

MED BIKE

Használati utasítás

A Technogym®, a The Wellness Company™ és a 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., 2003 szeptember.

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

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	5
FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	6
SZEMÉLYES BIZTONSÁG	8
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	9
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása	9
1.2 A berendezés leírása	10
1.2.1 Fő alkatrészek	10
1.2.2 Technikai adatok	11
1.2.3 Kiegészítők	13
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok	14
1.3 Üzembe helyezés	16
1.3.1 Helyszín megválasztása	16
1.3.2 Kicsomagolás	17
1.3.3 A berendezés mozgatása	18
1.3.4 Vízszintbehozás	19
1.3.5 Elektromos bekötés	20
1.3.6 Földelési utasítások	21
1.3.7 Kapcsolódás más készülékekhez	22
1.4 Karbantartás	23
1.4.1 Rendszeres karbantartás	23
1.4.2 Speciális karbantartás	24
1.4.3 Hibaelhárítás	26
1.5 Technikai támogatás	28
1.6 Tárolás	29
1.7 Hulladékkezelés	29
1.8 Be- és kikapcsolás	30
2 A BIKE HASZNÁLATA	32
2.1 Biztonságos használat	32
2.2 Szívritmus mérése	34
2.3 A berendezés beállítása	37
3 A BIKE MED SZOFTVERE	39
3.1 A kezelőpanel leírása	39
3.1.1 Funkció gombok	40
3.1.2 Manuális irányító gombok	41
3.1.3 Profil LED lámpák	42
3.1.4 Szívritmus LED lámpák	42
3.1.5 Szám gombok	43
3.1.6 Alfanumerikus kijelző	44
3.1.7 Célív és célszámlap	45
3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés	46
3.3 Levezetés	47
3.4 Célorientált edzés: idő, kalóriák, távolság	48
3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)	50
3.6 CUSTOM (egyéni) edzés állandó teljesítményen	52
3.7 CUSTOM (egyéni) edzés állandó sebességgel	54
3.8 Tesztek	56
3.8.1 Technogyim maximális teszt	58
3.8.2 Egyéni maximális teszt	60
3.8.3 Astrand teszt	61
3.8.4 McArdle teszt	62
3.8.5 Wingate teszt	63
3.8.6 Fitneszteszt	64
3.8.7 Egyszakaszos modell	65
3.8.8 Többszakaszos modell	66
3.8.9 PWC teszt (Physical Working Capacity, fizikai munkaképesség)	67
3.8.10 Módosított PWC teszt (Physical Working Capacity, fizikai munkaképesség)	68
3.8.11 YMCA teszt	69
3.8.12 Légierő PRT teszt	70
3.8.13 Külső vezérlőegységgel irányított teszt	71
3.9 TRAINING ZONE (tréning zóna) edzés	72
3.10 WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés	74
3.11 Profil edzés	76
3.11.1 Előre beállított profilok	76
3.11.2 Személyes profilok	79
3.11.3 Személyes profilok programozása	81
3.12 Edzések a TGS kulcs használatával	84
3.13 Teljesítményindex	85
3.14 Rendszerbeállítások	86
3.15 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen	90
4 SZÖSZEDET	92

Bevezetés

Ez a használati utasítás a gyártó nyelvén íródott majd ezután lett a célország nyelvére lefordítva. A használati utasítás a berendezés szerves részét képezi, ezért mindig vele együtt tartandó. A használati utasítást a berendezés áthelyezése vagy eladása esetén is azzal együtt kell tartani. 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 edzésmodszerekről. Iránymutatóul szolgál mind a profil, mind a kezdők számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmzését:



FIGYELMEZTETÉS

Kiemelt fontos információt, amit nem szabad figyelmen kívül hagyni.



VESZÉLY

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

FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

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

A BIKE MED egészségügyi felhasználásra alkalmasak és járó beteg ellátásos klinikákban, kórházakban, hagyományos klinikákban és sportközpontokban való izomzat terápiaira és rehabilitációra lettek tervezve és építve.

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

Minden utasítást olvasson el, mielőtt használja a berendezést.



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 Bike-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.
- Szigorú felügyelet szükséges, ha a Bike-ot gyerekek vagy azok közelében használják, illetve ha betegek vagy fogyatékkal élők illetve nyilvánvaló fizikai problémákkal küzdők edzenek rajta.
- A Bike 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.
- A külső egységről vezérelt gyakorlatokat csak egy orvos vagy képzett szakember folyamatos felügyelete mellett szabad végezni.
- Sohasem használja a Bike-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 Bike-ot a vezetékénél fogva.
- A vezetékert tartsa távol melegített felületektől.
- Kezeit tartsa távol a mozgó részekről.

- Soha ne ejtsen vagy helyezzen semmit egyik nyílásba se.
- Ne használja a szabadban. Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszonyosságainak (eső, napsütés, szél, stb.). Ne engedjen vízszugarat a berendezésre.
- Ne működtesse a berendezést olyan helyen, ahol aeroszolos (spray) termékeket használnak, vagy ahol oxigént tárolnak.
- Kikapcsoláshoz fordítson minden kapcsolót a 0 pozícióba, majd húzza ki a fálból a berendezés elektromos csatlakozóját.



FIGYELMEZTETÉS

A Bike-ot egy megfelelően földelt hálózati csatlakozóhoz kell csatlakoztatni. Olvassa el a földelési utasításokat.

ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!

Személyes biztonság

Minden használat előtt ellenőrizze a berendezést. Ne folytassa a Bike használatát, ha az nem működik megfelelően.

A Bike-ot egy szilárd és vízszintes felületen helyezze el, illetve működtesse.

Minden elektromos alkatrészt, mint például az elektromos hálózati csatlakozó vezetékét és az ON/OFF (1/0) gombot, tartson távol folyadékoktól az áramütés elkerülése végett.

Ne helyezzen semmit a keretre vagy a kezelőpanelre.

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

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

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

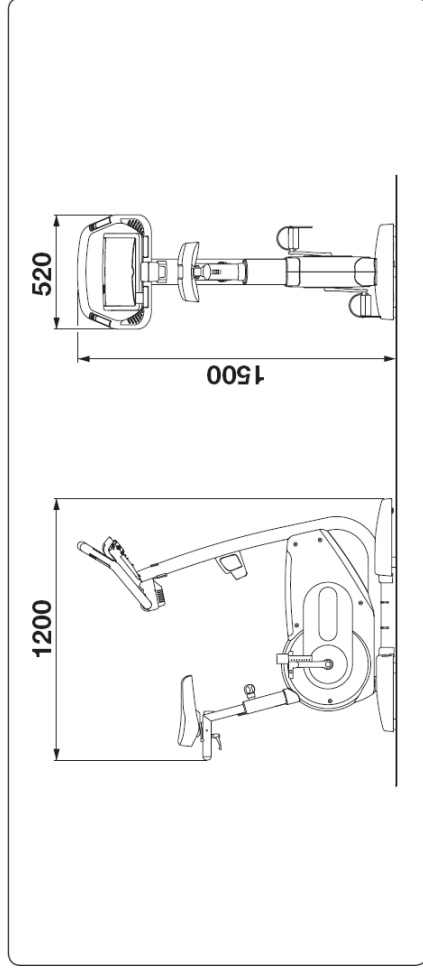
Minden gyakorlat megkezdése előtt, győződjön meg arról, hogy testtartása és elhelyezkedése a berendezésen helyes. Legyen óvatos az olyan alkatrészekkel, amik akadályt képezhetnek.

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

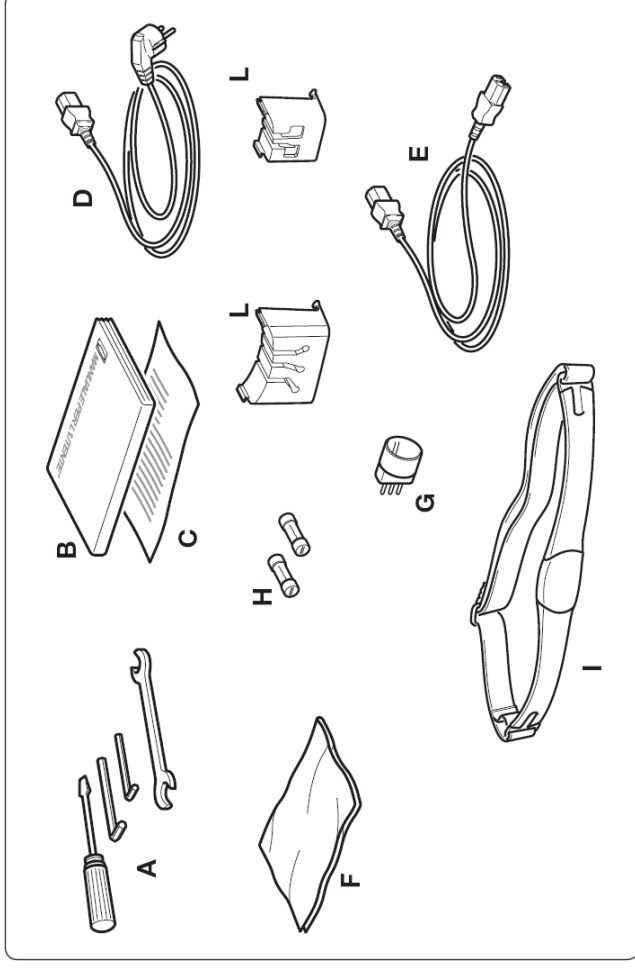
1.2.2 Technikai adatok



Aramforrás	Európa-Azsia	USA-Kanada
Aramfelvétel	100-240 Vac max. 0.5 A	50/60 Hz max. 0.5 A
Biztosítékok	2 x 3,15A (F)	2 x 3,15A (F)
Berendezés súlya	67 kg	147 font
Felhasználó maximális súlya	120 kg	264 font
Idő	0-999 perc ± 1 %	0-999 perc ± 1 %
Távolság	0-99,99 km ± 5 %	0-99,99 mls ± 5 %
Fékezési teljesítmény	10-1000 W ± 10%	40-500 W ± 10%
Védelmi osztály	IP 20	IP 20
Európai irányelvek	93/42/CE	
Érintésvédelmi osztály	B típus	B típus
Működítési hőmérséklet	+5 °C-tól +30 °C-ig	+5 °C-tól +30 °C-ig
A berendezés a következő szabványoknak felel meg	EN 957-1 oszt. IA EN 957 - 5 EN 90901-1 EN 60601-1-2	UL60601-1
Elektromos elkülönítési osztály	I osztály	
Jeizések és tanúsítványok	GE – GM (TUV)	UL

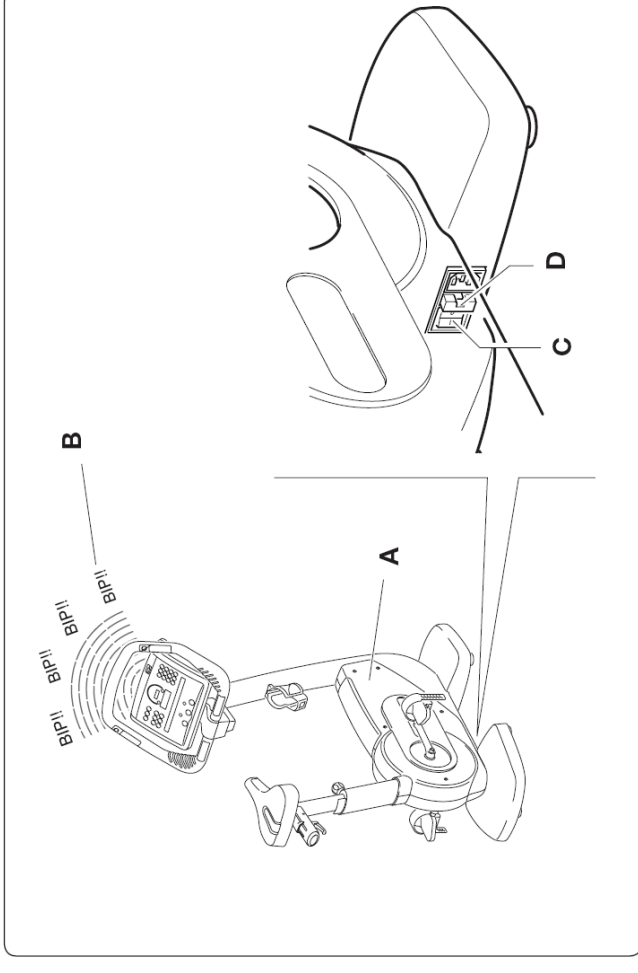
	Nyomaték (Nm)
1. szint	50
2. szint	70
3. szint	90
4. szint	110
5. szint	130
6. szint	150
7. szint	170
8. szint	190
9. szint	210
10. szint	230
11. szint	250
12. szint	270
13. szint	290
14. szint	310
15. szint	330
16. szint	350
17. szint	370
18. szint	390
19. szint	410
20. szint	430
21. szint	450
22. szint	470
23. szint	490
24. szint	510
25. szint	530
26. szint	550
27. szint	570
28. szint	590
29. szint	610
30. szint	630

1.2.3 Kiegészítők



- A szerszámkészlet
- B Használati utasítás
- C Garancialevél
- D CEE tápkábel SH típusú csatlakozóval
- E CEE tápkábel (hosszabbító)
- F Tisztító rongy
- G 10A Német adapter
- H Tartalék biztosítékok (2 x 3,15A (F))
- I Kardioöv adóval a szívritmus méréséhez
- L Kábelvédő

1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

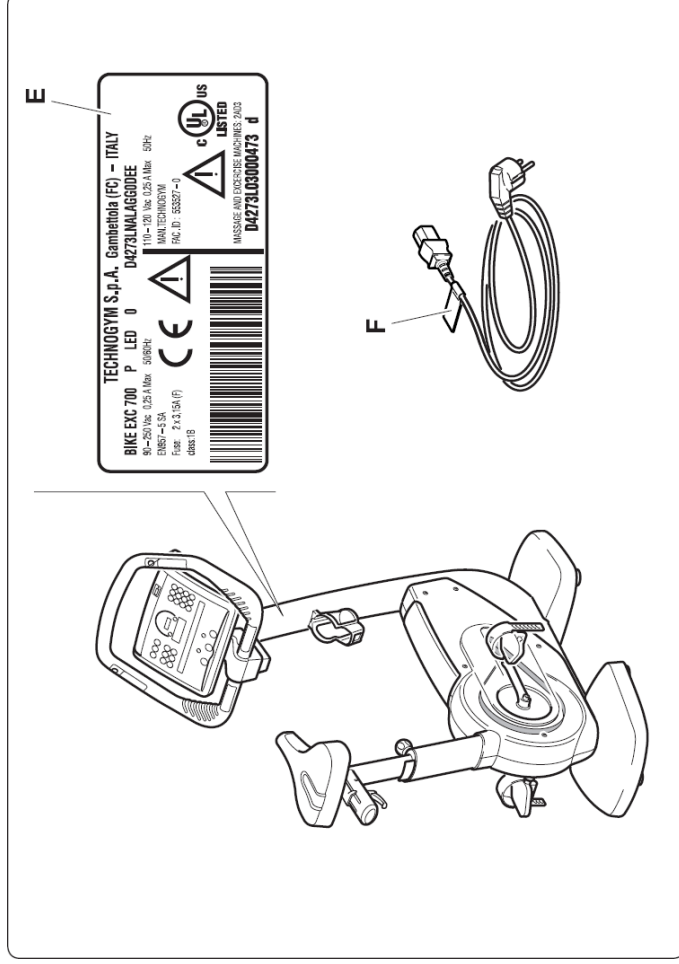


- A **Rögzített védő:** a berendezés belsejéhez való hozzáférést akadályozza meg.
- B **Hangjelző:** figyelmezteti a felhasználót, ha a berendezést bekapcsolják, ha elindul vagy befejeződik egy gyakorlat, illetve ha a szívritmus túl magas.
- D **Főkapcsoló:** be- és kikapcsolja a berendezés áramellátását.
- E **Biztosítékok:** védi a berendezés elektromos alkatrészeit. Ha az áramerősség eléri egy határértéket a biztosíték megolvad, így védve meg az elektronikában lévő alkatrészeket a további sérülésektől.



FIGYELMEZTETÉS

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



- E** A kezelőpanel alatt a keretre ragasztott címke tartalmazza elektromos specifikációkat.
- F** A hálózati csatlakozó kábelen lévő címke tartalmazza a kábelre vonatkozó elektromos specifikációkat.

1.3 Üzembe helyezés

1.3.1 Helyszín megválasztása

A Bike könnyed, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszínnek bizonyos sajátos követelményeknek kell, hogy megfeleljen. Különösképpen a következőkre figyeljen oda, mielőtt eldöntené, hogy 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;
- biztonsági területként legalább 80 cm széles **szabad terület** minden gép körül;
- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a berendezés és a felhasználó együttes súlyát elbírja.

A berendezés nem alkalmas a levegőben gyúlékony érzéstenítő anyagok, oxigén vagy nitrogén-oxidok közelében való használatra.

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

1.3.2 Kicsomagolás

A Bike összeszerelve egy különleges csomagban vagy átlátszó műanyagba csomagolva vagy kartondobozban palettára rögzítve kerül kiszállításra.

A csomag a 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 utasításoknak megfelelően, 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.

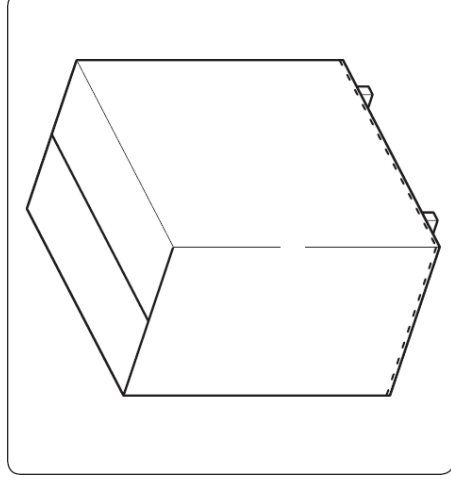
Távolítsa el a rögzítőket, és helyezze a csomag tartalmát a földre. A következőknek kell meglenniük:

- a főegységnek;
- a szervizdoboz tartozékokkal.

FIGYELMEZTETÉS



A csomagolóanyag kidobásakor vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat.



1.3.3 A berendezés mozgatása

A palettáról úgy tudja a berendezést a talajra áthelyezni, hogy az illusztráció szerint felemeli és a földre csúsztatja. Ezt a feladatot legalább két embernek kell végeznie.

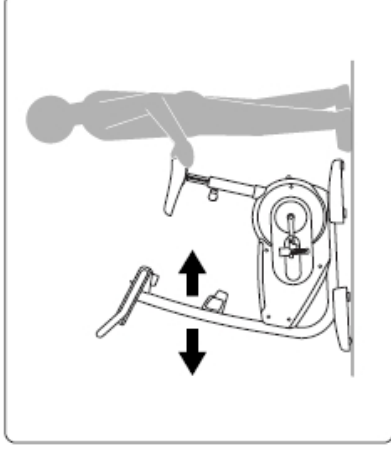
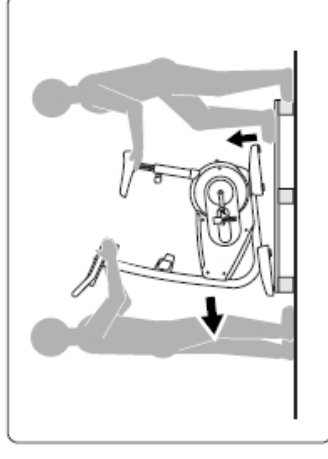


FIGYELMEZTETÉS

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

A berendezésen rögzített első kerekek vannak. Mozgatáshoz, az ábra szerint kissé emelje fel a berendezést, és tolja előre vagy hátra.

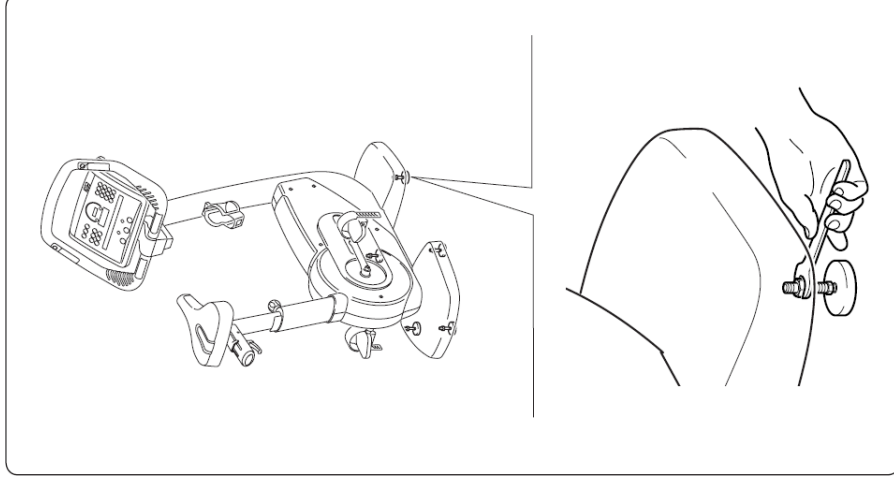
Ha a talajon a kerekek nem használhatók, vegyen szokásos emelő- és szállítóeszközt igénybe.



1.3.4 Vízsintbehozás

Haználja az első és hátsó lábakat a vízszintezéshez.

- csavarja ki vagy be a lábat, hogy a keret stabil pozícióba kerüljön;
- beállítás után rögzítse az ellenanyát.



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 hálózatra kötés elektromos specifikációit a kezelőpanel alatt, a vázon lévő címkén.



VESZÉLY

A fali csatlakozónak olyan helyen kell lennie, ahol a csatlakozó könnyen és biztonságosan kihúzható és bedugható.

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.



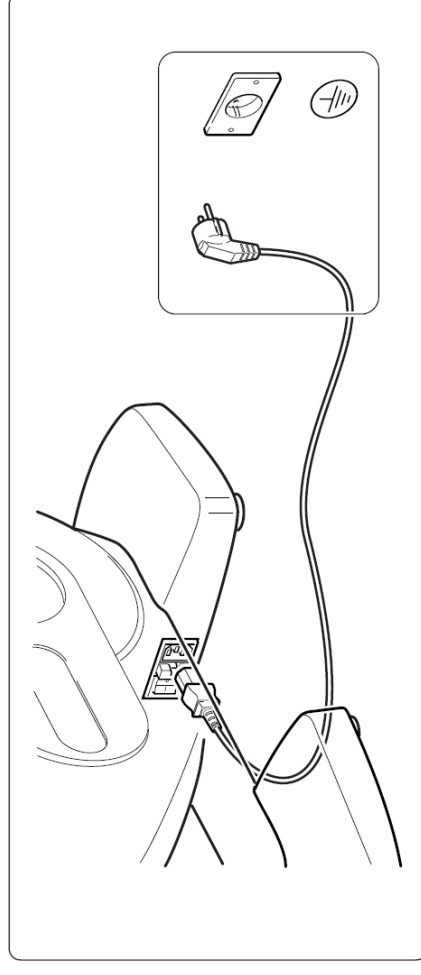
FIGYELMEZTETÉS

Időnként ellenőrizze a hálózati csatlakozóvezeték állapotát.



VESZÉLY

A készülék csak földelt fali csatlakozóhoz csatlakoztatható. Ha a fali csatlakozó nem földelt, egy villanyszerelőnek először egy földelési csatlakozást kell beszereznie mielőtt a berendezést a hálózati feszültségre köti.



1.3.6 Földelési utasítások

A berendezést földelni kell. Üzemzavar vagy meghibásodás esetén, a földelés az áram számára a legkisebb ellenállású utat nyújtja, az áramütés esélyének csökkentése érdekében. A termék földelési 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.



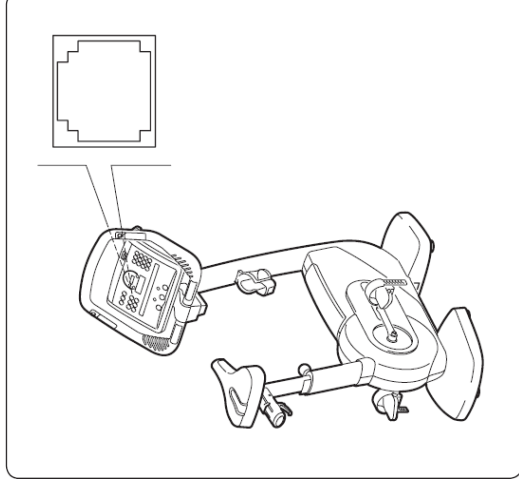
VESZÉLY

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 Kapcsolódás más készülékekhez

A berendezés csatlakoztatható a CSAFE protokollnak megfelelő eszközhálózathoz, ahogy azt az ábra is mutatja.

A berendezés analóg és digitális csatlakozóhoz csatlakoztatott kiegészítő eszközöknek meg kell felelnie a vonatkozó törvényi előírásoknak.



1.4 Karbantartás

1.4.1 Rendszeres karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

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

Az egészségügyi személyeknek ismerniük kell minden a használatra és a felhasználóra vonatkozó higiéniai és egészségügyi szabályt.

A kezelőpanel tisztításakor a következők szerint járjon el:

- a berendezést kapcsolja ki a főkapcsoló „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;
- tolja 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.

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



VESZÉLY

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

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

Hathavonta ellenőrizze le az **átviteli szijak** kopását és a **pedálok** játékát.

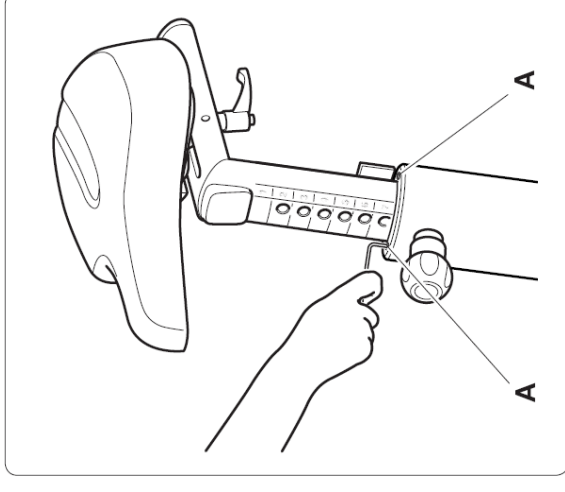
1.4.2 Speciális karbantartás

Az ülécscső holtjátékának beállítása

Javasolt a holtjáték rendszeres ellenőrzése, mert vibrációt és zajt okozhat.

Állítsa be a holtjátékot a két csavar tekerésével:

- tekerje el a két csavart (**A**) egy kulccsal;
- ellenőrizze a holtjátékot végig az egész nyergén.



Biztosítékok cseréje



FIGYELMEZTETÉS

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



VESZÉLY

A biztosítékok cseréje előtt kapcsolja ki a berendezést a főkapcsoló „0” pozícióba való átkapcsolásával és az elektromos hálózati csatlakozó falból való kihúzásával.

Távolítsa el a kapcsolótól jobbra, lévő biztosíték tartót, a fül megnyomásával

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

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



VESZÉLY

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

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
Berendezés nem kapcsolódik be	Eliárás Elektromos hálózati hiba. Ellenőrizze az áramot a fali csatlakozóban úgy, hogy valamilyen más készüléket, ami biztosan működik, kipróbál benne. Hálózati csatlakozókábel sérült. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Hálózati csatlakozókábel nincs bedugva a berendezésbe. Ellenőrizze a csatlakozásokat. A biztosíték kiégett. A kiégett biztosíték (3,15A (F)) kicseréléséhez lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. A kezelőpanel csatlakozója véletlenül le lett csatlakoztatva. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
Túl hangos	Berendezés nincs megfelelően vízszintbe hozva. Hozza a berendezést vízszintbe a hátsó beállító lábbal. Sérült csapágycsatlakozó. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. Kopott szij. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

1.5 Technikai támogatás

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

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

Amikor kapcsolatba lép Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – 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

Beragadt gomb a billentyűzeten.

Ha a probléma nem szűnik meg, lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

A berendezés zavaró rádiójel közelében van (pl. elektromos háztartási készülék).

Helyezze arrébb a berendezést vagy a háztartási készüléket.

Egy beíró csatlakozás véletlenül lecsatlakozódott.

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

Érintkezési hiba a kezelőpanelben,

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

Egyéb jeladók a közelben.

Helyezze a gépet megfelelő távolságba, hogy az interferencia megszűnjön (két gép közötti minimális távolság 80 cm), vagy használja a kézi szenzort.

Erős interferenciaforrás a közelben.

Találja meg az interferencia forrását (pl. egy elektromos háztartási készülék). Helyezze arrébb a berendezést vagy a háztartási készüléket.

Elkopott kardióöv.

Cserélje ki a kardióövet.

A kardióöv szenzorjai nem érintkeznek megfelelően a bőrrel.

Vizel nedvesítse meg a kardióöv belsejét.

Kezelőpanel nem működik megfelelően.

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

Sérült jeladó.

Cserélje ki a kardióövet.

1.6 Tárolás

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

- tiszta és száraz helyen, letakarva a por ellen;
- szobahőmérsékleten -10°C és $+70^{\circ}\text{C}$ között, 20-90%-os relatív páratartalom mellett.

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

1.7 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon sem tud kockázati tényezővé válni az emberek számára, és ne hagyja, hogy gyermekek játszanak vele. Ha a berendezést sokáig nem fogja használni, vagy meg kíván tőle válni, csatlakoztassa le az elektromos hálózatról.

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

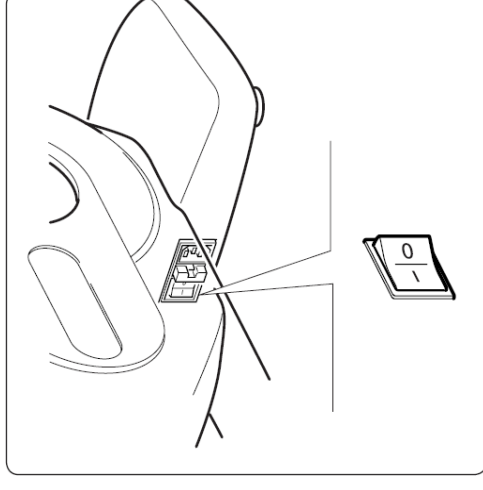
A Run Med újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyagok, amiket a lakossági és hasonló hulladékokra vonatkozó érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni, olyan cégek segítségével, melyek a városi és környezeti higiénia megőrzésére, illetve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

1.8 Be- és kikapcsolás

A berendezés bekapcsolásához kapcsolja a főkapcsolót az „I” pozícióba.

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

Egy gyors rendszereszt (újraállítás) után, a berendezés használatra kész.



choose training

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

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

insert the TGS key

Ebben az üzemmódban a következő funkciók érhetők el:

- szívritmus kalkuláció, ha meg van mérve;
- a konfigurációs menübe való belépéshez szükséges kódok bevitelle (lásd *Rendszerbeállítások* fejezet a szoftver részben);

A berendezés kikapcsolásához kapcsolja a főkapcsolót a „0” pozícióba.

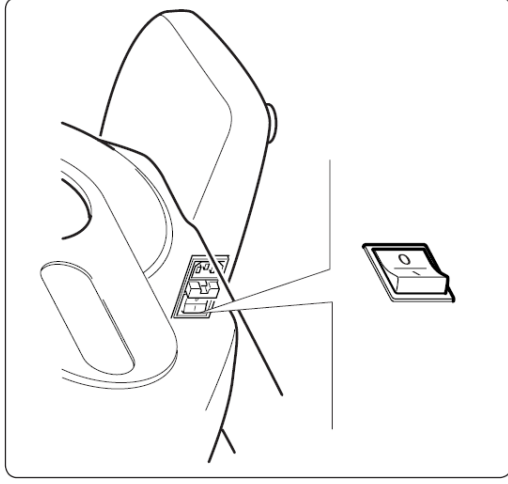
Ha a berendezést sokáig nem fogja használni, a főkapcsoló lekapcsolásán túl, a fali csatlakozóból is ki kell húzni.

FIGYELMEZTETÉS

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



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



2 A Bike használata

2.1 Biztonságos használat



VESZÉLY

A Bike kizárólag arra a célra használható, amire tervezték és készítették, azaz kerékpározásra. 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 kezelőpanel kezelési utasítása a használati utasítása második felében található.

Akiknek komolyabb egészségügyi problémáik vannak, csak az adott területre szakosodott orvos javaslata, állandó felügyelete mellett használhatják a berendezést.

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

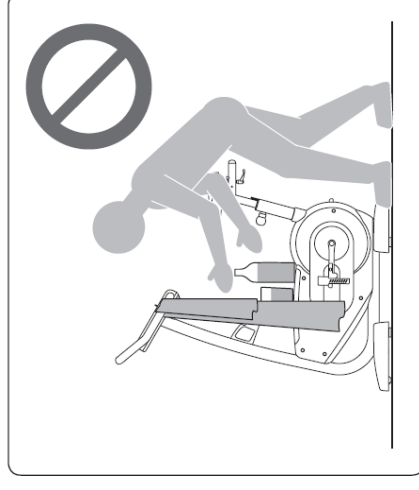
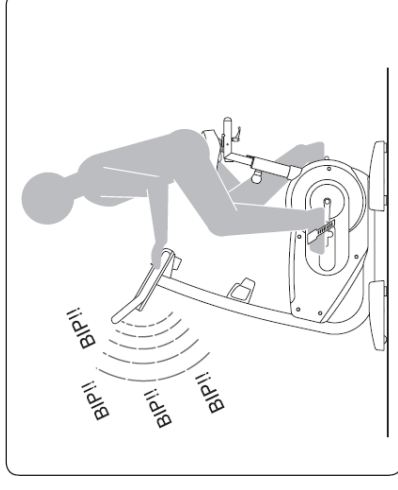
Ha a figyelmeztető hangjelzés körülbelül 5 másodpercig szól és a „HIGH HEART RATE” (magas szívritmus) üzenet jelenik meg a kijelzőn, **csökkentse a tempót**, mert a szívritmusa túl magas.

Szakszerűtlen vagy túlzásba vitt edzés különböző testi ártalmakat okozhat.

Ne engedje, hogy gyerekek felügyelet nélkül hozzáférjenek a berendezéshez.

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

Tartsa ruháját és törülközőjét távol a mozgó alkatrészekről, mert ezek veszélyt jelenthetnek.





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 végtagszerűlések elkerülése érdekében.



FIGYELMEZTETÉS

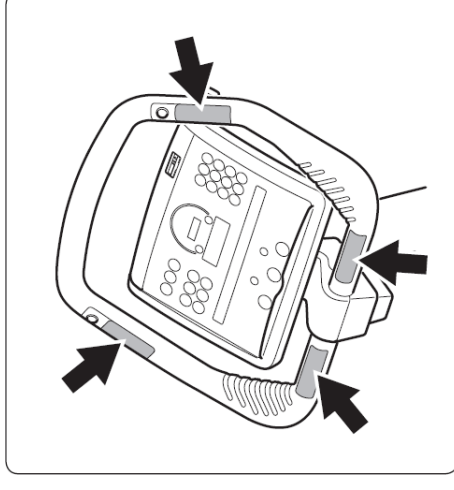
A gyártó – a Technogym s.p.a. – felelőssége csak abban az esetben érvényesíthető, ha az alábbi óvintézkedések és előírások be lettek tartva:

- a berendezést a leírtaknak megfelelően, rendeltetés szerűen kell használni;
- a használati utasítást alaposan végig kell olvasni;
- a berendezés telepítésének 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 vagy a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak – munkatársai, illetve az általa meghatalmazott szakemberek végezhetik;
- a berendezést a felhasználó egy olyan személy szoros felügyelete mellett használja, aki ki lett oktatva annak helyes és helytelen használatával kapcsolatban;
- alkalmas ruházatot kell viselni;
- főülőköröket és egyéb tárgyakat nem szabad a berendezésre tenni.

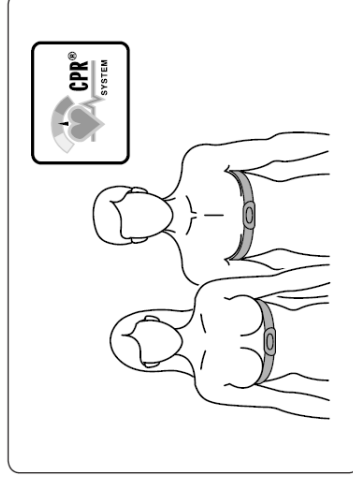
2.2 Szívritmus mérése

A berendezés a szívritmus mérésére kétféleképpen képes:

- egy eszközzel, amely a kormányra van felszerelve (kézi szenzor), ami bekapcsol, ha az érzékelő felületen megmarkolja;



- szívritmus jeladót tartalmazó kardióövvel (Polar T31).

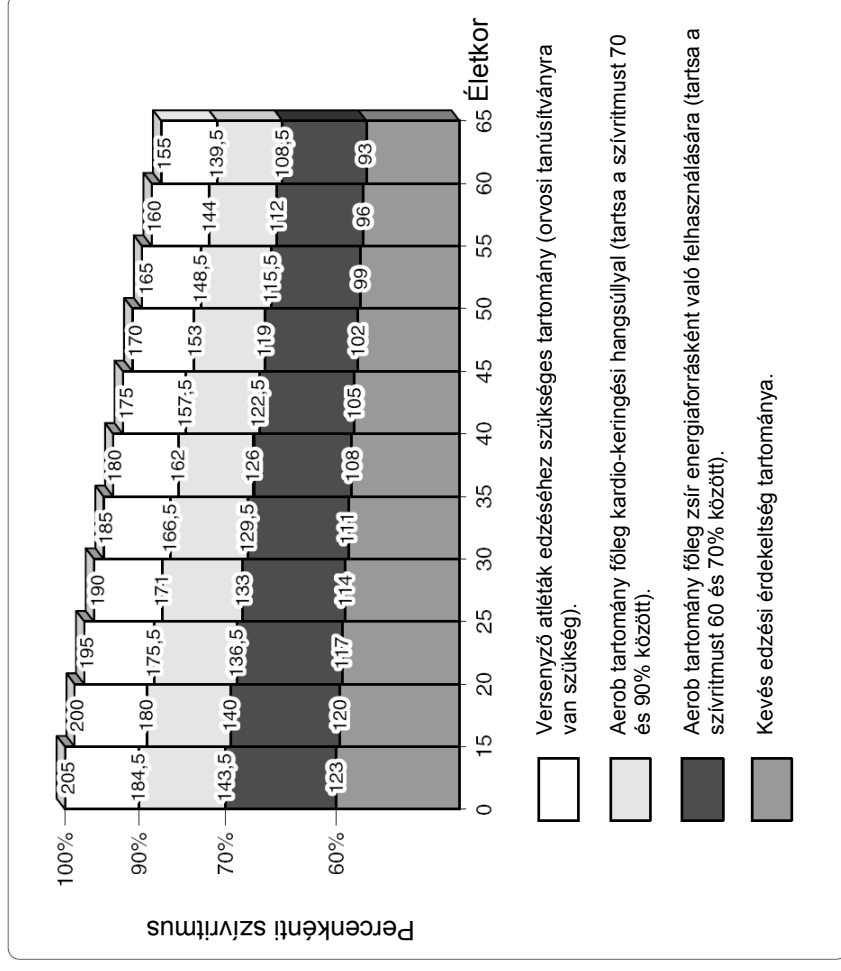


A vevő vételi körzetében csak egy szívritmus jeladó lehet, másképpen a vevő egyszerre több szívritmus jelet fog érzékelni, és helytelen adatot fog mutatni. Ha több szívritmus jelet vevő berendezés van egy területen, akkor a gépek között javasolt minimális távolság 80 cm.

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.



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

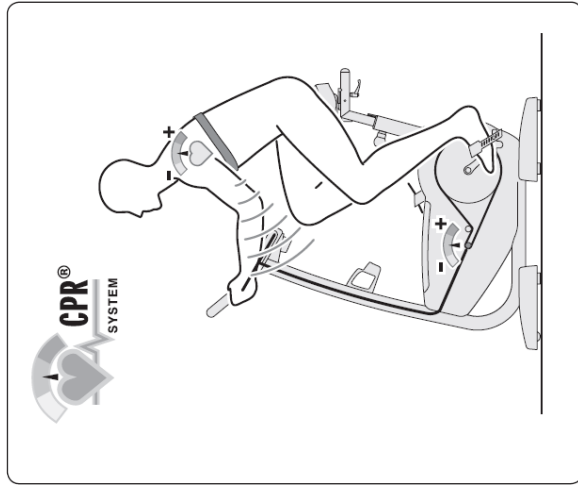
Ha az orvosa másképp nem utasította, nagyon fontos, hogy edzés közben a szívritmusa sohasem haladjon meg maximális érték 90%-át (ha csak nem versenysportoló).



FIGYELMEZTETÉS

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

Nem ajánlott a kardióöv használata azok számára, akik szívritmust szabályozó berendezést használnak, mint pl. a pacemaker vagy hasonló.



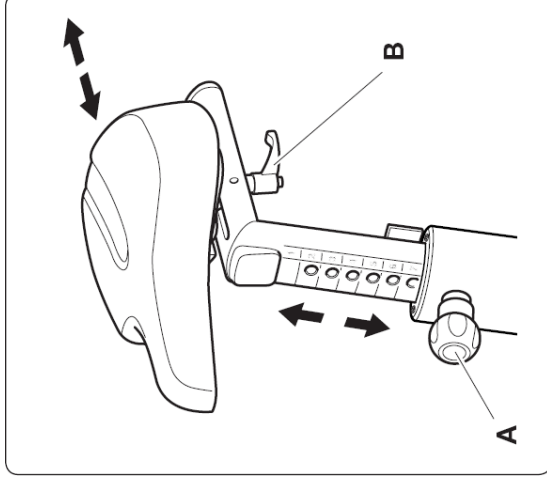
A szívritmusnak a kezelőpanelen százalékban történő kijelzéséről a szoftver részben a Szívritmus LED lámpák fejezetben talál információkat.

2.3 A berendezés beállítása

Nyeregmagasság beállítása

Üljön fel a nyeregre, és markolja meg a kormányt. A nyeregmagasságnak úgy kell beállítva lennie, hogy az alsó pedálon lévő lába térdből enyhén hajlított legyen.

A nyeregmagasság beállításához húzza ki a nyereg alatt lévő gombot (A). Van egy számozott skála a nyeregtartóoszlopon. A helyes beállítás megtalálása után, javasolt ezt a számot az edzésprogramba elmenteni.



FIGYELMEZTETÉS

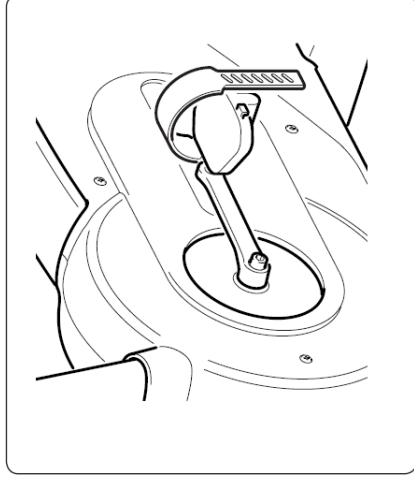
Ha a nyereg túl magasan vagy túl alacsonyan van, lábmozgása helytelen lesz, ami a térdizületben és a csípőizületben fájdalmat okozhat.

Az ülés vízszintes beállításához használja a kart (B). Ha az ülés állítása nélkül akarja a kart elforgatni, akkor húzza ki, és úgy forgassa el.

Az ülés beállítását kizárólag egy egészségügyi vagy egy szakképzett személy végezheti.

Pedálszíjak beállítása

A pedálszíjak beállításához húzza ki a fület, és helyezze vissza a labfejeknek megfelelő pozícióba.



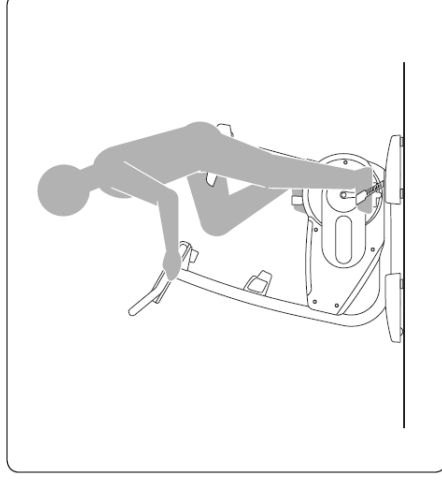
Helyes testtartás

A gyakorlat végrehajtásához üljön a nyeregbe, törzsét döntse előre, hátát tartsa egyenesen, kezét tegye a kormány széleire, karja legyen kissé behajlítva.



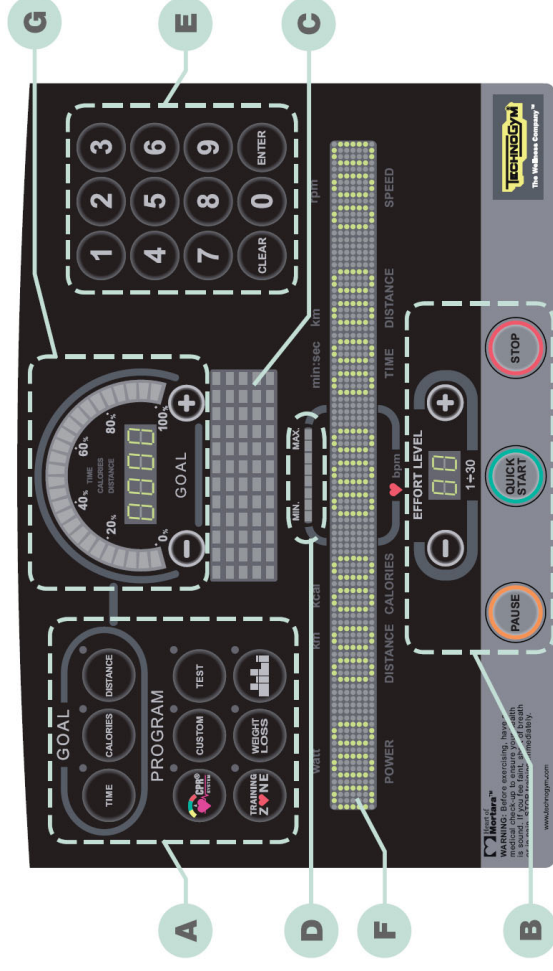
FIGYELMEZTETÉS

Kerülje el az oldalirányú mozgásokat. Csak ülő pozícióban pedálozzon.



3 A Bike Med szoftvere

3.1 A kezelőpanel leírása



- A** Funkció gombok egy edzés vagy egy teszt kiválasztásához. Ha egy gombhoz tartozó LED lámpa világít, a gomb aktív vagy az adott gyakorlat éppen zajlik.
- B** Manuális irányító gombok.
- C** Profil LED lámpák.
- D** Szívritmus LED lámpa.
- E** Szám gombok.
- F** Alfanumerikus Kijelző.
- G** Céltí és célszámítlap.

Megjegyzés:

A célszámítól függően a gép kijelzése lehet:
 CHR™ (Constant Heart Rate, állandó szívritmus), Smartkey™, mi és mph;
 CPR (Constant Pulse Rate, állandó pulzus), TGS Key™, km és km/h;

3.1.1 Funkció gombok



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



Elindít egy edzést egy előre beállított kalóriafigyasztással, vagy a kalóriafigyasztás lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzéseknél és a profilknál.



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



Elindít egy állandó szívritmusú edzést, amely során az ellenállás mértéke automatikusan úgy állítódik be, hogy a szívritmus állandó maradjon. Az edzés időtartama három CÉL egyikétől: idő, távolság vagy kalória függ.



Elindít egy szakaszos edzést, vagy állandó sebességgel vagy állandó ellenállással. Teljesen egyéni beállítást tesz lehetővé.



Elindítja a tesztek.



Elindít egy állandó szívritmusú edzést, amely során a szívritmus 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 különböző úttípus egyikét, illetve beprogramozható legfeljebb 50 személyes úttípus. A profilok időtartamát a CÉLOK egyike határozza meg, mint pl.: idő, távolság vagy kalória az előre meghatározott profilok esetén, illetve idő vagy távolság a személyes profilok esetén.

3.1.2 Manuális irányító gombok



Csökkenti a gyakorlathoz szükséges erőfeszítést. A beállítás 1 egységgel csökken minden lenyomásakor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.

Állandó sebességű gyakorlatok esetén, a megtartandó sebességet 5 ford/perc értékkel csökkenti minden lenyomásakor.

Állandó teljesítményű gyakorlatok esetén, a megtartandó teljesítményt 1 watt-tal csökkenti minden lenyomásakor.

Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, a megtartandó szívritmus értéket 1 egységgel csökkenti minden lenyomásakor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a *Rendszerbeállítások* részt).



Növeli a gyakorlathoz szükséges erőfeszítést. A beállítás 1 egységgel nő minden lenyomásakor, illetve ennél gyorsabban folyamatos nyomva tartás mellett.

Állandó sebességű gyakorlatok esetén, a megtartandó sebességet 5 ford/perc értékkel növeli minden lenyomásakor.

Állandó teljesítményű gyakorlatok esetén, a megtartandó teljesítményt 1 watt-tal növeli minden lenyomásakor.

Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, a megtartandó szívritmus értéket 1 egységgel növeli minden lenyomásakor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a *Rendszerbeállítások* 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.



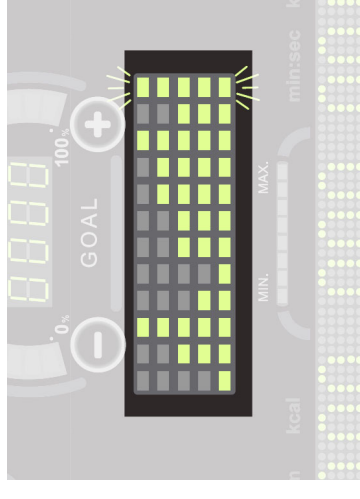
Elindít egy gyakorlatot, vagy újra kezd a rövid szünet után.



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

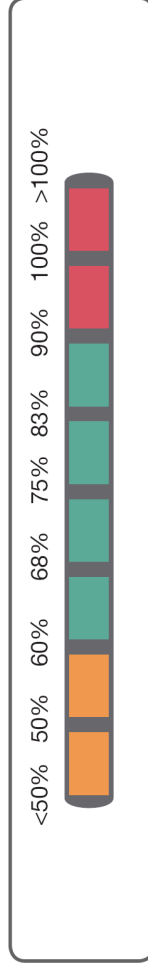
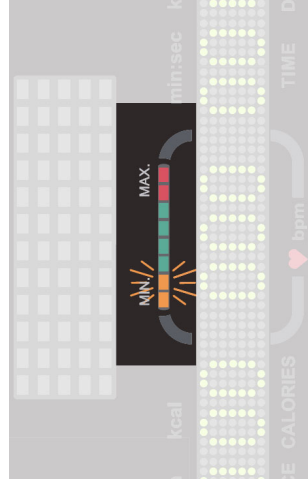
3.1.3 Profil LED lámpák

A 12 LED lámpaoszlop magassága arányos a gyakorlat ellenállásával, minden oszlop megfeleltethető 5 ellenállási szintnek. Az oszlopok fokozatosan kezdenek el világítani. Az edzés végére minden 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 elégetendő kalóriákról sincs információ (pl. Quick Start edzés), percenként kezd el újabb és újabb oszlop világítani, és az aktuális percnak megfelelő oszlop villog.



3.1.4 Szívritmus LED lámpák

A szívritmus LED lámpák mindaddig nem világítanak, amíg nincs szívritmus jel. Ha van szívritmus jel, a LED lámpák világítanak. Ha programozáskor az életkor is meg lett adva, vagy az edzés a TGS kulcson el lett tárolva, az összes LED lámpa világít és a felhasznált 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 *Szívritmus mérése* című fejezetben található.

3.1.5 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 (bevitel) gomb.

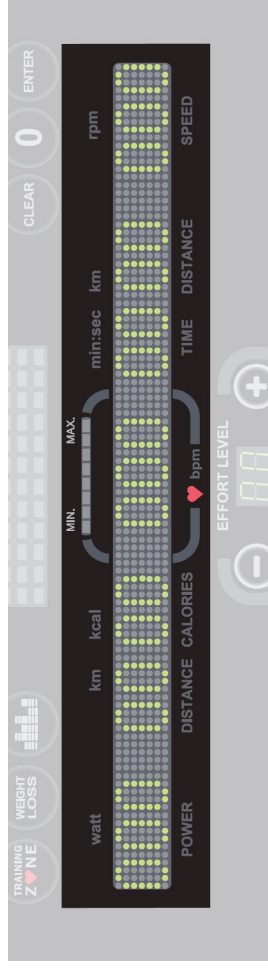


Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.



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

3.1.6 Alfannumerikus kijelző



Az alfannumerikus kijelző felváltva jelzi az aktuális gyakorlathoz tartozó numerikus értékeket és az összes üzenetet.

Edzés közben az alábbi értékeket jelzi ki:

- Teljesítmény, wattban kifejezve.
- Megtett távolság kilométerben kifejezve. Ha a kijelmezhető maximális értéket (99,99) meghaladja, újraindul nulláról.
- Elégetett kalóriák, kilokalóriában kifejezve. Ha a kijelmezhető maximális értéket (9999) meghaladja, az értékek csak az utolsó négy karaktere kerül kijelzésre (pl. 11234 helyett 1234).
- Szívritmus, dobbanás/percben kifejezve.
- Eltelt idő percben és másodpercben kifejezve. Ha a kijelmezhető maximális értéket (99:59) meghaladja, a további értékek órában és percben kerülnek kijelzésre (pl. 1 óra és 30 perc esetén a kijelző 1H:30-at fog mutatni);
- sebesség kilométer per órában kifejezve.

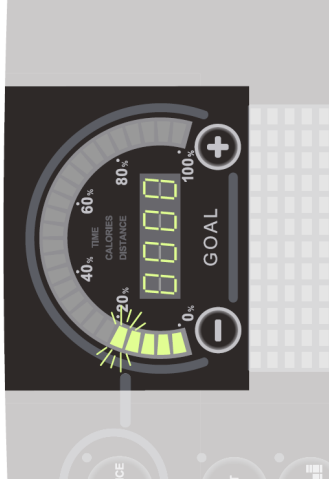
A második numerikus érték jelezheti a távolságot vagy a kalóriát, a negyedik numerikus érték jelezheti az időt vagy távolságot az edzéstípustól és a kiválasztott céltól függően úgy, hogy az alfannumerikus kijelzőn meg nem jelenített érték a célszámlapon jelenik meg.

3.1.7 Célív és célszámlap

Az ívben elhelyezkedő LED lámpák balról jobbra fokozatosan kezdenek el villogítani 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 kiválasztott cél numerikus értéke növekszik.





Ezeket a gombokat a cél kiválasztása után lehet használni, a célérték edzés közben csökkentésére és növelésére. A kiválasztott cél típusától függően 1 perces, 0,1 km-es vagy 10 kalórias 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*) edzések állandó teljesítményen vagy állandó nyomatekon folytathatók. A mód a *Beállítások* menüben határozható meg. A QUICK START (*gyors kezdés*) gombbal indított edzések idő alapon folynak. A kezdeti teljesítmény állandó teljesítményű esetben 20 watt-ra van beállítva, míg az erő kifejtés az állandó nyomatekű módban 1 egység. Az életkor és súly értékek előre beállítottak.

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

A profil LED lámpák oszlopai percenként kezdenek el villogítani. Az utolsó oszlop, amelyik a jelenlegi percre vonatkozik, villog. A 13. perctől, az oszlopok balra ugranak minden perc elején úgy, hogy a jelenlegi percre vonatkozó oszlop mindig látható legyen. A célszámlap és a célív az elteit idővel növekszik. A célíven a jelenlegi percre vonatkozó LED lámpa villog.

Ilyenkor használhatóak az ellenállás beállító gombok, illetve a  (rövid szünet) és a  (megállítás) gomb.

A gyakorlat végén, az ellenállás lecsökken a levezetés idejére.

3.3 Levezetés

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

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



A levezetés alatt csak a **(megállítás)** gomb működik, ezzel lehet a készenléti módba váltani.

A profil LED lámpák nem változnak, és az éppen befejezett gyakorlat terhelési görbéjét mutatják.

A célíven minden lekapcsol. A célszámolap 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 percen keresztül használva volt a gyakorlat közben

`P.L. = 10`

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

`average speed = 115 rpm`

- állandó sebességű gyakorlat esetén

`average power = 350 watts`

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

`insert the TGS key to 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.

A gyakorlat állandó nyomomatekű a kezdeti teljesítmény 30 watt.



Nyomja meg a kiválasztott célnak megfelelő gombot.

`time = min. 30`

`calories = 320`

`distance = km 20.5`

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

A gép hangjelzést ad, amely jelzi a gyakorlat kezdetét, ezután azonnal elkezdheti az edzést.

Az életkor és súly értékek előre be lettek állítva. Kezdés után, ha megtörténik a szívritmus érzékelése, meg kell adni az életkort.

`for the max h.r. enter age: 30`

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

Az életkor megadása után a felhasználó súlyát kell beírni, hogy a kalóriákat pontosan ki lehessen számolni.

3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)

A szám gombok használatával írja be a súlyát, majd nyomja meg az ENTER (bevítel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

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

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

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

A következő gombok használhatók:

- az ellenállítás beállító 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.

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

Ehhez az edzéshez a kardióövet viselni kell.



Készenléti üzemmódban nyomja meg a gombot.

select goal: TIME CALORIES DISTANCE

Nyomja le a kiválasztott célnak megfelelő gombot.

time = min. 50

calories = 320

distance = km 20.5

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

age = 30

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

weight = kg 70

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

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

A szám gombok használatával írja be azt a szívritmus értéket, amit a teljes gyakorlat során meg akar tartani. Nyomja le az ENTER (bevítel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Segítségképpen a maximális szívritmus 60%-ához és 90%-ához tartozó értékek zárójelben megjelennek a kijelzőn.

Ezzel a programozás befejeződött. A gép hangjelzést ad, amely jelzi, hogy elkezdheti az edzést.

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

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

A következő gombok működtethetők:

- az ellenállás beállító gombok;
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok;


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).

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED
exercise GOAL in time

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

3.6 CUSTOM (egyéni) edzés állandó teljesítményen

Az állandó teljesítményű edzés több, maximum 12, szakaszból áll. A gyakorlat összes szakaszának minden paramétere a felhasználó által állítható be.

Készenléti állapotban nyomja meg  a gombot.

1=constant Power 2=constant speed

Nyomja le az 1-es szám gombot az állandó teljesítményű profil kiválasztásához.

select goal: TIME or DISTANCE

Nyomja meg a kiválasztott CÉL gombját.

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 (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

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

Most jön az egyes szakaszok beállítása. Minden szakaszhoz be kell állítani a kiválasztott célhoz tartozó CÉL értéket és a teljesítményt az alábbiakban leírtak szerint.

step 1: time = min. 5

step 1: distance = km 2.0

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

Power = watts 50

Írja be az első szakasz teljesítményét, majd nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

insert a value or press ENTER to end

Minden szakasz végén:

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

step 2: time = min. 3

step 2: distance = km 3.5

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

Az ENTER gomb megnyomásával a programozás befejeződik. A gép hangjelzést ad, amely jelzi, hogy elkezdheti az edzést.

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


A következő gombok használhatók:

- az ellenállás beállító gombok (a változtatás a hátralévő gyakorlat egységének paramétereire kihat, és nem csak az adott szakaszra);
- a STOP (megállítás) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok (a változtatás a hátralévő gyakorlat egészére kihat, és nem csak az adott szakaszra).

Az edzés végén, a levezetés időtartamára az ellenállás lecsökken.

3.7 CUSTOM (egyéni) edzés állandó sebességgel

Az állandó teljesítményű edzés több, maximum 12, szakaszból áll. A gyakorlat összes szakaszának minden paramétere a felhasználó által állítható be.

Készleléti állapotban nyomja meg  a gombot.

1=constant Power 2=constant speed

Nyomja le a 2-es szám gombot az állandó sebességű profil kiválasztásához.

select goal: TIME or DISTANCE

Nyomja meg a kiválasztott CÉL gombját.

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 (bevítel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

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

Most jön az egyes szakaszok beállítása. Minden szakaszhoz be kell állítani a kiválasztott célhoz tartozó CÉL értéket és a sebességet az alábbiakban leírtak szerint.

step 1: time = min. 5

step 1: distance = km 2.0

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

speed = rpm 150

Írja be az első szakasz sebességét, majd nyomja meg az ENTER (bevítel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

insert a value or press ENTER to end

Minden szakasz végén:

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

step 2: time = min. 3

step 2: distance = km 3.5

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

Az ENTER gomb megnyomásával a programozás befejeződik. A gép hangjelzést ad, amely jelzi, hogy elkezdheti az edzést.

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

A következő gombok használhatók:

- az ellenállás beállító gombok (a változtatás a hátralévő gyakorlat egészének paramétereire kihat, és nem csak az adott szakaszra);
- a STOP (megállítás) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok (a változtatás a hátralévő gyakorlat egészére kihat, és nem csak az adott szakaszra).

Az edzés végén, a levezetés időtartamára az ellenállás lecsökken.

3.8 Tesztek

Készenléti állapotban nyomja  le a gombot.

1-maximal 2-submaximal 3-Air Force PRT 4-remote control

A számgombokkal válassza ki a teszt típusát.

A kiválasztott kategóriában rendelkezésre álló tesztek listája az alábbiakban jelenik meg. A számgombokkal válassza ki a tesztet.

Maximum tesztek:

1. Technogym maximális teszt
2. Egyéni maximális teszt
3. Astrand teszt
4. McArdle teszt
5. Wingate teszt

A maximális tesztekhez javasolt a kardióöv viselése. Ha nem veszi fel, a maximális szívritmus értéke nem számolható ki.

Minden egészségügyi és sport elővigyázatosságnak alávetve, a maximális tesztek a STOP (megállítás) gomb lenyomásakor tekintettek befejezetnek. Három perces levezetés következik, mely során a terhelés alacsonyabb, mint a teszt alatt.

Almaximális tesztek:

1. Fitness teszt
2. Egyszakaszos modell
3. Többszakaszos modell
4. PWC teszt
5. Módosított PWC teszt
6. YMCA teszt

Az almaximális tesztekhez viselni kell a kardióövet.

Ha 100 egymást követő másodpercen keresztül nincs észlelhető szívritmus a teszt eredmény nélkül befejeződik.

A teszt végén egy 1 perces levezetés van, mely során a terhelés fele akkora, mint a teszt alatt volt.

Minden teszthez szükséges megadni a felhasználó életkorát, testsúlyát és nemét.

age = 30

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

weight = kg 70

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

Mindegyik teszt egy sajátos módon folytatódik a következőkben leírtak szerint.

Ha a tesztek nem a TGS kulccsal lettek elvégezve, az eredményeket nem lehet elmenteni.

A tesztek nem lehet rövid szünettel megszakítani.

3.8.1 Technogym maximális teszt

A maximális teszt nagyon fit felhasználók számára való.

A teszthez szükség van a maximális szívritmusra:

max. H.R. = 130

A szám gombokkal írja be a maximális szívritmus értékét, majd nyomja meg az ENTER (bevítele) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

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

A maximális teszt két szakaszból áll:

1. Egy 15 perces bemelegítő szakasz állandó szívritmus módban, 3 szakaszban, amely a felhasználó szívritmusát az elméleti maximum 75%-ra növeli:

Szakasz	Elméleti maximális szívritmus cél értéke	Időtartam
1 (CPR)	65%	5 perc
2 (CPR)	70%	5 perc
3 (CPR)	75%	5 perc

2. Egy teszt szakasz nem állandó szívritmusú módban, percenként növekvő terheléssel.

A teszt eredmény nélkül fejeződik be, ha 100 egymást követő másodpercen keresztül nincs észlelhető szívritmus.

A teszt alatt csak a STOP (megállítás) gomb használható. Lenyomásával megállíthatja a tesztet.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnek végig.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 5.03

relative max VO2 = 45.0

max power = 180 watts

anaerobic H.R. = 120

anaerobic power = 150 watt

Ha lenyomja a STOP (*megállítás*) gombot mielőtt eléri a maximális szívritmus 85%-át vagy mielőtt eltelik 60 másodperc, a teszt eredmény nélkül befejeződik.

3.8.2 Egyéni maximális teszt

A maximális teszt nagyon fit felhasználók számára való.

Az egyéni maximális teszt terhelését a felhasználó állítja be:

starting power= watts 120

A számgombokkal írja be a kezdő teljesítményt, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

power increase= watts 10

A számgombokkal írja be, hogy egyik szakasról a másikra mennyivel nőjön a terhelés, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

single step time (mm:ss)= 00:50

A számgombokkal írja be minden szakasz időtartamát percekben és másodpercekben, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Mivel nincs külön bemelegítő szakasz, ezért javasolt az első szakaszt vagy szakaszokat megfelelő terhelésre állítani, vagy bemelegíteni pár percig a teszt előtt.

A teszt alatt csak a STOP (*megállítás*) gomb használható. Lenyomásával megállíthatja a tesztet.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnek végig.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 5.03

relative max VO2 = 45.0

max power = 180 watts

anaerobic H.R. = 120

anaerobic power = 150 watt

Ha lenyomja a STOP (*megállítás*) gombot mielőtt eléri a maximális szívritmus 85%-át vagy mielőtt eltelik 60 másodperc, a teszt eredmény nélkül befejeződik.

3.8.3 Astrand teszt

Az Astrand teszt bármilyen kondícióban lévő felhasználó által elvégezhető.

Az Astrand tesztben nincs külön bemelegítő szakasz, ezért a teszt előtt javasolt bemelegíteni pár percig.

A különböző erőfejlesztési szakaszokhoz tartozó teljesítmények különbözőek nők és férfiak esetében és az alábbi táblázat szerinti kiosztásúak:

Férfiak			
szakasz	időtartam	sebesség	teljesítmény
1	2 perc	50 ford/perc	100 watt
2	2 perc	50 ford/perc	150 watt
3	2 perc	50 ford/perc	200 watt
4	2 perc	50 ford/perc	250 watt
5	2 perc	50 ford/perc	300 watt

Nők

szakasz	időtartam	sebesség	teljesítmény
1	2 perc	50 ford/perc	50 watt
2	2 perc	50 ford/perc	75 watt
3	2 perc	50 ford/perc	100 watt
4	2 perc	50 ford/perc	125 watt
5	2 perc	50 ford/perc	150 watt

A teszt alatt 50 ford/perc sebességet kell tartani.

A teszt véget ér 10 perc után vagy ha lenyomja a STOP (megállítás) gombot.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnék végig.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 5.03

relative max VO2 = 45.0

max power = 180 watts

mets = 15.0

3.8.4 McArdle teszt

A McArdle teszt bármilyen kondícióban lévő felhasználó által elvégezhető.

A McArdle tesztben nincs külön bemelegítő szakasz, ezért a teszt előtt javasolt bemelegíteni pár percig.

szakasz	időtartam	sebesség	teljesítmény
1	2 perc	60 ford/perc	150 watt
2	2 perc	60 ford/perc	180 watt
3	2 perc	60 ford/perc	210 watt
4	2 perc	60 ford/perc	240 watt
5	2 perc	60 ford/perc	270 watt
6	2 perc	60 ford/perc	300 watt
7	2 perc	60 ford/perc	330 watt
8	2 perc	60 ford/perc	360 watt

A teszt alatt 50 ford/perc sebességet kell tartani.

A teszt véget ér 16 perc után vagy ha lenyomja a STOP (megállítás) gombot.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnék végig.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 5.03

relative max VO2 = 45.0

max power = 180 watts

mets = 15.0

3.8.5 Wingate teszt

A Wingate teszt bármilyen kondícióban lévő felhasználó által elvégezhető.

A Wingate tesztet állandó nyomatékon kell végezni és meg kell adni az ellenállás értékét.

resistance = kg 5.5

Az üzenet után a javasolt érték a korábban megadott felhasználó testúlya alapján kerül kiszámításra. Ez az érték a szám gombok segítségével módosítható. Nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

A maximális erőkérféjtést figyelembe véve, fontos, hogy azt megelőzze egy megfelelő, legalább 10 perces bemelegítő és kövesse egy levezető szakasz.

GO!

Amikor ez az üzenet megjelenik egy sípolás kíséretében, a felhasználónak tejes erőből kell tekernie 30 másodpercig.

A teszt végén a levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnek végig.

max power = 275 watts

relative max power = 4.0 wattskgs

average power = 230 watts

relative average power = watts 3.8

fatigue ratio = 58%

3.8.6 Fitneszteszt

A fitneszteszt egy almaximális teszt, és rossz vagy közepes kondícióban lévő felhasználók számára javasolt.

A fitnesz teszt három részből áll:

- egy 90 másodperces bemelegítés 50 wattos teljesítményen;
- 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).

szakasz	időtartam	terhelés
bemelegítés 90 másodperc		
1	3 perc a cél szívritmus elérését követően	- max. szívritmus 60%-a, ha végső szívritmus <= 100. - max. szívritmus 65%-a, ha végső szívritmus > 100.
2	4 perc a cél szívritmus elérését követően	60 ford/perc

A teszt a második szakasz végén fejeződik be.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnek végig.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 5.03

relative max VO2 = 45.0

mets = 15.0

max power = 180 watts

level = 10

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

3.8.7 Egyszakaszos modell

Ez egy egyponthos almaximális teszt, mely során a terhelést a felhasználó állítja be.

```
power = watts 120
```

A színgombokkal adja meg a teljesítmény értékét, majd nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Az egyszakaszos modell tartalmaz egy 90 másodperces bemelegítést a megadott teljesítmény 70 %-án. Ezt követi az 5 perces terhelési szakasz.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülinek végig.

```
max. H.R. = 180
```

```
absolute max VO2 = 5.03
```

```
relative max VO2 = 45.0
```

```
metS = 15.0
```

```
max power = 180 watts
```

```
level = 15
```

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

3.8.8 Többszakaszos modell

Ez egy kétpontos almaximális teszt, mely során mindkét szakasz típusát és terhelését a felhasználó állítja be.

```
step 1: power = watts 100
```

```
step 2: power = watts 130
```

A színgombokkal adja meg a teljesítményt mindkét szakaszhoz, majd nyomja meg az ENTER (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

A második szakaszhoz megadható teljesítmény minimuma az első szakaszhoz megadott érték.

A többszakaszos modell tartalmaz egy 90 másodperces bemelegítést a megadott teljesítmény 70 %-án. Ezt követi a két, egyenként 4 perces, terhelési szakasz.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülinek végig.

```
max. H.R. = 180
```

```
absolute max VO2 = 5.03
```

```
relative max VO2 = 45.0
```

```
metS = 15.0
```

```
max power = 180 watts
```

```
level = 20
```

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

3.8.9 PWC teszt (Physical Working Capacity, fizikai munkaképesség)

A PWC tesztben nincs külön bemelegítő szakasz, ezért a teszt előtt javasolt bemelegíteni pár percig.
A terheléses szakasz egy állandó szívritmusú 24 perces szakasz, amelynek terhelései a felhasználó nemétől és az első szakasz végén érzékelt szívritmustól függenek.

szakasz	időtartam	Férfiak		Nők
		teljesítmény	teljesítmény	teljesítmény
1	6 perc	100 watt	50 watt	50 watt
2	6 perc	150 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110	100 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110	100 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110
		125 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110	75 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110	75 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110
3	6 perc	175 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110	125 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110	125 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110
		150 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110	100 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110	100 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110
4	6 perc	200 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110	150 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110	150 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 110
		175 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110	125 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110	125 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban >= 110

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnek végig.

Power at 170 bpm = 130 watts

40 év alatti felhasználók esetén.

Power at 150 bpm = 150 watts

40 év feletti felhasználók esetén.

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

3.8.10 Módosított PWC teszt (Physical Working Capacity, fizikai munkaképesség)

A módosított PWC tesztben nincs külön bemelegítő szakasz, ezért a teszt előtt javasolt bemelegíteni pár percig.
Ez egy állandó szívritmusú teszt, ahogyan az előző is, de ez 16 percig tart 24 helyett. Minden szakasz 4 perces, a fentebb említett PWC teszt terhelései szerint.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnek végig.

Power at 170 bpm = 130 watts

40 év alatti felhasználók esetén.

Power at 150 bpm = 150 watts

40 év feletti felhasználók esetén.

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

3.8.11 YMCA teszt

A YMCA tesztben nincs külön bemelegítő szakasz, ezért a teszt előtt javasolt bemelegíteni pár percig.

A teszt ideje nincs előre meghatározva, akkor van vége, amikor a szívritmus eléri az elméleti maximális szívritmus 75 %-át.

szakasz	időtartam	teljesítmény
1	3 perc	25 watt
2	3 perc	125 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban < 80 100 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban 80 és 89 közt van 75 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban 90 és 100 közt van 50 watt ha a szívritmus az 1 szakaszban > 100

Minden szakasz 3 percig tart. Az első szakasz meghatározza a kezdeti terhelést, majd az minden szakaszban 25 wattal nő amíg a szívritmus el nem éri az elméleti maximális szívritmus 75 %-át.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnek végig.

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 5.03

relative max VO2 = 45.0

mets = 15.0

max power = 180 watts

level = 20

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

3.8.12 Légierő PRT teszt

A Légierő PRT teszt során viselni kell a kardióövet.

A teszt tartalmaz egy 2 perces bemelegítést 50 watton, majd a terhelés növekszik, hogy a felhasználó szívritmusa meghaladja a percnkénti 125-öt.

A terhelés növekedési intenzitása függ a felhasználó korától, nemétől és kondíciójától.

do you do aerobic activity at least 3 times per week? Quest1 no=2 = 1

Nyomja meg az 1-es szám gombot az elfogadáshoz, vagy nyomja meg a 2-es szám gombot, ha nem végez keringésfejlesztő edzéseket legalább heti 3-szor.

A teszt célja a szívritmust 6 percen keresztül percnkénti 125 felett tartani állandó teljesítmény mellett.

Minden 2 percen, ha a szívritmus még nem érte el a teszthez szükséges értéket, a teljesítmény növekszik. Az eredmény kiszámításához szükséges 6 perct az utolsó növekedéstől kezdve kell számolni.

szakasz	időtartam	teljesítmény
bemelegítés	2 perc	50 watt
1	2 perc	nő a beállított paraméterek függvényében
2	2 perc	+50 watt ha a szívritmus < 110 +25 watt ha a szívritmus 111÷120 +0 watt ha a szívritmus > 120
n	2 perc	u. a. mint a 2. szakasz

A számgombokkal adja meg a kezdeti sebességet, majd nyomja meg az ENTER (bevétel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

A tesztet 50 és 80 fordulat/perc sebességtartományban kell végezni. Ha a sebesség 50 ford/percnél kevesebb vagy 80 ford/percnél több 10 egymást követő másodpercen keresztül, akkor a teszt megáll.

A levezetés alatt az eredmények az alfanumerikus kijelzőn gördülnek végig.

VO2 = 15.0

relative max VO2 = 5.0

Power = 150

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

3.8.13 Külső vezérlőegységgel irányított teszt

1=maximal 2=submaximal 3=Air Force PRT 4=remote control

Ha a 4-es szám gombot megnyomja egy külső vezérlőegységhez csatlakozáshoz, akkor a felhasználói beállításokban beállított kommunikációs protokoll kerül használatba. Az alábbi üzenet gördül le, amíg egy külső egység el nem indít egy edzést vagy tesztet.

remote controlled test

Egy sipolás jelzi a teszt kezdetét, és sipolás jelzi a terhelésben fellépő változásokat is.

Minden gomb inaktív a külső vezérlőegységgel irányított tesztek során. Csak a STOP (megállítás) gomb és a vészleállító gomb aktív a teszt megállításához.

3.9 TRAINING ZONE (tréning zóna) edzés

Mivel a gyakorlat állandó szívritmus mellett történik, viselni kell a kardióövet.

Készenléti állapotban nyomja meg a  gombot.

age = 30

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

weight = kg 70

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

time = min. 30

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

Ezzel a programozás befejeződött. A gép hangjelzést ad, amely jelzi, hogy elkezdheti az edzést.

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

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

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gomb;
- az erőfelfejtés gombok a szívritmus érték megváltoztatására;
- a célérték beállító gombok.

Ha a gyakorlatvégzés közben egymást követő 100 másodpercig nincs mérhető szívritmus, a gyakorlat célorientált gyakorlattá válik, ahol az idő lesz a cél:


ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in time

A gyakorlat végén, a levezetés időtartamára az erőfelfejtés mértéke lecsökken.

3.10 WEIGHT LOSS (fogyasztó) edzés

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

Készenléti állapotban nyomja meg  a gombot.

age = 30

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

weight = kg 70

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

time = min. 30

Mivel a gyakorlat első percei a felhasználó 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 (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Ezzel a programozás befejeződött. A gép hangjelzést ad, amely jelzi, hogy elkezdheti az edzést.

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

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

A következő gombok használhatók:


- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gomb;
- az erőfeszítés szintjének állítógombjai (csak a tényleges gyakorlat szakaszban);
- a célérték beállító gombok.

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

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED EXERCISE CANCELLED

A gyakorlat végén, a levezetés időtartamára az erőfeszítés mértéke lecsökken.

3.11 Profil edzés

- A  gombbal az alábbiak közül választhat:
- 6 előre beállított profil, nem módosíthatók;
 - 50 személyes profil, tréner által elmentett;
 - hozzáférés a személyes profil programozásához

3.11.1 Előre beállított profilok

Az előre beállított profilok változó gyakorlatssorozatok, melyek a három cél típus 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.



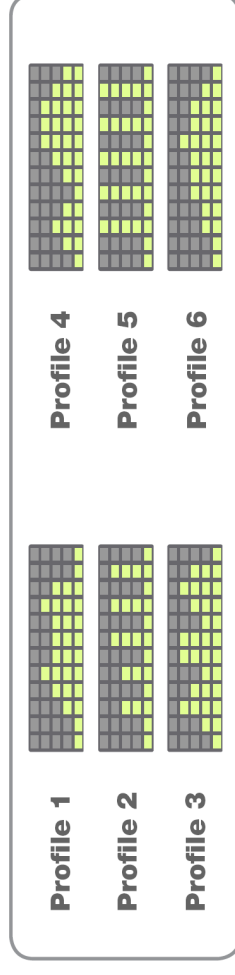
Miután megnyomja a gombot, a profil típusát kell kiválasztania.

1=predefined Profiles 2=personal Profiles

Nyomja le az 1-es gombot az előre beállított profilok kiválasztásához.

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 (bevitel) 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 (bevitel) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

age = 30

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

weight = kg 70

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

level (1-12) = 10

A teszteredmények alapján, adja meg a nehézségi szintet a szám gombokkal, 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 kalkulációhoz tekintse meg a Szívritmus mérése című fejezetet, a Kijelzőhöz pedig a Kezelőpanel leírása című fejezetet).

Ezzel a programozás befejeződött. A gép hangjelzést ad, amely jelzi, hogy elkezdheti az edzést.

Az edzés közben a profil LED lámpák oszlopai mind világítanak, hogy jelezzék a beprogramozott útvonal szintviszonyait. A 12 oszlop magassága arányos az erő kifejtés mértékével. Az aktuális 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;
- az erő kifejtés beállító 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 az erő kifejtés mértéke lecsökken.

3.11.2 Személyes profilok

A személyes profilok többszakaszos edzések kétféle módban:

- állandó szívrítmus, mely során viselni kell a kardioövet.
- állandó teljesítmény;



Miután megnyomja a  gombot, a profil típusát kell kiválasztania.

1=predefined Profiles 2=personal Profiles

Nyomja le a 2-es gombot egy előzőleg elmentett személyes profil kiválasztásához.

select profile (1-50)

A számgombok megnyomásával válasszon ki egy személyes profilt **1-50**-ig. A LED kijelzőn a kiválasztott profil szintszínyai jelennek meg. A kijelző minden oszlopa egy szakasznak felel meg. Egy szakasz a teljes célérték 1/12 részét teszi ki.

Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a kijelzett profil kiválasztásának megerősítéséhez.

age = 30

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

weight = kg 70

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

Ezzel a programozás befejeződött. A gép hangjelzést ad, amely jelzi, hogy elkezdheti az edzést.

Az edzés közben a profil LED lámpák oszlopai mind világitanak, hogy jelezzék a beprogramozott útvonalat. Állandó erősségű profioknál a 12 oszlop magassága arányos az erőfejtés mértékével. Állandó szívrítmusú profiok esetén a 12 oszlop magassága az elérendő szívrítmusok értékével arányos. Az aktuális szakaszhoz tartozó oszlop villog.

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

A következő gombok használhatók:

- a STOP (*megállító*) és a PAUSE (*rövid szünet*) gombok;
- az erőfejtés beállító 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 az erőfejtés mértéke lecsökken.

3.11.3 Személyes profilok programozása

Miután megnyomja a  gombot, a profil típusát kell kiválasztania.

1=predefined Profiles 2=personal Profiles

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





Profile (1-50) = 3

Írja be az elmentendő profil számát a szám gombokkal. Ha a beírt szám megfelel egy korábban eltárolt profilnak, a profil megjelenik a LED kijelzőn. Ha ennél a pontnál folytatja, az előzőleg eltárolt profil felülíródik.

Nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Profile name: Profile 1

Az új profilnak adandó név megváltoztatásához:

- A  és  gombokkal változtathatja meg a karaktereket.
- A  és  cél gombokkal mozgathatja a kurzort jobbra és balra.
- A CLEAR (*törlés*) gombbal a kurzornál lévő karaktert törölheti.
- Az ENTER (*bevitel*) gombbal erősítheti meg a beírt nevet és léphet tovább.

Új profil programozása:

Press 1 for Power, 2 for CPR (1-2) = 2

Nyomja meg az 1-es gombot egy állandó teljesítményű profil beállításához, vagy nyomja meg a 2-es gombot egy állandó szívtartású profil beprogramozásához.

select goal: TIME or DISTANCE

Nyomja meg a kiválasztott CÉL gombját.

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

step 1: time (mm:ss) = 15:10

step 1: distance = km 2.0

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

Power = watts 85

Írja be az első szakasz teljesítményét, majd nyomja meg az ENTER (*bevitel*) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

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

step 1: time (miss) = 7:30

step 1: distance = km 2.5

Írja be a célértéket a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER (bevíte) 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 érní és folyamatosan meg akar tartani, majd nyomja meg az ENTER (bevíte) gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

insert a value or press ENTER to end

Minden szakasz végén:

- megadhatja a következő szakasz célértékét, majd a teljesítményt vagy szívritmus százalékot, és folytathatja további szakaszok programozását;

step 2: time (miss) = 7:30

step 2: distance = km 3.5

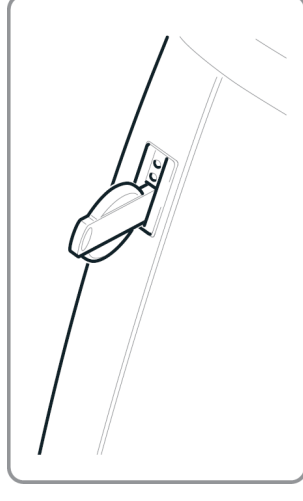
- vagy megnyomhatja az ENTER (bevíte) gombot a programozás befejezéséhez és a profil elmentéséhez.

Profile 01 saved



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

3.12 Edzések a TGS kulcs használatával



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

EXERCISE GOAL: 30.00 KM

level 10

Például, ha egy egyszakaszos CÉL orientált gyakorlat van meghatározva, a célérték (30 km-es távolság) és az erőfejlesztés mértéke jelenik meg.

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 (135 percenként) jelenik meg.

Az első üzenet után, egy sipolás jelzi, hogy megkezdheti az edzést, és a berendezés ugyanúgy viselkedik, 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 kulcscon eltarolt utolsó gyakorlat.

end of workout

next equipment: RUN EXCITE

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

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

P.I. = 10

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

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

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

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


3.14 Rendszerbeállítások

A szoftver konfiguráció személyre szabásához, készenléti módban nyomja meg egyszerre a **3**-as, **6**-os és **9**-es gombokat, majd írja be a **2406** jelszót a szám gombokkal, és nyomja meg az ENTER (*bevítele*) 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, mely fix, a paraméter nevét adja meg;
- a második rész az adott paraméterhez tartozó választási lehetőségek szerint változtatható a megfelelő gombokkal.

Nyomja meg a  erő kifejés 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  cél gombokat.

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

Nyomja meg a CLEAR (*törítés*) gombot a készenléti állapotba való visszatéréshez. Amikor megnyomja a CLEAR (*törítés*) gombot, akármelyik üzenet alatt, az addig beállított változtatások elmentődnek. Nem lehet elmentés nélküli kilépni.
Ha előkövet egy hibát, az eredeti Technogym alaptermelezett 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 készenléti Wellness üzenetek is az előző pontban kiválasztott nyelven jelenjenek-e meg.

Az előző pontban beállított nyelv nem vonatkozik a készenléti Wellness üzenetekre. Ha a Wellness üzeneteket is ezen a nyelven akarja látni, nyomja meg az ENTER (bevítele) gombot ennél a pontnál.

DISTANCE: KM

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

PRIORITY: BAND

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

Javasolt a kardióövnek adni prioritást, ha csak más kardióövek jele nem hat zavarólag.

MAX TIME: 0

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

PAUSE TIME: 120

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

HR: MODIFIABLE

Itt engedélyezheti (modifiable) az állandó szívritmusú gyakorlatok során az erőkéifejtés 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), a berendezés csak a kezelőpanel használatával irányítható.

KEYS: ENABLED





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

CUSTOM MESS.: YES

Itt engedélyezheti az öt készenléti Wellness üzenet megjelenítését.

EDIT MESSAGES

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

- A  és  erőkéifejtés gombokkal változtathatja meg a karaktereket.
- A  és  cél gombokkal mozgathatja a kurzort jobbra és balra.
- A CLEAR (törés) gombbal a kurzornál lévő karaktert törölheti.
- Az ENTER (bevítele) gombbal erősítheti meg a beírt nevet és léphet tovább.

LANGUAGE: FIXED

Ha nem engedélyeztetni a megváltoztatást (fixed), minden üzenet a beállított nyelven jelenik meg. Ha engedélyeztetni (optional), készenléti módban a nyelv megváltoztatható a felhasználó által.

DEFAULT CONFIG.

Itt állíthatja vissza a Technogym által beállított alapértékeket.

QUICKSTART: POWER

Itt állíthatja be az edzésmódot a QUICK START (gyors kezdés) edzéshez. Választhat az állandó teljesítményű (POWER) és az állandó nyomatékú (TORQUE) edzések közül.

EXT: CSAFE

A teszt távirányító protokoll kiválasztásához. 4 kiválasztható protokoll van: CSAFE, TRACKMASTER, ERGOLINE, MARQUETTE.

3.15 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen

the equipment is blocked. Contact the Technogym Technical Support

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

select language

Ha a konfigurációs menüben a nyelv megváltoztatása engedélyezve lett (optional), a készenléti módban a választható nyelvek megjelennek a kijelzőn. A szám gombokkal választhatja ki a nyelvet. Ezután a berendezés a megszokott módon működik tovább, de az üzenetek az adott nyelven jelennek meg a kijelzőn. Ha rossz nyelvet választ, a CLEAR (törlés) gomb megnyomásával léphet vissza és választhat újra nyelvet.

Ha a nyelv kiválasztása után 60 másodpercig nem kezd meg egy gyakorlatot, a szoftver újra elkezd a választható nyelveket kijelezni.

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

calorie consumption = 184 kcal per exercise 15.0 mets

Az üzenet az edzés alatt jelenik meg, és a teljes gyakorlatra előrejelzett összes 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).

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).

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 szólítja fel a felhasználót.

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 leveztetés.

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

wear the chest band

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

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in calories

Ez az üzenet állandó szívritmusú gyakorlatok alatt jelenik 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 a szívritmus az elméleti maximális szívritmus 90%-át túllépi.

keep to 80 rpm

Jelzi a kívánt sebesség értéket a gyakorlat vagy teszt során.

TGS key empty

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

equipment not included on the TGS key

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

4 Szószedet

Max H.R. (elméleti maximális szívritmus)

A maximális szívritmus a maximálisan elérhető szívdobbanások száma, amit valaki elérhet maximális intenzitással végrehajtott gyakorlatok esetén. Az elméleti érték a 220-életkor képlet alapján számolható ki.

Anaerobic H.R. – Anaerobic power (Anaerob szívritmus – Anaerob erő)

Az anaerob szívritmus azt az edzésintenzitást jelenti, amit túllépve a test több tejsavat termel, mint ami energiaforrásként újrahasználható.

P.I. Performance Index (teljesítményindex)

Az elvégzett munka összefoglalására szolgáló teljesítményindex a terhelés átlag intenzitásának és a gyakorlat alatt mért átlag szívritmus hányadosa, az elméleti maximális szívritmus százalékában kifejezve (elméleti max. szívritmus=220-életkor).

METS (MET)

A MET az oxigénfogyasztás metabolikus mértékegysége pihenés esetén. Körülbelül 3,5 mlO₂/kg/percnek felel meg.

Max VO2 – Maximum aerobic capacity (maximális aerob kapacitás)

A maximális aerob kapacitás egyenlő az oxigén azon maximális mennyiségével, aminek a belélegzett levegőből való kivonására, szállítására és szövetszinten való felhasználására a test stimulálható.

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