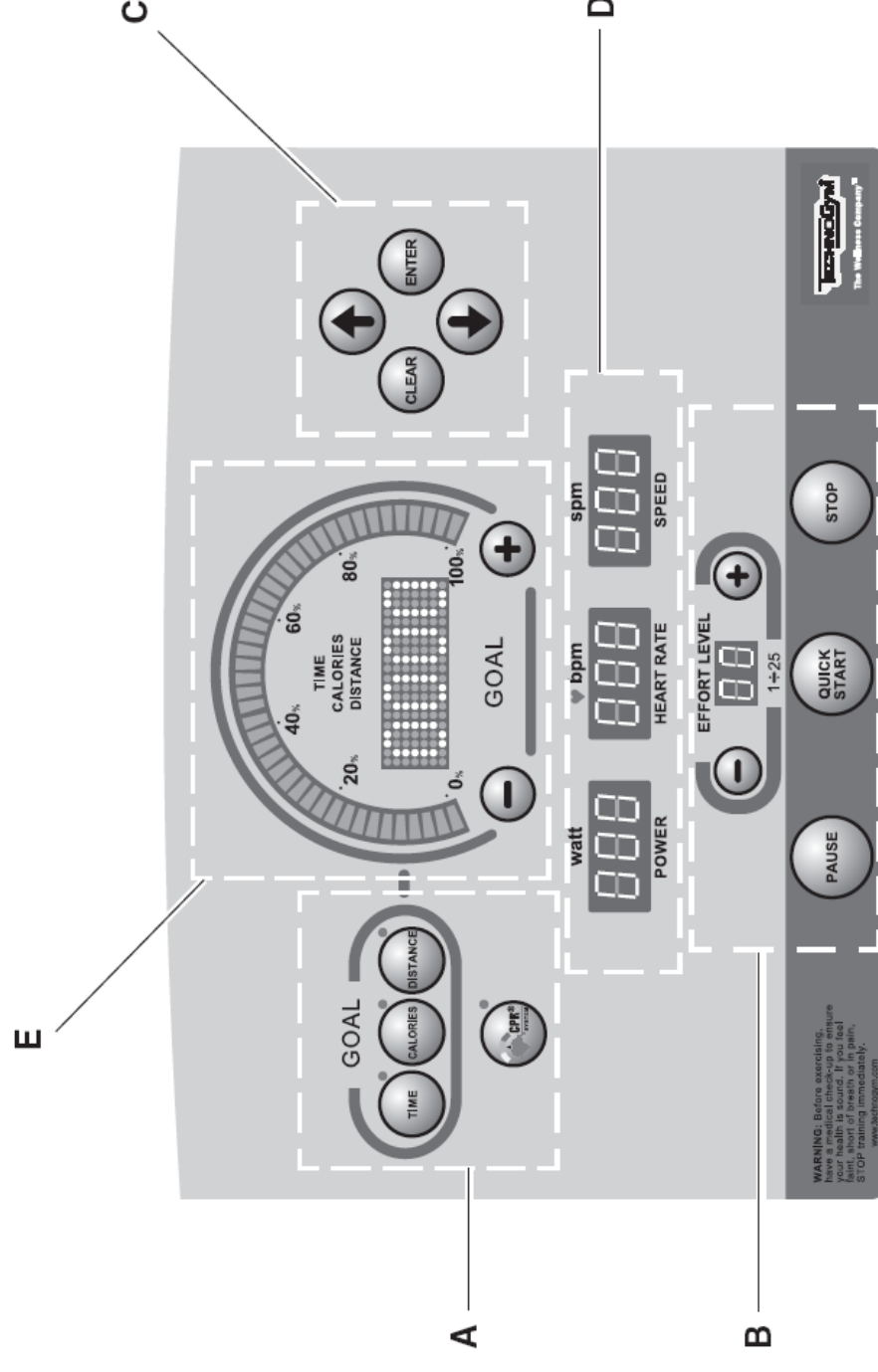


keep on moving to choose training

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

4 500-as típus szoftvere

4.1 A kezelőpanel leírása



- A** – Funkció gombok edzés kiválasztásához. A jelenlegi gyakorlatnak megfelelő LED lámpa világít edzés közben.
- B** – Manuális irányító gombok.
- C** – Edzésbeállító 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.

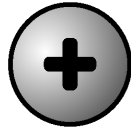


Elindít egy edzést előre beállított távolsággal, azaz a távolság lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzésnél.



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

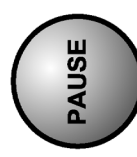
Manuális irányító gombok



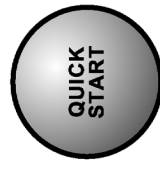
Növeli a gyakorlat nehézségi szintjét 1 egységgel minden lenyomáskor, illetve ennél gyorsabban folyamatosan nyomva tartás mellett.



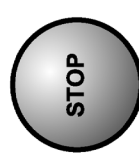
Csökkenti a gyakorlat nehézségi szintjét 1 egységgel minden lenyomáskor, illetve ennél gyorsabban folyamatosan nyomva tartás mellett.



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

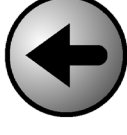


Elindít egy gyakorlatot, vagy újratekdi a rövid szünet után.

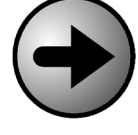


A gyakorlat befejezésére és a levezetés megkezdésére szolgál, illetve az edzésprogramozás visszavonására és kilépésre.

Gyakorlatbeállító gombok



A kijelzőn megjelenő ajánlott értéket növeli a gyakorlat beállítása során.



A kijelzőn megjelenő ajánlott értéket csökkenti a gyakorlat beállítása során.

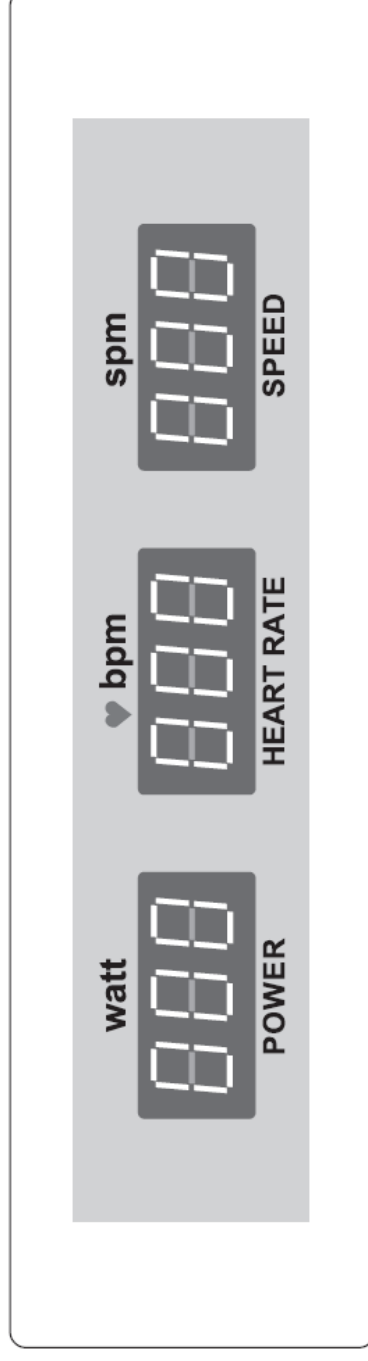


Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.



Az előző üzenethez való visszatéréshez a gyakorlat beállítása során.

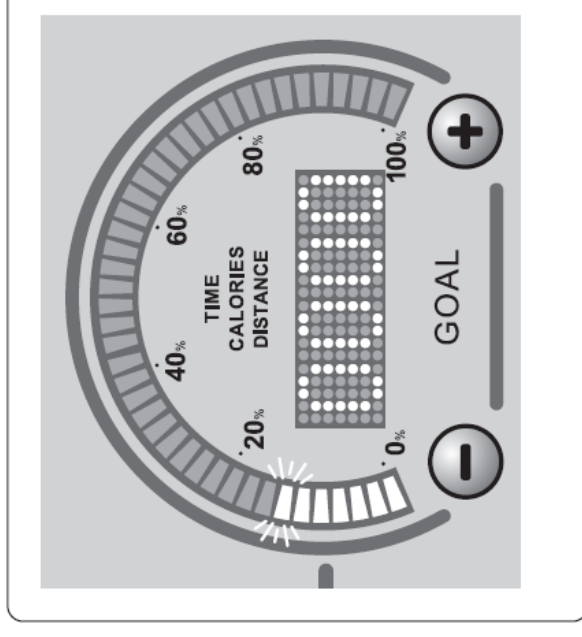
Digitális kijelző



A jelenlegi gyakorlat számértékeit olvashatja le a digitális kijelzőről:

- ellenállás mértéke, wattban kifejezve;
- percenkénti szívritmus;
- sebesség, lépés per percben kifejezve (spm).

Célív és célszámlap



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

A gyakorlat közben a kiválasztott cél típusa 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

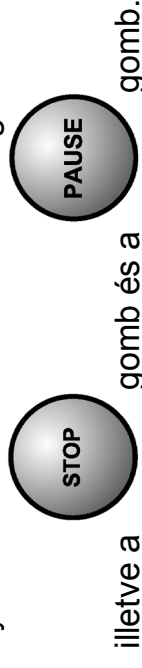
A QUICK START (gyors kezdés) gombbal indított edzések idő alapon folynak. A nehézségi szint 1, az ellenállás mértéke 30 watt, az életkor és súly értékek pedig előre beállítottak.



Készenléti módban nyomja le a **QUICK START** gombot. A gép ilyenkor egy hangjelzést ad, és a gyakorlat elindul. Az 500 SP típuson a gyakorlat megkezdéséhez egyszerűen kezdjen el mozogni, bármiféle gomb megnyomása nélkül.

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

Ilyenkor használhatóak a nehézségi szint beállító gombok,



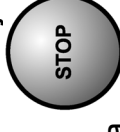
illetve a **STOP** gomb és a **PAUSE** gomb.

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

4.3 Levezetés

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

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



A levezetés alatt csak a **STOP** gomb működik, ezzel lehet a készenléti módra váltítani.

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 power = 350 watts

insert the TGS key to save data

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

Az 500 SP típuson állandóan mozgásban kell maradnia, hogy a gép ne kapcsoljon ki. Ha egy bizonyos időn keresztül (amint a profil LED-ek mutatják, lásd 4.12-es rész) nem mozog az edzés közben, a gyakorlat leáll levezetés nélkül. Ha behelyezi a TGS kulcsot vagy smartcard-ot, amikor abbahagyja a mozgást, a gyakorlat eredményei elmentődnek.

4.4 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 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.

A hangjelzésre azonnal megkezdheti a gyakorlatot.

Az életkor és súly értékek már előre meg lettek adva. A testsúlyt meg kell adni a kalóriák pontos kiszámításához.

weight = kg 70

A két edzésbeállító gomb használatával adja meg a célértéket, vagy adja meg testsúlyát a célérték beállító gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a továbblépéshez. Ha nem adja meg az adatokat, a kalóriafigyasztás egy előre beállított alapértelmezett testsúly alapján kerül kiszámításra.

A gyakorlat közben, a célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A célszámlop 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 nehézségi szint változtató gombok;
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok;
- a GOAL (cél) gombok, a cél típusának megváltoztatásához.

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

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 nehézségi szint úgy kerül automatikusan beállításra, hogy a szívritmus elérje és megtartsa az előre beállított értéket a teljes edzés alatt.

Ehhez az edzéshez a kardioövet viselni kell.



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

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.

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.

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

A gyakorlat közben, a célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A célszámolap 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 nehézségi szint gombok, a szívritmus beállításához (ha engedélyezve van: lásd 4.11);
- a STOP (megállítás) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok.

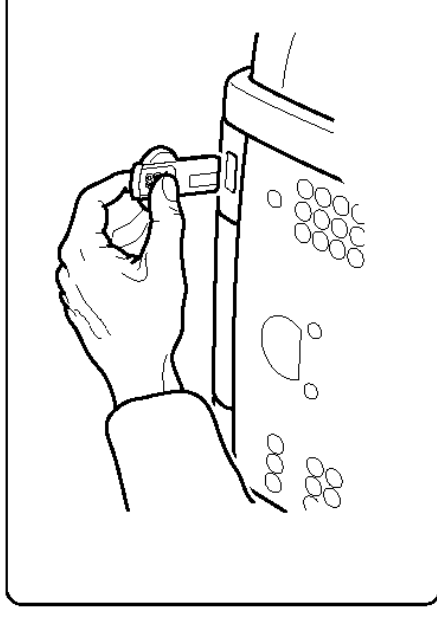
H.R. NOT DETECTED

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 nehézségi szint 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 leolvasó nyílásba. A célszámlapon a felhasználó neve jelenik meg, majd az edzésprogramban meghatározott gyakorlat típus.



EXERCISE GOAL: 30.10 KM

level = 10

Például ha egy egyszakaszos cél orientált edzés van meghatározva, a célérték (30,10 km-es távolság), és a nehézségi szint kerül kijelzésre.

CPR EXERCISE IN CALORIES

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

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

Az első üzenet után, a figyelmeztető hangjelzéskor azonnal megkezdheti a gyakorlatot. A sífutópád ugyanúgy viselkedik, 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 fitneszteszthez és az állandó ellenállású edzésekhez is.

4.7 Állandó ellenállású edzés

Az állandó ellenállású edzés csak a TGS kulcs vagy a smartcard használatával lehetséges. Idő vagy távolság céllal állítható be.

A gyakorlat lehet egyfokozatú, azaz az ellenállás mértéke állandó mindvégig. Ebben az esetben, amikor behelyezi a TGS kulcsot vagy smartcard-ot, megjelenik egy üzenet, ami a teljes gyakorlat paramétereit írja le: a célértéket (időtartam 12 perc és 30 másodperc) és az ellenállás mértékét (90 watt).

CONSTANT POWER: TIME 12'30"

90 WATT

A gyakorlat lehet többfokozatú, azaz az ellenállás mértéke 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 cél típusát, majd minden fokozat elején a célértéket és az ellenállás mértékét.

CONSTANT POWER IN DISTANCE

STEP 1: 3:00 km, 90 watt

Az első üzenet után, a figyelmeztető hangjelzéskor azonnal megkezdheti a gyakorlatot.

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 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 = 3.5 KM

A következő gombok használhatók:

- a nehézségi szint beállító gombok, amik az ellenállás mértékét 10 wattal változtatják meg minden lenyomásakor;
- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok.

A gyakorlat végén, a levezetés időtartamára a nehézségi lecsökken.

4.8 Fitness teszt

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

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

FITNESS TEST

A figyelmeztető hangjelzéskor azonnal megkezdheti a gyakorlatot.

A fitness teszt három részből áll:

- egy 90 másodperces bemelegítésből, 50 watton;
- egy körülbelül 3 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből (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 világitani, amíg a szakasz teljes ideje le nem jár.

Csak a STOP (megállít) 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 szívrítmus.

TEST CANCELLED

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

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 20.03

relative max VO2 = 20.0

mets = 15.0

max power = 90 watts

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 formattálni kell a felhasználói beállítások menüben (lásd 4.11). 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 megismételeléséhez, 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 700-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.

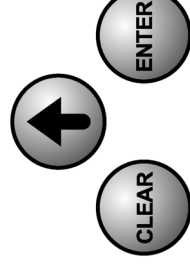
A teljesítményindex növekedése azt jelenti, hogy nagyobb intenzitással képes edzeni, ugyanolyan szívritmus mellett.

A teljesítményindex kiszámításához használt kritériumok lehetővé teszik különböző életkorú emberek 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	Fejleszthető
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 egyszerre.



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



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



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



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.

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 sífutógép 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 nehézségi szint beállító gombok használatával történő szívritmus beállítást. 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.

DEFAULT CONFIG.

Itt állíthatja vissza a Technogym által beállított alapértékeket.

FORMAT P&P

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

**INFORMÁCIÓ**

Az 500 SP típuson ahhoz, hogy a gép bekapcsolva maradjon, és rendszerbe tudja fejezni a rendszerbeállításokat, jobb ha folyamatosan mozog. Ha abbahagyja a mozgást, egy figyelmeztető hangjelzés jelzi, hogy a gép mindjárt ki fog kapcsolni.

4.12 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).

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

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 GOAL (cél), CPR (állandó szívritmusú), kalória, távolság és QUICK START (gyors kezdés) gyakorlatok alkalmával.

wear the chest band

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

H.R. NOT DETECTED

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.

keep to 100-130 spm

Állandó szívritmusú gyakorlatok során, megjeleníti az ajánlott sebességet.

TGS key empty

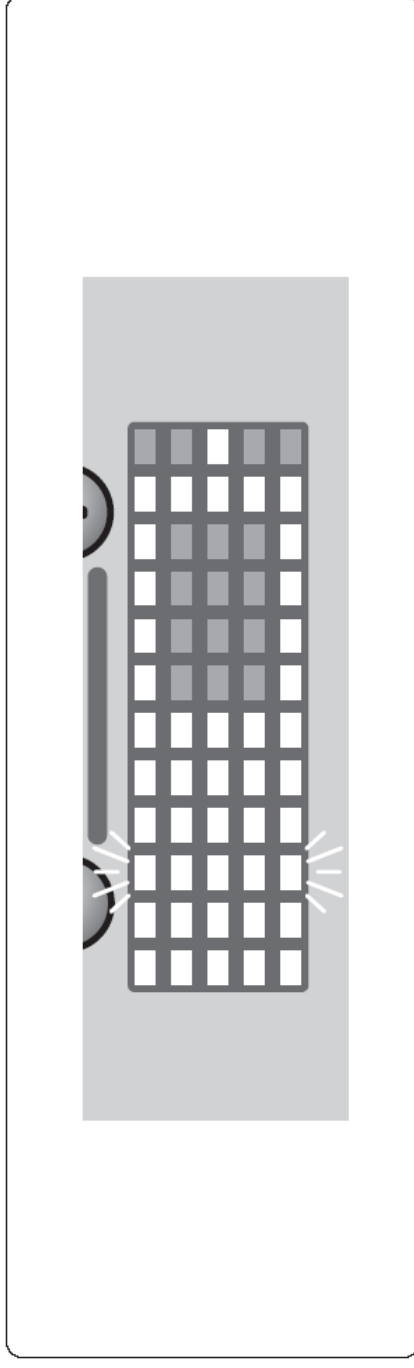
Ugyanaz, mint a *smartcard empty* üzenet (attól függően, hogy melyik típusú adattároló van a sífutógépre szerelve). Az üzenet azt jelenti, hogy nincsenek gyakorlatok eltárolva a TGS kulcsra vagy smartcard-on.

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 sífutógépre szerelve). Az üzenet azt jelenti, hogy az edzésprogram olyan fitneszgépre 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.

keep on moving to end exercise

Az 500 SP típuson állandóan mozgásban kell maradnia, hogy a gép ne kapcsoljon ki. Ha abbahagyja a mozgást, ez az üzenet figyelmezteti, hogy a gép mindjárt ki fog kapcsolni. A profil LED kijelző mutatja a még hátralévő időt úgy, hogy a kijelző egy hangjelzés kíséretében egyre jobban üresedik.



keep on moving to choose training

Ha az 500 SP típuson abbahagyja a mozgást készenléti állapotban, ez az üzenet figyelmezteti, hogy a gép mindjárt ki fog kapcsolni. A profil LED kijelző, az előzőekben leírtak szerint viselkedik.

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