

EXCITE™

TEMPT YOUR SENSES



Használati utasítás

JOOR

EXCITE



Technogym®, The Wellness Company™, Jog Excite™ és CPR™
(figuratív) a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek
Olaszországban és más országokban.
A „TGS key” az itt illusztrált jelzésre vonatkozik, ami a Technogym® s.p.a.
által lett bejegyezve Olaszországban és más országokban.
Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2005. május.
A Technogym® a folyamatos fejlesztés elvének van elkötelezve, és
fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés
nélküli megváltoztatására.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	6
FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	7
SZEMÉLYES BIZTONSÁG	9
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK.....	10
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása	10
1.2 A berendezés leírása	11
1.2.1 Technikai adatok	20
1.2.2 Biztonsági eszközök és feliratok	22
1.3 Üzembe helyezés	24
1.3.1 Helyszín megválasztása	24
1.3.2 Kicsomagolás	25
1.3.3 A berendezés mozgatása	26
1.3.4 Vízsintbehozás	27
1.3.5 Elektromos bekötés	28
1.3.6 Földelés	30
1.3.7 Kapcsolódás másik berendezéshez	31
1.4 Karbantartás	32
1.4.1 Rendszeres karbantartás	32
1.4.2 Speciális karbantartás	35
1.4.3 Hibaelhárítás	36
1.5 Technikai támogatás	39
1.6 Tárolás	40
1.7 Hulladékkezelés	41
2 A JOG EXCITE HASZNÁLATA	42
2.1 Be- és kikapcsolás	42
2.2 Szívritmus mérése	44
2.3 Helyes testhelyzet és használat	47

3 A JOG EXCITE SZOFTVERE	49
3.1 A kezelőpanel leírása	49
3.1.1 Funkció gombok	50
3.1.2 Manuális irányító gombok	51
3.1.3 Edzés beállító gombok	53
3.1.4 Alfa-numerikus kijelző	54
3.1.5 Célív és célszámlap	55
3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés	56
3.3 Levezetés	57
3.4 Célorientált edzés: idő, kalória, távolság	58
3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)	60
3.6 Fitnesz teszt	63
3.7 Profil edzés	66
3.8 Edzések a TGS kulcs használatával	69
3.9 MANUÁLIS edzés	71
3.10 Edzések Plug & Play módban	72
3.11 Teljesítményindex	73
3.12 Konfigurációs menü	74
3.13 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen	80

Bevezetés

Ez a használati utasítás a Jog Excite szerves tartozéka, amellyel érdemes együtt tartani; és a berendezés áthelyezésekor vagy eladásakor is azzal együtt tartani.

A használati utasítást egy ismert, elérhető helyen kell tárolni, távol nedvességtől és hőtől.

A használati utasítás leírja a beszerelési, szállítási és karbantartási procedúrákat, és értékes információkat és hasznos sportorvosi tanácsokat tartalmaz az edzőmódszerekről. Ezáltal iránymutatóul 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, amelyeket SZIGORÚAN be kell tartani, hogy elkerülje a személyekre és a berendezésre veszélyes szituációkat.



A teljes használati utasítást olvassa végig, mielőtt bármit csinálna a berendezéssel!

Fontos biztonsági előírások

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

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

Minden utasítást olvasson el, mielőtt használja a Jog Excite-t.



VESZÉLY

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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

- Sohase használja a Jog Excite-t, ha a vezetéke vagy dugója sérült, ha nem működik megfelelően, ha leejtették vagy sérült, illetve ha vízbe ejtették. Ebben az esetben a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjétől – a Finnrelax-tól – kérjen segítséget.
- Ne mozgassa a Jog Excite-t a vezetékénél fogva.
- A vezetéket tartsa távol melegített felületektől.
- Kezeit tartsa távol a mozgó részekről.
- Soha ne ejtsen, vagy helyezzen semmit egyik nyílásba sem.
- Ne használja a szabadban. Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszontagságainak (eső, napsütés, szél, stb.). Ne engedjen vízszugarat 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 Jog Excite-t egy megfelelően földelt hálózati csatlakozóhoz kell csatlakoztatni. Lásd a földelési utasításokat.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

Személyes biztonság

A Jog Excite-t ne használja kisgyermek vagy háziállatok közelében.

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

A Jog Excite-t egy szilárd és vízszintes felületen szerelje össze, illetve működtesse.

Minden elektromos alkatrészt, mint például az elektromos hálózati csatlakozó vezetékét és az I/O gombot, 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 Jog Excite jó állapotának megőrzéséről. Ha kopás jeleit észleli, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ne próbálkozzon a Jog Excite házilagos javításával, kivéve a használati utasításban leírt karbantartási gyakorlatokat.

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

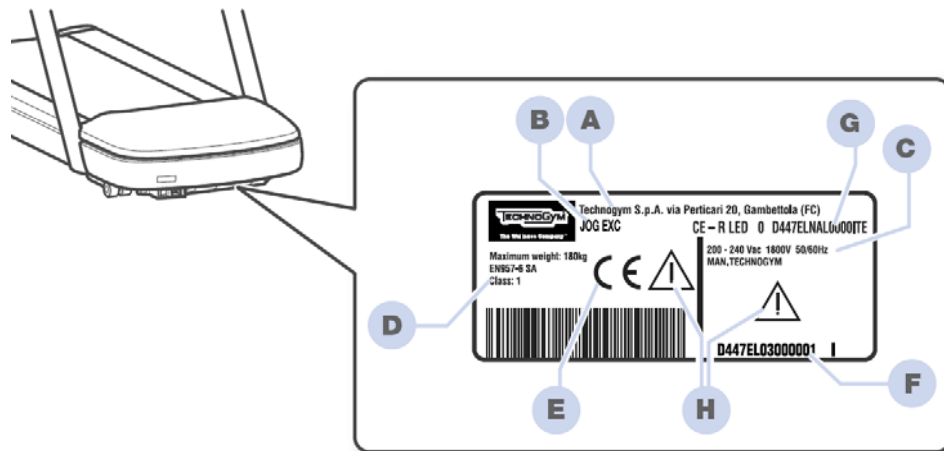
Gyakorlatozás közben viseljen megfelelő edzőruhát és cipőt. Laza, tág ruházat nem megfelelő. Hosszú haját kösse hátra. Ruhát, köntöst és törülközőt tartson távol a mozgó alkatrészekről.

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

Ne fárasztja 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 - A gyártó neve és címe

B - Termék leírása

C - Elektromos specifikációk

D - Berendezés minősítése

E - CE jelzés

F - Sorozatszám és gyártás dátuma

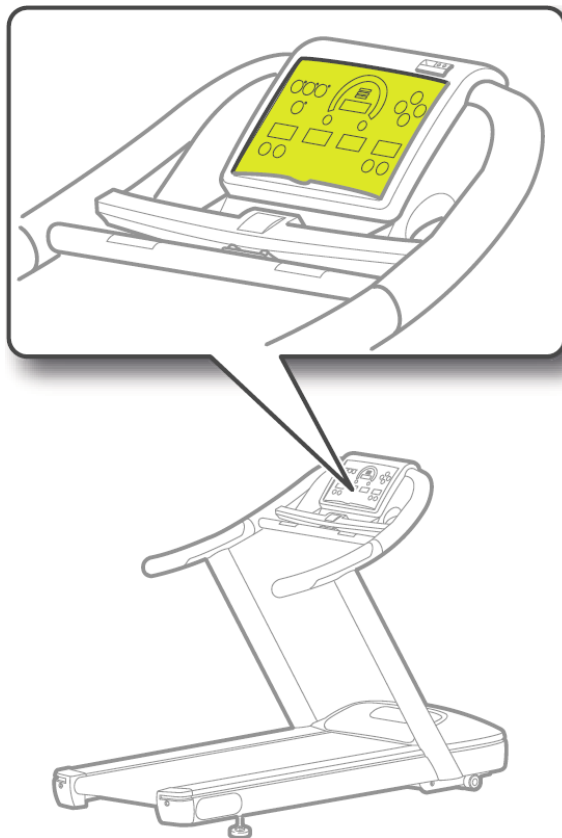
G - Termékkód

H - Felhívja a figyelmét a használati utasítás elolvasására

Az ábrán olvasható információk csak illusztrációk. A valós adatokat megtalálja a címkén vagy a *Technikai adatok* című fejezetben.

1.2 A berendezés leírása

- ✓ **Kezelőpanel**
- Futószalag
- Oldalsó kapaszkodók
- Középső kapaszkodó
- Érzékelők
- Lábtartó
- Olvasnivaló állvány
- Tartó
- TGS kulcs olvasó



Kezelőpanel: minden elérhető funkciót irányít, az edzésprogram beállításától az üzenetek és egyéb kapcsolódó információk megtekintéséig.

A berendezés leírása

- Kezelőpanel
- ✓ **Futószalag**
- Oldalsó kapaszkodók
- Középső kapaszkodó
- Érzékelők
- Lábtartó
- Olvasnivaló állvány
- Tartó
- TGS kulcs olvasó



Futószalag: Teljes egészében gumiból készült, antisztatikus és rezgéselnyelő.

A berendezés leírása

Kezelőpanel

Futószalag

✓ **Oldalsó kapaszkodók**

Középső kapaszkodó

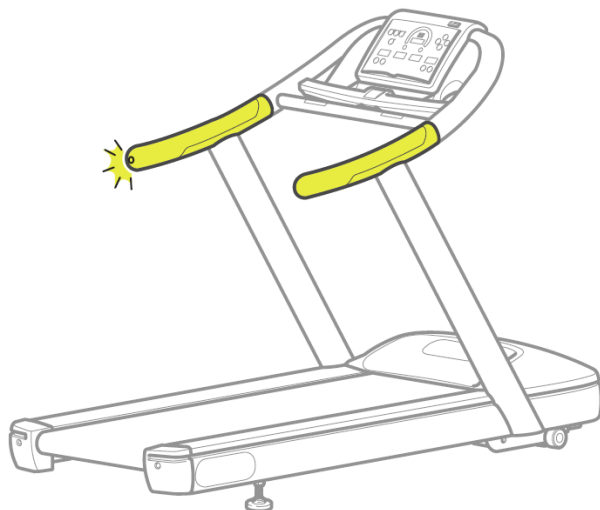
Érzékelők

Lábtartó

Olvasnivaló állvány

Tartó

TGS kulcs olvasó



Oldalsó kapaszkodók: ha nagy léptekkel halad, akkor ezekbe kapaszkodhat.

A világító jelzés a bal oldali kapaszkodón a gyakorlat végén kigyullad jelezvén, hogy a berendezés hamarosan szabad lesz. A jelzés először villog, majd a levezetés idejére égve marad. Elérhető a 700-as típusban.

A berendezés leírása

Kezelőpanel

Futószalag

Oldalsó kapaszkodók

✓ **Középső kapaszkodó**

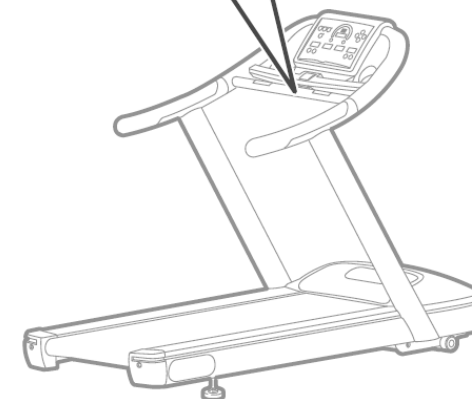
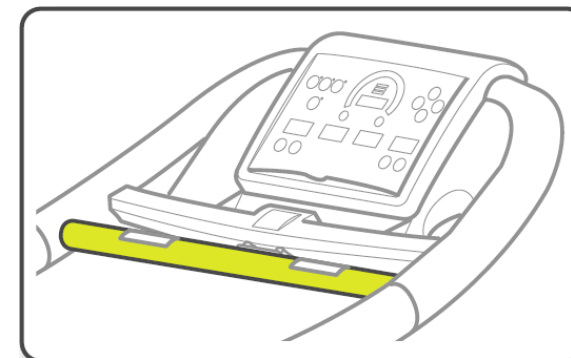
Érzékelők

Lábtartó

Olvasnivaló állvány

Tartó

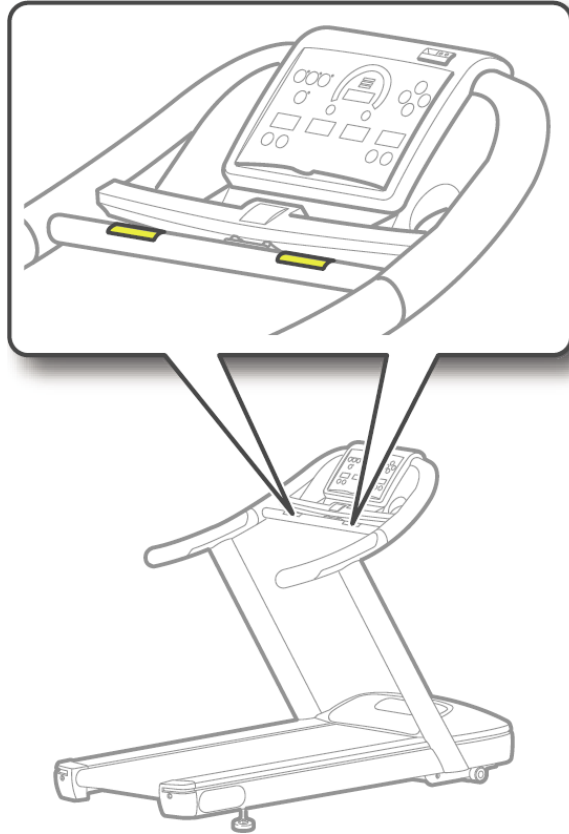
TGS kulcs olvasó



Középső kapaszkodó: ha kis lépésekkel halad, akkor ebbe kapaszkodhat. A 700-as típusban vannak érzékelők a szívritmus figyelésére (kézi érzékelők).

A berendezés leírása

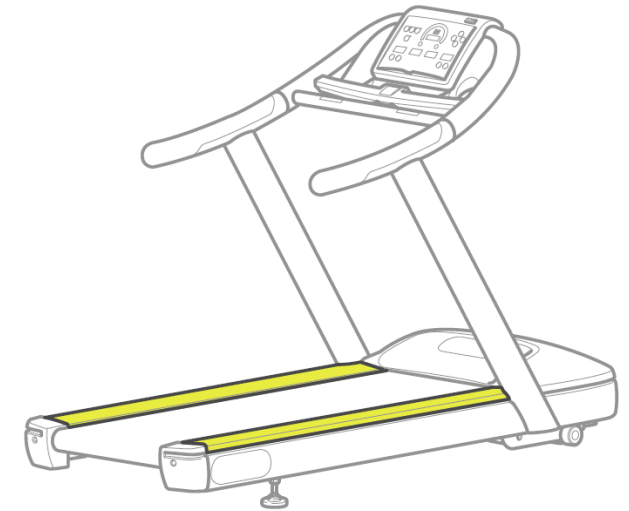
Kezelőpanel
Futószalag
Oldalsó kapaszkodók
Középső kapaszkodó
✓ **Érzékelők**
Lábtartó
Olvasnivaló állvány
Tartó
TGS kulcs olvasó



Középső kapaszkodó: ha kis lépésekkel halad, akkor ebbe kapaszkodhat. A 700-as típusban vannak érzékelők a szívritmus figyelésére (kézi érzékelők).

A berendezés leírása

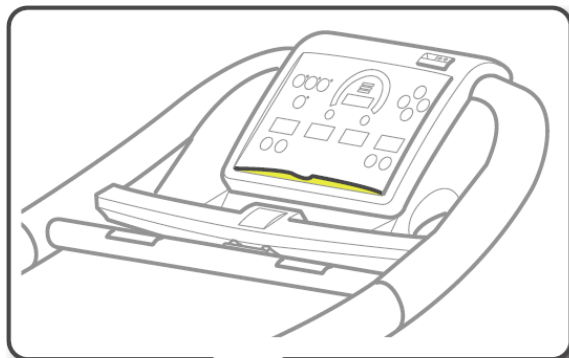
Kezelőpanel
Futószalag
Oldalsó kapaszkodók
Középső kapaszkodó
Érzékelők
✓ **Lábtartó**
Olvasnivaló állvány
Tartó
TGS kulcs olvasó



Lábtartó: fáradtság vagy veszély esetén egy rövid pihenőt tarthat a futószalagról a lábtartóra lépve.

A berendezés leírása

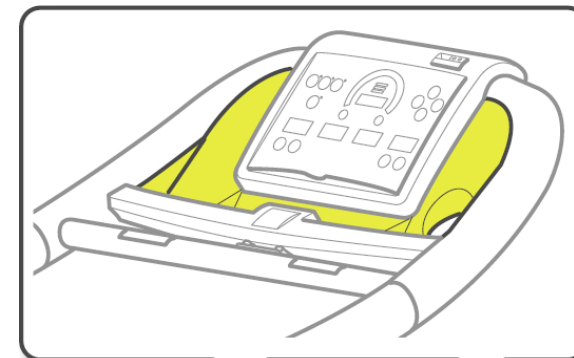
Kezelőpanel
Futószalag
Oldalsó kapaszkodók
Középső kapaszkodó
Érzékelők
Lábtartó
✓ **Olvasnivaló állvány**
Tartó
TGS kulcs olvasó



Olvasnivaló állvány: ide állíthatja fel az újságot vagy könyvet, amit olvasni szeretne.

A berendezés leírása

Kezelőpanel
Futószalag
Oldalsó kapaszkodók
Középső kapaszkodó
Érzékelők
Lábtartó
Olvasnivaló állvány
✓ **Tartó**
TGS kulcs olvasó

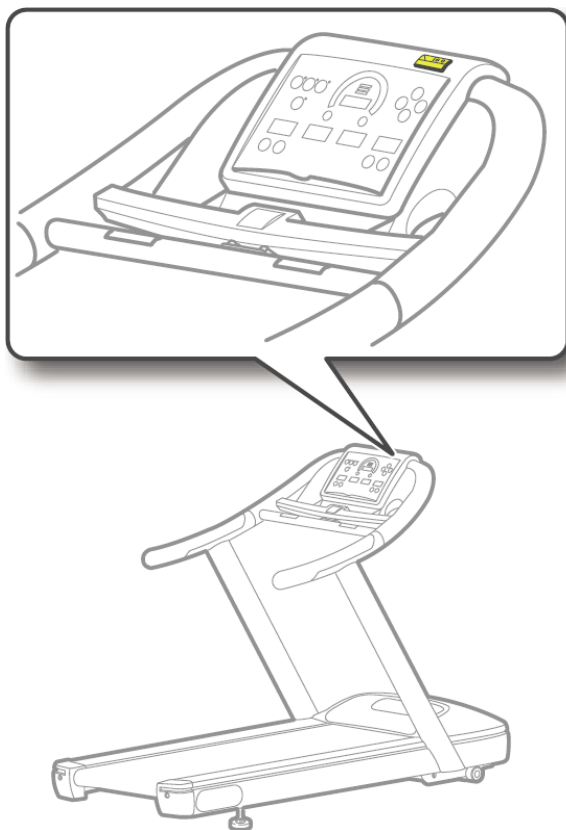


Tartó: edzés során ebben tarthatja a vizes palackot vagy egyéb hasznos dolgot.

A berendezés leírása

Kezelőpanel
Futószalag
Oldalsó kapaszkodók
Középső kapaszkodó
Érzékelők
Lábtartó
Olvasnivaló állvány
Tartó

✓ **TGS kulcs olvasó**

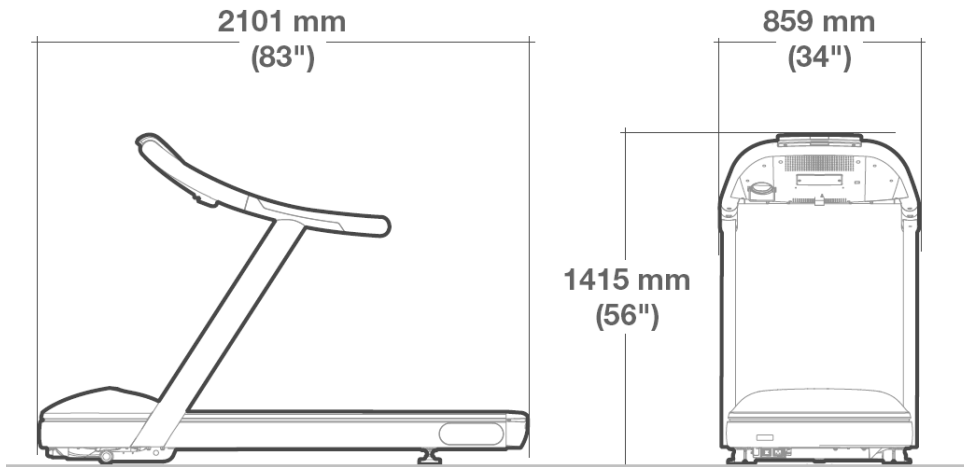


TGS kulcs leolvasó: a TGS kulcs (opcionális) számára.

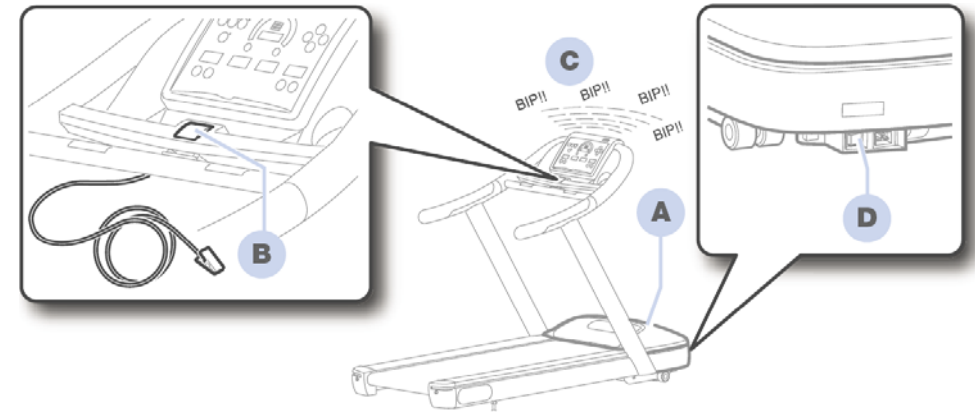
1.2.1 Technikai adatok

Áramforrás	200÷240 Vac 50/60 Hz
Bemenő teljesítmény	1800 W
Motorteljesítmény	1850 W (2,5 LE)
Motor csúcsteljesítmény	4400 W (6LE)
Berendezés súlya	165 kg
Felhasználó maximális súlya ^(*)	180 kg
Sebesség	0,8÷18 km/h ± 5% (2 km/h-ig ± 0,2 km/h)
Dőlési szög	0÷15% ± 1%
Idő	0÷999 perc ± 1%
Távolság	0÷99,99 km ± 5%
Zajszint	Kevesebb mint 80 dB
Védelmi osztály	IP 20
Üzemelési hőmérséklet	+5°C-tól +35°C-ig
Vizes palack tartó terhelhetősége	2 kg
Elektromos elkülönítési osztály az	I osztály
Jelzések és tanúsítványok	CE

(*) a jelzet teljesítmény adatok csak max. 120 kg-os felhasználóig garantáltak.



1.2.2 Biztonsági eszközök és feliratok



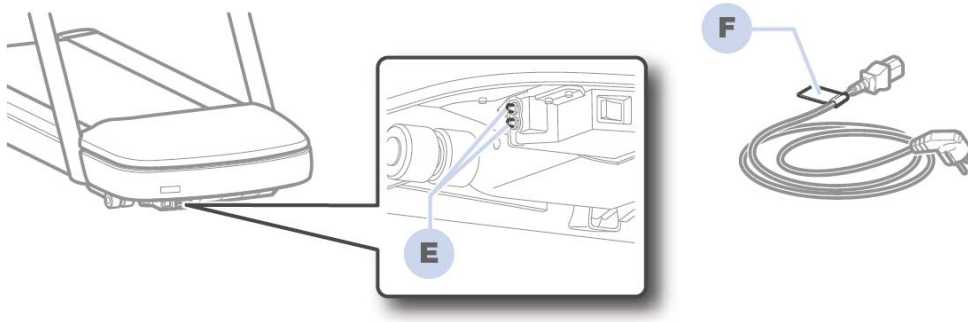
A – Rögzített védő: a berendezés belsejéhez való hozzáférést akadályozza meg.

B – Biztonsági kapcsoló: vészhelyzet esetén azonnal lekapcsolja a berendezést. Ha egy veszélyes helyzet előáll, ez a kapcsoló le tudja kapcsolni a berendezést anélkül, hogy a normál gombokat használná. A berendezés célországától függően lehet egy nyomógomb önállóan vagy a nyomógomb és egy kábel, amelyet a végén lévő csiptetővel kell a felhasználó ruhájára csíptetni. A második esetben a felhasználó kioldja a vészkapcsolót, ha túl távol kerül a kezelőpaneltől vagy meghúzza kábelt.

C – Csipogó: figyelmezteti a felhasználót, amikor a gépet bekapcsolja, amikor a gyakorlat elkezdődik, valamint amikor a pulzusszám magas.

D – Főkapcsoló: a berendezést be- illetve kikapcsolja.

E – Biztosíték: megvédi a berendezés elektromos részeit. Amikor az áramerősség eléri egy bizonyos határértéket, a biztosíték megolvad, ezáltal megvédve a belső elektronikát.



FIGYELMEZTETÉS

Kérjük olvasson el a berendezésen lévő címkéket, amik információt nyújtanak a lehetséges veszélyekről és kockázatokról.

F – A tápkábelen lévő címke tartalmazza az elektromos specifikációkat.

1.3 Üzembe helyezés

1.3.1 Helyszín megválasztása

A Jog Excite könnyed, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszín bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. Különösképpen a következőkre figyeljen oda, mielőtt eldöntené, hol állítja fel a berendezést:

- **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** a berendezés körül és egy 2 x 1 m-es szabad terület a futószalag előtt;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a gép 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 nitrogén-oxid közelében való használatra.

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

1.3.2 Kicsomagolás

A célszágtól függően a Jog Excite kerülhet részben összeszerelve kartondobozba csomagolva egy palettára rögzítve vagy teljesen összeszerelt állapotban átlátszó műanyag fóliába csomagolva egy palettára rögzítve kiszállításra.

A csomag a szokásos emelőeszközökkel **emelhető és szállítható**. Az erre vonatkozó utasítások közvetlenül a csomagoláson találhatók.

Ahogy az a csomagoláson lévő utasításban is olvasható a kartondobozban szállított berendezés **kicsomagoláshoz**, távolítsa el a tűzőkapcsokat, amik a külső csomagolást rögzítik, emelje le a fedelet, majd távolítsa el a műanyag részeket, amelyek a karton csomagolást összetartják.

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

Az **Összeszerelési utasításokat** ezzel az útmutatóval együtt mellékelve találja.



FIGYELMEZTETÉS

A csomagolóanyag kidobásakor vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat.

1.3.3 A berendezés mozgatása

A berendezésnek van két első rögzített kereke.

A berendezés mozgatásához enyhén emelje meg az ábrán látható módon, majd tolja előre vagy húzza hátra. Ne emelje túl magasra a berendezést, mert megsérülhet a váz eleje.

Figyelembe véve a berendezés tömegét ajánlott, hogy az emelést egynél több személy végezze.

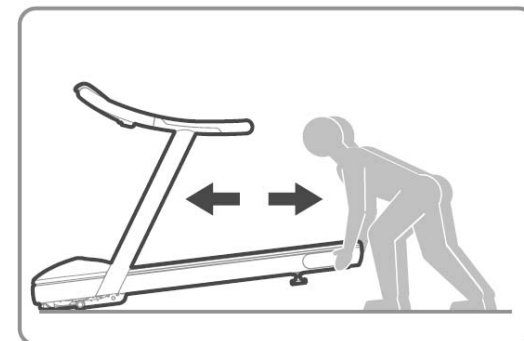
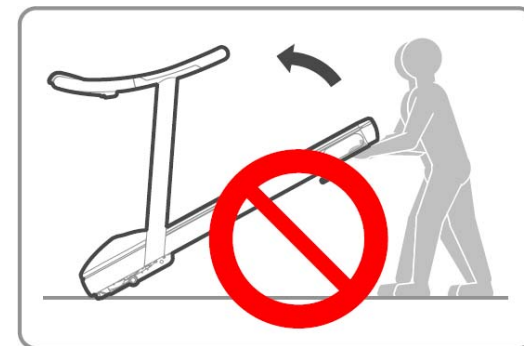
Ha a talajegyenetlenségek nem teszik lehetővé a kerekek használatát, akkor hagyományos mozgatási műveleteket kell alkalmazni.



VESZÉLY

Emeléskor a vázat fogja ne a műanyag alkatrészeket.

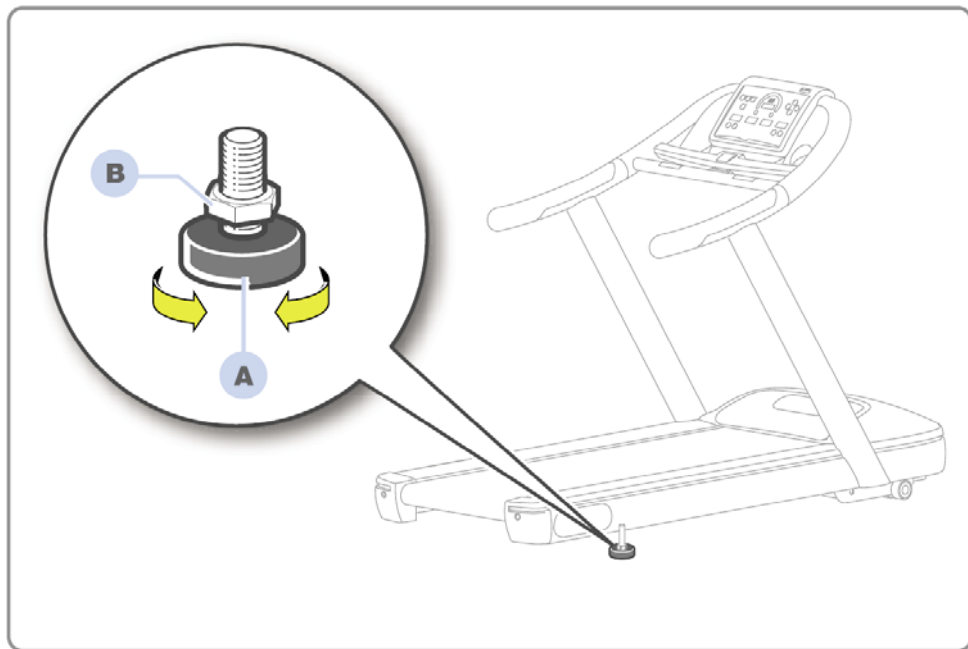
A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.



1.3.4 Vízszintbehozás

A berendezést az ábrán látható hátsó oldalsó láb segítségével lehet vízszintbe hozni:

- lazítsa meg a kontra anyát (**B**);
- csavarja ki vagy be a talpat (**A**), amíg a keret stabil nem lesz;
- a beállítás után húzza meg a kontra anyát (**B**).



1.3.5 Elektromos bekötés

Mielőtt a berendezést az elektromos hálózatra csatlakoztatja, ellenőrizze, hogy az elektromos rendszer specifikációi megfelelnek-e a hálózatrakötési előírásoknak. Ellenőrizze a hálózati specifikációkat a berendezés azonosító címken.

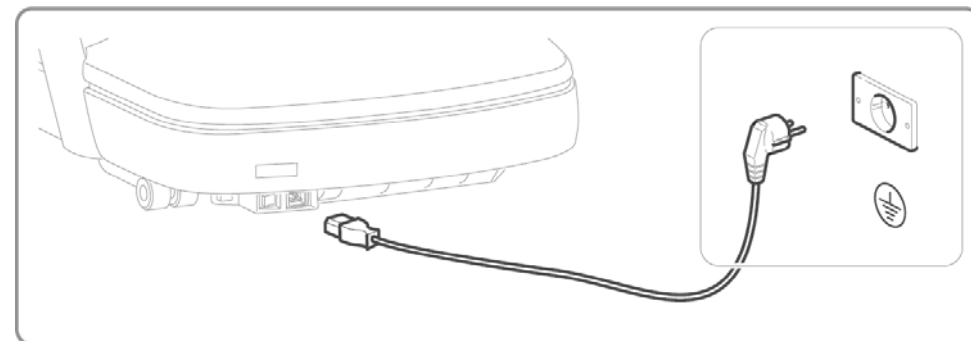


VESZÉLY

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

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

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



FIGYELMEZTETÉS

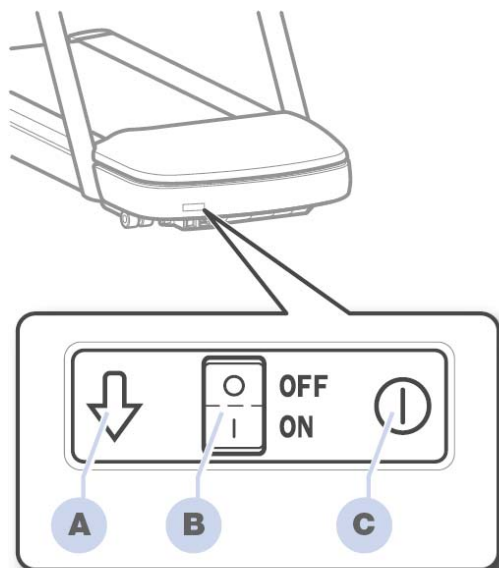
Időnként ellenőrizze a hálózati csatlakozóvezeték állapotát.

A főkapcsoló felett lévő címke a kapcsoló be és ki helyzetét mutatja.

A – Mutatja, hogy hol helyezkedik el a kapcsoló.

B – Mutatja, hogy melyik oldal az ON és OFF (I és 0) helyzet. Az ON(I) / OFF(0) állások a berendezés típusától függően változhatnak.

C – Mutatja a kapcsoló típusát (két rögzített állás).



1.3.6 Földelés



VESZÉLY

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

A berendezést földelni kell. Üzemzavar vagy meghibásodás esetén, a földelés az áram számára a legkisebb ellenállású utat nyújtja, az áramütés esélyének csökkentése érdekében. A berendezés földelt kábelt, vagyis földelő vezetőt és földelő csatlakozót tartalmaz. A hálózati csatlakozóvezetékét olyan fali csatlakozóhoz szabad csak csatlakoztatni, ami szakszerűen és a helyi szabályoknak és előírásoknak 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.

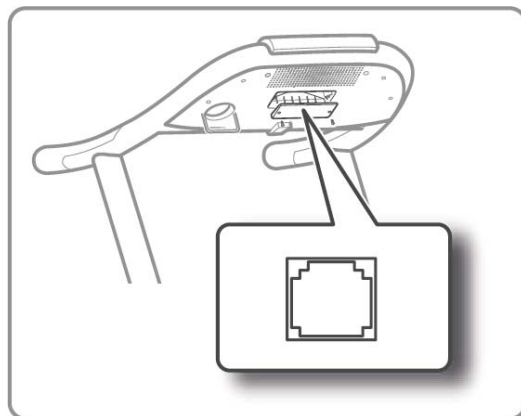
1.3.7 Kapcsolódás másik berendezéshez

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



FIGYELMEZTETÉS

A csatlakozókhoz csak a nemzetközi szabványnak megfelelő Cardio Theater eszköz csatlakoztatható esetleg más a CSAFE protokollnak megfelelő eszközökkel együtt.



A kiegészítő eszközöknek, amelyek a digitális és analóg csatlakozásokra kapcsolódnak, meg kell felelniük a vonatkozó törvényi előírásoknak.

1.4 Karbantartás

1.4.1 Rendszeres karbantartás

Mivel a berendezést egy sportcentrumban egynél többen használják ezért a berendezést mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabályoknak megfelelően.

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

- a berendezést kapcsolja ki a kapcsoló **OFF (0)** pozícióba való átkapcsolásával;
- a berendezés csatlakozóját húzza ki a falból;
- egy enyhén nedves, de nem vizes, ronggyal törölje át a kezelőpanelt.

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

- kikapcsolt berendezés mellett, egy nedves szivaccsal törölje át a külső részeket;
- húzza félre a berendezést és porszívózzon fel alatta.

Ne használjon vegyszereket vagy oldószereket.



FIGYELMEZTETÉS

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

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

Ha a berendezést egészségügyi célra használja, akkor minden használat után fertőtlenítsa a kapcsolódókat.

Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási gyakorlatok elvégzéséhez, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

**VESZÉLY**

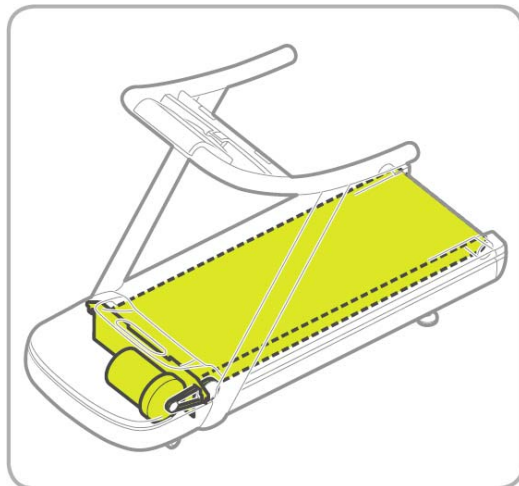
A rendszeres karbantartási, beállítási és kenési munkákat csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselője – a Finnrelax által meghatalmazott személy végezhet.

Minden munka megkezdése előtt, kapcsolja ki a berendezést a kapcsoló OFF (0) pozícióba való átkapcsolásával és az elektromos hálózati csatlakozóból való kihúzásával.

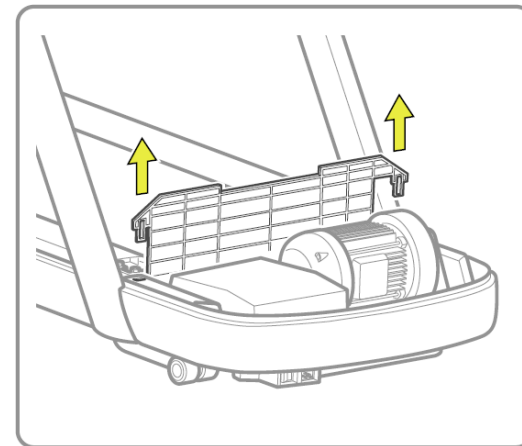
Minden hónapban:

- ellenőrizze le a **futószalag** kopását;
- takarítsa ki a **motorteret** és a **porvédő panelt**.

Évente ellenőrizze a **futószalag hajtószíjának** kopását.

**Porvédő panel**

A porvédő panel a futószalag és a motortér között helyezkedik el. Feladata, hogy megakadályozza a futószalag futása által behordott idegen anyagok motortérbe való bejutását. Minden hónapban tisztítsa meg a porvédő panelt és a környező területeket. Vegye le a védőt, húzza ki a panelt a sínből, és egy porszívóval tisztítsa meg. Biztonsági okokból fontos, hogy a porpanelt mindig visszahelyezze.



1.4.2 Speciális karbantartás

A futószalag beállítása

Amikor a berendezés működik, a futószalagnak a kerethez képest középen kell elhelyezkednie (vagyis a szíjon lévő feliratnak egyforma távolságra kell lennie a keret oldalaitól). Ha jobbra vagy balra mozdul, vagy nem középen helyezkedik el, akkor be kell állítani.

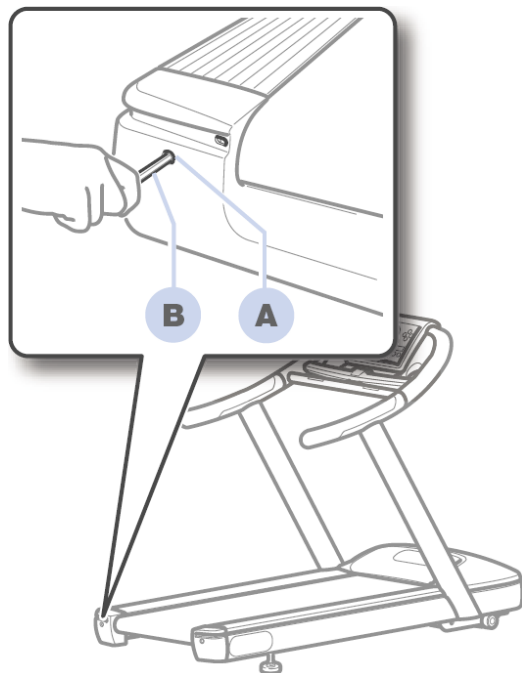
A beállítást működő gépen kell elvégezni.

Állítsa be a beállító csavart (A), ami a gép hátulján oldalt helyezkedik el, a mellékelt szerszám (B) segítségével, amíg a felirat egyenlő távolságra nem lesz a két oldaltól.



FIGYELMEZTETÉS

A futószalag lassan áll be: az állítócsavart csak $\frac{1}{4}$ vagy $\frac{1}{2}$ fordulattal csavarja el, majd figyelje meg az eredményét, mielőtt ismét elcsavarná.



1.4.3 Hibaelhárítás

Az alábbiakban a berendezés szokásos használata alatt esetlegesen fellépő hibák vannak felsorolva. Ha a javasolt eljárás nem oldja meg a problémát vagy nincs róla leírás, akkor lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Probléma	Ok Eljárás
Berendezés nem kapcsolódik be	Elektromos hálózati hiba. Ellenőrizze az áramot a fali csatlakozóban úgy, hogy valamilyen más készüléket, ami biztosan működik, kipróbál benne. Kiégett biztosíték. Ellenőrizze, hogy a főkapcsoló melletti két billenő kapcsoló zárva van-e, úgy, hogy teljesen lenyomja őket. Hálózati kábel sérült. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Hálózati kábel csatlakoztatási probléma. Ellenőrizze a csatlakozásokat. A kezelőpanel kábele véletlenül ki lett húzva. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
Túl hangos	Berendezés nincs megfelelően vízszintbe hozva. Ellenőrizze a pozíciót és állítsa be a vízszintet hátsó beállító láb segítségével. Sérült csapágyak. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Kopott szíj. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Probléma	Ok Eljárás
Problémák szívritmus méréssel	a Egyéb jeladók a közelben. Helyezze a gépeket megfelelő távolságba, hogy az interferencia megszűnjön (két gép közötti minimális távolság 80 cm) vagy használja a kézi érzékelőket.
	Erős interferenciaforrás a közelben. Találja meg az interferencia forrását (pl. egy elektromos háztartási készülék). Helyezze arrébb a berendezést vagy a háztartási készüléket.
	Elkopott szívritmus figyelő kardioöv. Cserélje le a kardioövet.
	A kardioöv szenzorjai nem érintkeznek megfelelően a bőrrel. Vízzel nedvesítse meg a kardioöv belsejét.
	A kezelőpanel nem működik megfelelően. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
	Sérült kardioöv. Cserélje le a kardioövet.

Probléma	Ok Eljárás
Helytelen vagy megbízhatatlan adatok	Beragadt kezelőpanel gomb. Ha a hiba továbbra sem szűnik meg, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
	A berendezés zavaró rádiójel közelében van (pl. elektromos háztartási készülék). Helyezze arrébb a berendezést vagy a háztartási készüléket.
	Egy belső csatlakozás véletlenül lecsatlakozódott. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
	Érintkezési hiba a kezelőpanelben. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
Rendellenes zaj a motortérből	Futószalag nincs középre igazítva. Állítsa be a futószalagot a <i>Futószalag beállítása</i> című fejezetben leírtak szerint.

1.5 Technikai támogatás

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

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

Amikor kapcsolatba lép 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 nem jelent veszélyt, és ne hagyja olyan helyen, 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 berendezés újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyagok, amiket a lakossági és hasonló hulladékokra vonatkozó érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni, olyan cégek segítségével, melyek a városi és környezeti higiénia megőrzésére, illetve hulladékkezelésre szakosodtak.

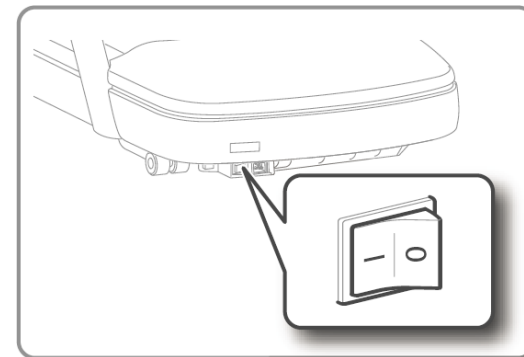
2 A Jog Excite használata

2.1 Be- és kikapcsolás

A berendezés bekapcsolásához, kapcsolja a kapcsolót az „ON” pozícióba (I). Az ON (I) / OFF (0) állások a berendezés típusától függően változhatnak. A helyes pozíciókat a berendezésen található címkén találja meg.

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

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



choose training

Az üzenet nem jelenik meg, ha a gombok le vannak zárva (lásd a *Konfigurációs menü* fejezetet a szoftver részben), hogy így a gyakorlatot csak a TGS kulccsal lehessen megkezdeni.

insert the TGS key

Az üzenet nem jelenik meg, ha a TGS kulcsolvasó nincs installálva, vagy ha a TGS kulcs használat le van tiltva (lásd a *Konfigurációs menü* fejezetet a szoftver részben), hogy a gyakorlatot csak a kezelőpanel gombjaival lehessen megkezdeni.

Ebben az üzemmódban a következő funkciók érhetők el:

- szívritmus számítás, ha meg van mérve;
- a konfigurációs menübe való belépéshez szükséges kódok bevitele (a *Konfigurációs menü* fejezetet a szoftver részben);
- dőlési szög állítása.

A berendezés kikapcsolásához kapcsolja a főkapcsolót az „OFF” pozícióba (0). Az ON (I) / OFF (0) állások a berendezés típusától függően változhatnak. A helyes pozíciókat a berendezésen lévő címkén találja meg.

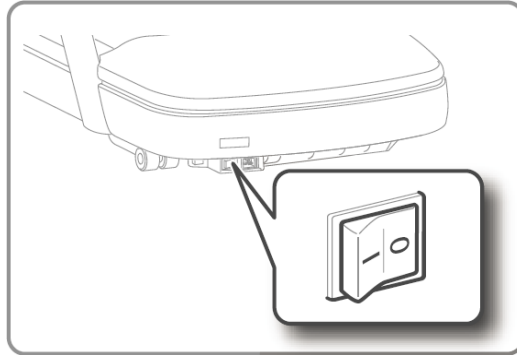
A berendezést csak a gyakorlat végén szabad kikapcsolni, amikor készenléti módban van.

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



FIGYELMEZTETÉS

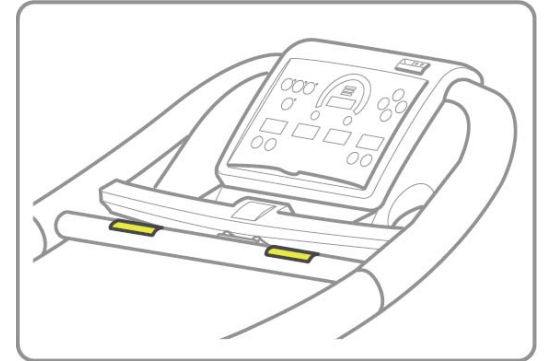
A főkapcsoló a berendezés be- és kikapcsolására szolgál, de nem választja le teljesen az elektromos hálózatról, még a „0” pozícióban sem. Teljes leválasztáshoz a fali csatlakozóból is ki kell húzni.



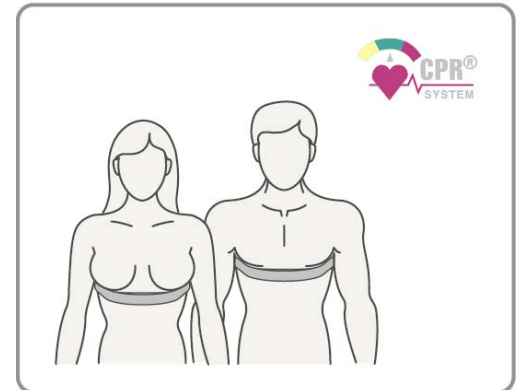
2.2 Szívritmus mérése

A berendezés alkalmas a szívritmus alakulásának pontos mérésére kétféleképpen.

- a középső kapaszkodóba épített eszközzel (kézi érzékelő), ami akkor kapcsol be, ha a középső kapaszkodót az érzékelővel ellátott területen mindkét kezével egyszerre megfogja és folyamatosan fogva tartja (elérhető a 700-as típusban);
- egy kardioövvel, ami szívritmus jelátvivőt tartalmaz (Polar T31).



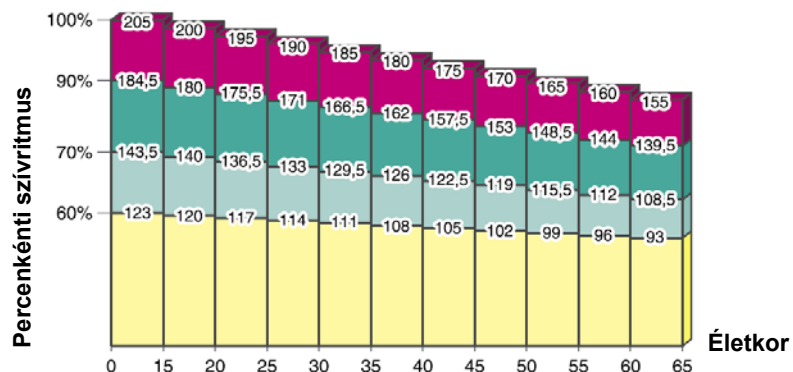
A vételi körzetben csak egy szívritmus jeladó lehet, másképpen a vevő egyszerre több szívritmus jelet fog érzékelni, és helytelen adatot fog mutatni. Az interferencia elkerüléséhez a szívritmust figyelő gépek közötti javasolt minimális távolság 80 cm.



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

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

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



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

Aerob tartomány főleg a kardio rendszer fejlesztésére (tartsa a szívritmust 70 és 90% között).

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

Alacsony edzésterhelési zóna.

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

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

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

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



VESZÉLY

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



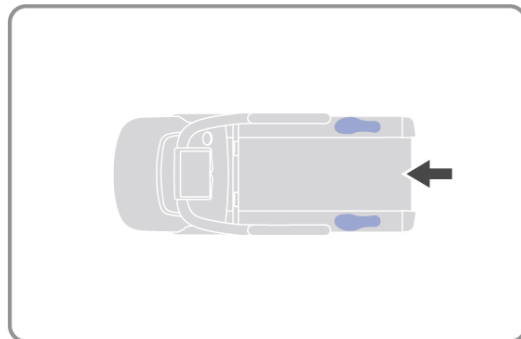
FIGYELMEZTETÉS

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

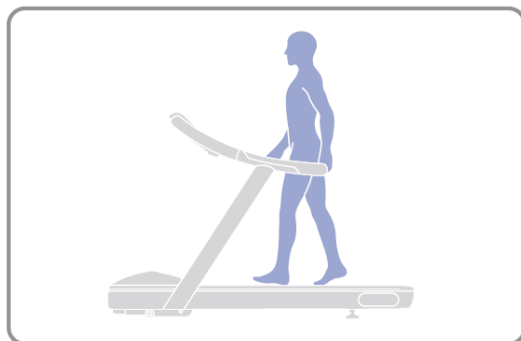
Nem ajánlott a kardioöv használata azok számára, akik pl. pacemakert vagy hasonló szívritmus szabályozó berendezést használnak.

2.3 Helyes testhelyzet és használat

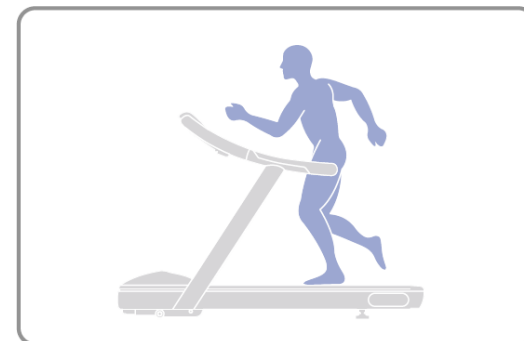
Hátulról lépjen fel a futószalagra, előre nézve és álljon két oldalt a lábtartókra. Ebben a pihenő helyzetben egyik kezével fogja meg a kapaszkodót, míg a másik kezével a kezelőpanelt használja. Amikor a futószalag elindul, mindkét kézzel fogja a kapaszkodókat és kezdjen el lassan sétálni.



A két **oldalsó kapaszkodó** biztonságosabbá teszi a Jog Excite-ot az első használat során; bár később jobb, ha a segítségük nélkül sétál, vagy fut, hogy fejlessze az egyensúlyérzékét és testtartását.



A 6-7 km/h-s sebességnél a séta átvált könnyed kocogássá, lassan növekvő lépéshosszal. Ahogy egyre biztosabbá és stabilabbá válik a sebességet finoman növelheti.



FIGYELMEZTETÉS

Bármilyen zavaró tényező a berendezés környékén a felhasználó egyensúlyvesztését okozhatja.



VESZÉLY

A hátrafelé sétálás és futás tilos.

A berendezést egyszerre két embernek használni tilos.



VESZÉLY

A Jog Excite-ot kizárólag arra a célra szabad használni, amire tervezték, vagyis a séta és futás szimulálására. Minden más használat ezért nem megfelelőnek tekintett és ezáltal veszélyes.

3 A Jog Excite szoftvere

3.1 A kezelőpanel leírása



A – Funkció gombok a gyakorlat kiválasztásához. Ha egy gombhoz tartozó LED lámpa világít, a gomb aktív vagy az adott gyakorlat éppen zajlik.

B – Manuális irányító gombok.

C – Edzés beállító gombok.

D – Alfabetikus kijelző.

E – Cél és célszámlap.

Megjegyzés:

A célszámtól függően a berendezés kijelezhet:
 CHR™ (Állandó Szívritmus), Smartkey™, mi és mph;
 CPR (Állandó Pulzusszám), TGS Key™, km és km/h.

3.1.1 Funkció gombok



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



Elindít egy edzést előre beállított kalóriefogyasztással, azaz a kalóriefogyasztás lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzéseknél.



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



Elindít egy állandó szívritmusú edzést, amely során a futószalag sebessége és dőlési szöge automatikusan úgy változik, hogy a szívritmus állandó maradjon. Az edzés időtartama a három CÉL egyikétől függ: idő, távolság vagy kalória.

3.1.2 Manuális irányító gombok



Növeli a dőlési szöget. A beállítás minden lenyomáskor 0,5%-kal növekszik. Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, ez a gomb 1 egységgel növeli a megtartandó szívritmus értéket minden lenyomáskor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a *Konfigurációs menü* részt).



Csökkenti a dőlési szöget. A beállítás minden lenyomáskor 0,5%-kal csökken. Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, ez a gomb 1 egységgel csökkenti a megtartandó szívritmus értéket minden lenyomáskor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a *Konfigurációs menü* részt).



Növeli a sebességet edzés közben. A beállítás minden lenyomáskor 0,1 km/h-val nő, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett. Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, ez a gomb 1 egységgel növeli a megtartandó szívritmus értéket minden lenyomáskor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a *Konfigurációs menü* részt).



Csökkenti a sebességet edzés közben. A beállítás minden lenyomáskor 0,1 km/h-val csökken, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett. Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, ez a gomb 1 egységgel csökkenti a megtartandó szívritmus értéket minden lenyomáskor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a *Konfigurációs menü* részt).



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



Elindít egy gyakorlatot, vagy újra kezdi a rövid szünet után.



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

3.1.3 Edzés beállító gombok



Növeli az üzenetben javasolt értéket, amikor a gyakorlatot beállítja. A 700-as típusban készenléti üzemmódban elindítja a fitness tesztet.



Csökkenti az üzenetben javasolt értéket, amikor a gyakorlatot beállítja. A 700-as típusban készenléti üzemmódban elindítja a fitness tesztet.

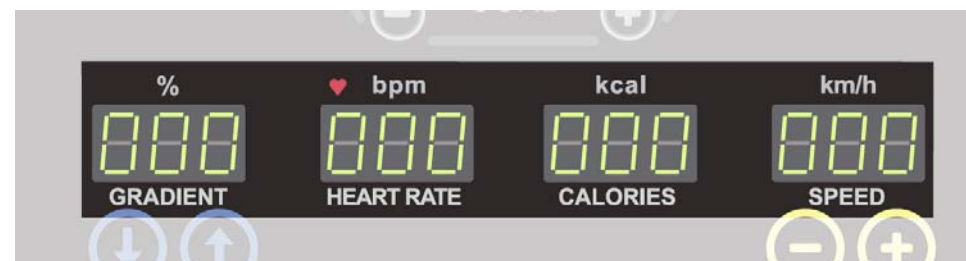


Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.



Az edzések beállításakor visszaléphet vele az előző oldalra.

3.1.4 Alfánumerikus kijelző



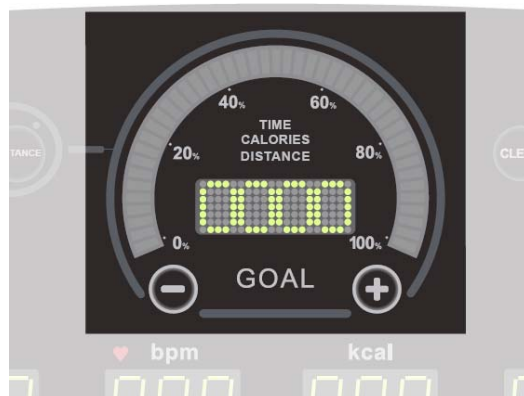
Az alfanumerikus kijelző jelzi az aktuális gyakorlathoz tartozó numerikus értékeket:

- dőlési szög százalékban kifejezve;
- percenkénti szívritmus;
- elégetett kalóriák;
- sebesség kilométer per órában kifejezve.

3.1.5 Célív és célszámlap

Az ívben elhelyezkedő LED lámpák balról jobbra fokozatosan kezdenek el világítani a gyakorlat ideje alatt, amíg a kitűzött célt el nem éri. Az aktuálisan teljesített időhöz/távolsághoz /kalóriához tartozó LED lámpa villog.

A gyakorlat közben a kiválasztott cél típusának megfelelő felirat világít a célív közepén. A számlapon a kiválasztott cél növekvő numerikus értéke és az üzenetek felváltva jelennek meg.



Ha a berendezés egy figyelmeztető üzenetet jelez ki, akkor ezekkel a gombokkal növelheti vagy csökkentheti a javasolt értéket illetve a célértéket edzés közben növelheti vagy csökkentheti ezekkel. A kiválasztott cél típusától függően 1 perces, 0,1 km-es vagy 10 kalóriás egységenként növelhető vagy csökkenthető az érték minden egyes lenyomással.

3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés

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



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

A célszámlap és a célív az eltelt idővel növekszik. A célíven a jelenlegi percet jelölő LED lámpa villog.

Nyomja meg a CÉL gombokat a gyakorlat során megjelenítendő érték kiválasztásához, idő vagy távolság. A kiválasztott érték megjelenítve marad, míg a másik váltakozik 60 másodpercenként.

Ilyenkor használhatóak a sebesség és dőlési szög beállító gombok, valamint a



(megállítás) és a



(rövid szünet) gombok.

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

3.3 Levezetés

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

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



A levezetés alatt csak a

(megállítás) gomb működik, ezzel lehet a készenléti módra váltani.

A célíven minden lekapcsol. A célszámlap az éppen befejezett edzés eredményeit mutatja:

TIME = 13'50"

DISTANCE = 3.05 KM

average H.R. = 120 bpm

- ha a szívritmus figyelő legalább 3 percn keresztül használva volt a gyakorlat közben;

P.I. = 10

- ha a szívritmus figyelő legalább 3 percn keresztül használva volt a gyakorlat közben.

average speed = 15.5 km/h

average gradient = 12.5%

A levezetés alatt, a TGS kulcs behelyezhető, hogy az éppen befejezett gyakorlat eredményeit elmenthesse.

insert the TGS key

3.4 Célorientált edzés: idő, kalória, távolság

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



Nyomja meg a kiválasztott célnak megfelelő gombot.

time = min. 15

calories = 300

distance = km 20.5

Adja meg a célértéket a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (bevétel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (gyors kezdés) gombot a kezdéshez. A gép egy figyelmeztető hangot hallat miközben a futószalag elindul 0,8 km/h-s sebességgel és 0-ás dőlési szöggel.

Az életkor és súly értékek már előre meg lettek adva. Ezután a testsúlyt kéri be a kalóriák pontos kiszámításához.

weight = kg 70

Válassza ki a kívánt célértéket a két edzésbeállító nyíl segítségével vagy adja meg a testsúlyát a célérték módosítására szolgáló gombokkal, majd nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Ha nem adja meg az adatokat, a kalóriaelfogyasztás 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 célszámlap a növekvő célértéket és a ki nem választott célokra vonatkozó információkat is mutatja felváltva, azaz, hogy mennyi ideje kezdődött el a gyakorlat és mekkora távolság lett teljesítve.

TIME = 3'50"

DISTANCE = 3.05 KM

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és dőlési szög állító gombok;
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok;
- a GOAL (cél) gombok, a cél típusának megváltoztatásához.

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

3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)

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

Ehhez az edzéshez a kardioövet viselni kell.



Készenléti üzemmódban nyomja meg a gombot.

select goal

Nyomja le a kiválasztott célnak megfelelő gombot.

time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

Válassza ki a célértéket a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

age = 30

Adja meg az életkorát a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

Adja meg a testsúlyát a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

press 1 to walk, 2 to run = 2

A két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével válassza az 1-es számot a lassú sebességhez, séta kiválasztásához, vagy a 2-es gombot a futás módhoz, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

constant H.R. = 130

A két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével adja meg azt a szívritmus értéket, amit a teljes gyakorlat során meg akar tartani, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez. Segítségképpen a maximális szívritmus 60%-ához és 90%-ához tartozó értékek zárójelben megjelennek a kijelzőn.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (*gyors kezdés*) gombot a kezdéshez. Egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul.

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

TIME = 3'50"

DISTANCE = 3.05 KM

A következő gombok működtethetők:

- a sebesség és dőlési szög állító gombok;
- a STOP (*megállító*) és PAUSE (*rövid szünet*) gombok;
- a célérték beállító gombok.

H.R. NOT DETECTED

Ha a gyakorlat 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).

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

3.6 Fitnesz teszt

A fitnesz teszt egy almaximális teszt, és rossz vagy közepes kondiban lévő felhasználók számára javasolt.

A teszthez viselnie kell a kardioövet.

Az 500-as típusnál a fitnesz tesztet csak a TGS kulccsal lehet elvégezni.



A 700-as típusnál nyomja meg a  gombot készenléti üzemmódban.

Miután a szívritmus érzékelése megkezdődött a berendezés kéri az életkor, testsúly és nem adatokat a teszt beállításához és az eredmények kiszámításához.

age = 30

Adja meg az életkorát a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

Adja meg a testsúlyát a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

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

A két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével válassza az 1-es számot a férfi nemhez vagy a 2-es gombot a női nemhez, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (*gyors kezdés*) gombot a kezdéshez. Egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul.

A fitnesz teszt három részből áll:

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

A gyakorlat alatt a célszámlapon az idő olvasható, ahogy telik felváltva a következő üzenetekkel.

next H.R. = 160

Amíg eléri a két szakasz alatt a szükséges szívritmust, a célív kikapcsolva marad.

STEP 1: H.R. = 160

Amint elérte a szükséges szívritmust a célív balról jobbra arányosan kezd világítani, amíg el nem éri a szakasz teljes idejét.

Csak a STOP (*megállítás*) gomb használható a teszt leállításához. A tesztet nem lehet rövid szünetre megszakítani.

Amikor a STOP (*megállítás*) gombot megnyomja, vagy ha nincs szívritmus jel egymást követő 100 másodpercig a teszt megszakad és eredmény nélkül véget ér.

TEST CANCELLED

A teszt befejeztével a levezetés idejére a dőlési szög és a sebesség csökken és az alfanumerikus kijelzőn az eredmények gördülnek végig.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 10.03

relative max VO2 = 5.0

mets = 15.0

level = 10

Ha a tesztet nem a TGS kulccsal végezte, akkor az eredmények nem menthetők.

3.7 Profil edzés (700-as típus)

Az előre beállított profilok, amelyek csak a 700-as típusban elérhetők, 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 gombokkal meg lehet változtatni.

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

A szívritmus mérőre nincs szükség profil edzés közben.

Miután megnyomja a  gombot, a célszámlap az 1. profilt mutatja.

A 6 profil eléréséhez használja a  és a  gombokat.

Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a kijelzőn látható profil kiválasztásához.

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

select goal

Nyomja meg a kiválasztott cél gombját.

time = min. 15

calories = 300

distance = km 20.5

Válassza ki a célértéket a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

age = 30

Adja meg az életkorát a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

Adja meg a testsúlyát a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

level (1-12) = 6

A két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével adja meg a nehézségi szintet (a teszt eredmények alapján), majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.



VESZÉLY

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

Mindig győződjön meg arról, hogy a szívritmusa nem haladja meg a maximum 90%-át (a számításhoz tekintse meg a *Szívritmus mérése* című fejezetet, a kijelzőhöz pedig *A kezelőpanel leírása* című fejezetet).

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (*gyors kezdés*) gombot a kezdéshez. Egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul.

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

TIME = 3'50"

DISTANCE = 3.05 KM

Amikor egyik szakaszból a másikba lép, a teljes profil megjelenik a célszámlapon és az új szakasz villog pár másodpercig.

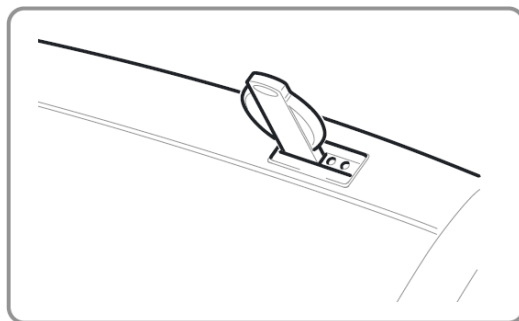
A következő gombok használhatók:

- a STOP (*megállító*) és a PAUSE (*rövid szünet*) gombok;
- a sebesség és dőlési szög állító gombjai. A változtatás az egész profil paramétereire kihat, és nem csak az adott szakaszra;
- a célérték módosító gombjai. A változtatás az egész profil paramétereire kihat, és nem csak az adott szakaszra.

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

3.8 Edzések a TGS kulcs használatával

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



EXERCISE GOAL: 30.00 KM

speed 5.0 km/h, gradient 3.0%

Például, ha egy egyszakaszos cél orientált gyakorlat van meghatározva, a célérték (30,00 km-es távolság) kerül kijelzésre, a sebesség (5,0 km/h) és a dőlési szög (3,0%) paraméterekkel együtt.

CPR EXERCISE IN CALORIES

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

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

Az első üzenet után, egy figyelmeztető hangjelzés kíséretében a futószalag elindul ugyanúgy, mintha az edzést a kezelőpanelen állította volna be.

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

end of workout

next equipment: BIKE EXCITE

Bármikor végrehajthat egy gyakorlatot, és az eredményeit elmentheti a TGS kulcsra, még ha ez a gyakorlat nem is szerepelt az edzésprogramban (hacsak a TGS használata nincs letiltva: lásd a *Konfigurációs menü* című részt):

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

A TGS kulccsal nem csak a kezelőpanel által választható edzéseket választhatjuk ki, hanem a fitness tesztet és a MANUÁLIS edzést is.

3.9 MANUÁLIS edzés

A MANUÁLIS edzés csak a TGS kulccsal hajtható végre.

Az edzés lehet egyszakaszos, azaz a dőlési szög és a sebesség egész idő alatt állandó. Ebben az esetben a TGS kulcs behelyezésekor egy üzenet jelenik meg, ami mutatja az teljes edzés paramétereit.

MANUAL EXERCISE: TIME 12'15"

speed 5.0 km/h, gradient 3.0%

Egyébként az edzés lehet több szakaszos, azaz a dőlési szög és a sebesség szakaszonként változhat. Ebben az esetben a TGS kulcs behelyezésekor egy üzenet jelzi az edzés típusát, majd az egyes szakaszok kezdetén megjelennek a dőlési szög és sebesség értékek.

MANUAL EXERCISE:

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

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

A gyakorlat közben, a célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a TGS kulcson beállított időt el nem éri. A célszámlap a növekvő időt és a ki nem választott célokra vonatkozó információkat is mutatja felváltva, azaz, hogy mekkora távolság lett teljesítve.

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és dőlési szög állító gombjai;
- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték módosító gombjai.

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

3.10 Edzések Plug & Play módban

Plug & Play módban anélkül mentheti a végrehajtott gyakorlatot a TGS kulcsra, hogy használnia kéne a TGS rendszert.

Mindenek előtt a TGS kulcsot formáznia kell a felhasználói rendszerbeállításoknál (lásd *Konfigurációs menü* című fejezetet). Ez a formázás nem kompatibilis a Wellness System-mel.

Válasszon ki és állítson be egy gyakorlatot a kezelőpanel segítségével. Majd miután elkezdődött a gyakorlat helyezze a TGS kulcsot a TGS kulcsolvasó nyílásba a végrehajtott gyakorlat típusának a memóriában való elmentéséhez. A következő alkalommal egyszerűen csak helyezze a TGS kulcsot a leolvasóba ugyanezen gyakorlat végrehajtásához.

Egy géptípushoz csak egyfajta gyakorlat menthető a TGS kulcsra (azaz egy a Run-hoz és egy a Cardio Wave-hez). Következésképpen:

- Ha a TGS kulcsra egy olyan gyakorlat lett mentve, ami végrehajtható a 900-as típuson de az 500-ason nem (azaz CUSTOM (egyéni) gyakorlat), akkor a gyakorlat nem indul el, ha a TGS kulcsot az 500-as típusba helyezi be.
- Ha a következő edzéskor ugyanazon gépen, amelyről korábban gyakorlatot mentett ismét edz és behelyezi a TGS kulcsot az új gyakorlat mentéséhez, akkor az kerül mentésre, míg a régi törlődik.

Plug & Play módban a teszt eredménye nem menthető a TGS kulcsra.

3.11 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 a gyakorlat végén, bármilyen típusú edzés során, egyszerűen használja a szívritmus mérőt legalább 3 percen keresztül.

P.I. = 10

Az index egy 0-tól 99-ig terjedő skálán alapul. 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 tesztekől származó eredményeit, vagy különböző emberek ugyanolyan nehézségi szinten és ugyanannyi ideig végzett tesztekől származó eredményeit összehasonlítani.

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

3.12 Konfigurációs menü

A szoftver konfiguráció személyre szabásához, készenléti módban nyomja meg egyszerre

 a **CLEAR** gombokat, majd írja be a **2406** jelszót a két edzés beállító nyíl vagy a célérték beállító gombok segítségével, és nyomja meg az **ENTER** *(bevitel)* gombot a megerősítéshez.
Ha a jelszó nem megfelelő, a szoftver visszamegy készenléti módba.

PASSWORD INCORRECT

A konfigurációs menü üzenetei két részből állnak:

- az első rész a paraméter nevét adja meg;
- a második rész az adott paraméterhez tartozó választási lehetőségeket adja meg.

Nyomja meg a  sebesség beállító gombot a következő üzenetre való ugráshoz.

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

Az adott paraméterhez tartozó választási lehetőségek közötti váltáshoz, nyomja meg a  vagy a  célgombokat vagy a  és a  gombokat.

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

Nyomja meg a **CLEAR** *(törlés)* gombot a készenléti állapothoz való visszatéréshez. Amikor megnyomja a **CLEAR** *(törlés)* 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 kiválasztásához.

DISTANCE: KM

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

MAX TIME: 0

Itt adhatja meg a gyakorlatok maximális időtartamát.

Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot az érték kiválasztásához. Ekkor megjelenik egy másik menü a célszámlapon, ami a beállított értéket mutatja. Használja a jobb oldali nyilakat a számérték beállításához és a cél kiválasztó gombokat a kurzor a módosítani kívánt pozícióba mozgatásához. Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez. Nyomja meg és tartsa nyomva a CLEAR (törlés) gombot a főmenübe való visszatéréshez a maximális időtartam módosítása nélkül.

PAUSE TIME: 120

Itt adhatja meg a rövid szünet idejét, aminek letelte után a gép készenléti állapotra vált.

Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot az érték kiválasztásához. Ekkor megjelenik egy másik menü a célszámlapon, ami a beállított értéket mutatja. Használja a jobb oldali nyilakat a számérték beállításához és a cél kiválasztó gombokat a kurzor a módosítani kívánt pozícióba mozgatásához. Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez. Nyomja meg és tartsa nyomva a CLEAR (törlés) gombot a főmenübe való visszatéréshez a rövid szünet idejének módosítása nélkül.

READY TO RUN: 1

Csak a 700-as típusnál az az idő, amennyivel a gyakorlat befejezése előtt az oldalsó kapaszkodóban lévő lámpa kigyullad.

DEFAULT AGE: 30

A gyakorlatok beállításánál minden alkalommal az „adja meg az életkorát” kérdéskor felajánlott alapbeállítás megváltoztatására, amikor a felhasználó a nyilak segítségével elvetheti azt és megadhatja saját életkorát.

Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot az érték kiválasztásához. Ekkor megjelenik egy másik menü a célszámlapon, ami a beállított értéket mutatja. Használja a jobb oldali nyilakat a számérték beállításához és a cél kiválasztó gombokat a kurzor a módosítani kívánt pozícióba mozgatásához. Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez. Nyomja meg és tartsa nyomva a CLEAR (törlés) gombot a főmenübe való visszatéréshez az adatok módosítása nélkül.

DEFAULT WEIGHT: KG 70

A gyakorlatok beállításánál minden alkalommal az „adja meg a testsúlyát” kérdéskor felajánlott alapbeállítás megváltoztatására, amikor a felhasználó a nyilak segítségével elvetheti azt és megadhatja saját testsúlyát.

Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot az érték kiválasztásához. Ekkor megjelenik egy másik menü a célszámlapon, ami a beállított értéket mutatja. Használja a jobb oldali nyilakat a számérték beállításához és a cél kiválasztó gombokat a kurzor a módosítani kívánt pozícióba mozgatásához. Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez. Nyomja meg és tartsa nyomva a CLEAR (törlés) gombot a főmenübe való visszatéréshez az adatok módosítása nélkül.

DEFAULT TIME: MIN. 15

A gyakorlatok beállításánál minden alkalommal az „adja meg az időt” kérdéskor felajánlott alapbeállítás megváltoztatására, amikor a felhasználó a nyilak segítségével elvetheti azt és megadhatja az időtartamot.

Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot az érték kiválasztásához. Ekkor megjelenik egy másik menü a célszámlapon, ami a beállított értéket mutatja. Használja a jobb oldali nyilakat a számérték beállításához és a cél kiválasztó gombokat a kurzor a módosítani kívánt pozícióba mozgatásához. Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez. Nyomja meg és tartsa nyomva a CLEAR (*törlés*) gombot a főmenübe való visszatéréshez az adatok módosítása nélkül.

DEFAULT CALORIES: 300

A gyakorlatok beállításánál minden alkalommal az „adja meg a kalóriák számát” kérdéskor felajánlott alapbeállítás megváltoztatására, amikor a felhasználó a nyilak segítségével elvetheti azt és megadhatja a felhasználni kívánt kalóriák számát.

Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot az érték kiválasztásához. Ekkor megjelenik egy másik menü a célszámlapon, ami a beállított értéket mutatja. Használja a jobb oldali nyilakat a számérték beállításához és a cél kiválasztó gombokat a kurzor a módosítani kívánt pozícióba mozgatásához. Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez. Nyomja meg és tartsa nyomva a CLEAR (*törlés*) gombot a főmenübe való visszatéréshez az adatok módosítása nélkül.

DEFAULT DISTANCE: KM 10.00

A gyakorlatok beállításánál minden alkalommal az „adja meg a távolságot” kérdéskor felajánlott alapbeállítás megváltoztatására, amikor a felhasználó a nyilak segítségével elvetheti azt és megadhatja a távolságot.

Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot az érték kiválasztásához. Ekkor megjelenik egy másik menü a célszámlapon, ami a beállított értéket mutatja. Használja a jobb oldali nyilakat a számérték beállításához és a cél kiválasztó gombokat a kurzor a módosítani kívánt pozícióba mozgatásához. Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez. Nyomja meg és tartsa nyomva a CLEAR (*törlés*) gombot a főmenübe való visszatéréshez az adatok módosítása nélkül.

HR: MODIFIABLE

Itt engedélyezheti az állandó szívritmusú gyakorlatok során a sebesség és dőlési szög 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 használatát. Ha nem engedélyezi (*disabled*), akkor a berendezés csak a kezelőpanel használatával irányítható.

KEYS: ENABLED

Itt engedélyezheti a funkció gombok használatát. Ha nem engedélyezi, akkor a berendezés csak a TGS kulcs használatával irányítható.

CUSTOM MESS.: YES

Itt engedélyezheti vagy tilthatja az öt Wellness üzenet megjelenítését.

UP/DOWN: ENABLED

Itt engedélyezheti vagy tilthatja dőlési szög állítását.

DEFAULT CONFIG.

Itt állíthatja vissza a berendezés vásárláskor meglévő alapértékeket.

FORMAT P&P

Itt formázhatja a TGS kulcsot Plug &Play módban

USER PRESENT: 5

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

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

3.13 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen

equipment blocked.

Probléma esetén kapcsolatba kell lépnie a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével, a Finnrelax-szal.

EMERGENCY ERROR

Nem működik a vészleállító gomb. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével, a Finnrelax-szal.

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 szólítja fel. Megjelenhet az idő beállítása alkalmával idő célú, célorientált és állandó szívritmusú profilok esetén.

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 célorientált, állandó szívritmusú, kalória célú, távolság célú és QUICK START (*gyors kezdés*) gyakorlatok esetén.

wear the chest band

Ez az üzenet a kardioöv viselésére szólítja fel, állandó szívritmusú gyakorlatok és tesztek során. Megjelenik a gyakorlat beállítása és a tényleges gyakorlat alatt is, ha nincs érzékelhető szívritmus a kardioövön keresztül.

H.R. NOT DETECTED

Ez az üzenet állandó szívritmusú gyakorlatok alatt jelenik meg, ha 100 egymást követő másodpercen keresztül nincs érzékelhető szívritmus a kardioövből. 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 a szívritmus túllépi az elméleti maximális szívritmus 90%-át.

press a key

Ha a berendezés vészgombját megnyomja, akkor az azonnal leáll és lezárva marad, amíg valamelyik gombot meg nem nyomja. Egy tetszőleges gomb megnyomása után pár másodperccel a gép készenléti állapotra vált.

user not detected: the exercise is interrupted

Ha egy percen keresztül nem érzékelhető felhasználó, a berendezés leáll és a gyakorlat félbeszakad. Ha be van helyezve a TGS kulcs, a befejezett gyakorlat elmentésre kerül a memóriába.

Ha a futószalag leáll és megjelenik ez az üzenet, annak ellenére, hogy a felhasználó jelen van, változtassa meg a „user present” (*felhasználó jelen van*) funkció aktiválódási sebességét, ahogy az az előző fejezetben le van írva.

TGS key empty

Az üzenet azt jelenti, hogy nincs edzésprogram eltárolva a TGS kulcsra.

equipment not included in the TGS key

Az üzenet azt jelenti, hogy az edzésprogram olyan fitness gépre vonatkozik, ami nincs a TGS kulcsra eltárolva. A gyakorlat ettől még végrehajtható, és az eredmények elmenthetők a TGS kulcsra, ha a kezelőpanel gombjaival kiválasztjuk.

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

**FINNRELAX
Szauna és Szabadidő Kft.**

**Székhely:
H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.
Tel.: +36 29 350 096; +36 29 350 097; fax: +36 29 352 570**

**Bemutatóterem:
H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.
Tel.: +36 1 250 4176; +36 1 250 4177; fax: +36 1 250 4177**

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