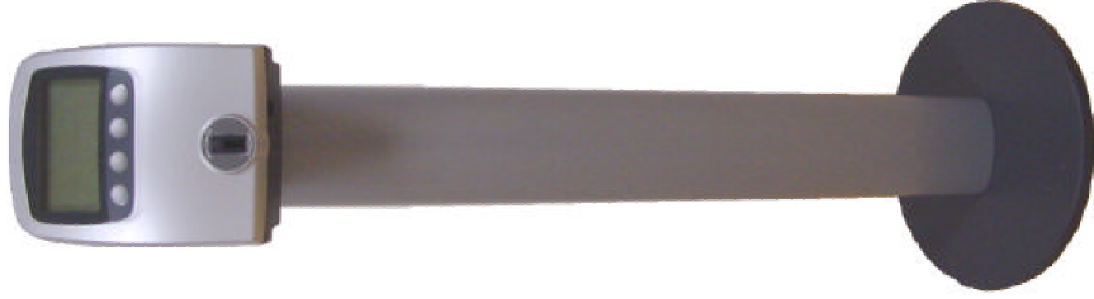


Feedback Point



© 2000 Technogym® S.p.A
A szoftverre és a termékdokumentációra minden jog fenntartva.

Ez a szoftvertermék és ezen dokumentáció szövege szerzői jogi törvények és nemzetközi megállapodások alapján védett. A program és/vagy a dokumentáció szövegének, vagy bármely részüknek, az engedély nélküli reprodukciója vagy forgalmazása súlyos polgári és büntetőjogi következményekkel jár, és a törvény által megengedett leg súlyosabb mértékű vádemelést vonja maga után.

MyWellness™, Wellness Expert™, Wellness Manager™, Wellness System (ábrázolva)™ a Technogym® S.p.A. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

Ezen dokumentációban használt minden más jelzés és név a Technogym® S.p.A. által Olaszországban és szerzte a világban használt megkülönböztető elem.

Használati utasítás

1	Bevezetés	4
2	A Feedback Point használata	5
2.1	Technikai információ	6
2.1.1	Feedback Point azonosító	6
2.1.2	Technikai specifikációk	6
2.1.3	Tartozékok	6
2.2	A Feedback Point eszköztől	7
2.2.1	Fő alkotórészek	7
2.3	Biztonsági eszközök és címkek	8
2.3.1	Biztosítékok	8
2.3.2	Főkapcsoló	8
2.3.3	Elektromos bekötés	9
2.4	Karbantartás	10
2.4.1	Rendszeres karbantartás	10
2.4.2	Speciális karbantartás: a biztosítékok cseréje	10
2.4.3	Technikai támogatás	11
2.4.4	Hulladékkezelés	11
2.5	Biztonsági óvintézkedések	12
2.6	A Feedback Point használata	13
2.6.1	A berendezés be- és kikapcsolása	13
2.6.2	Kezelőpanel	13
2.6.3	A szoftver használata: üzenetek és gombok	14
2.6.4	Készületi állapot: kezdés	15
2.6.5	Edzés a TGS kulccsal	15
2.6.6	Gyakorlatok végzése	16
2.6.7	Módosított gyakorlatok	17
2.6.8	Új gyakorlatok hozzáadása	18
2.6.9	Gyakorlat törlése	19
2.7	Automatikus mentés	20
2.7.1	Bevezetés	20
2.7.2	Működtetés	20
2.8	Az automatikus mentés konfigurálása	21
2.9	A Feedback Point beállítása	22
2.9.1	Bevezetés	22
2.9.2	Üzenetek és egyéb paraméterek beállítása	22
2.9.2.1	Beállítás TGS kulccsal	22
2.9.2.2	Manuális beállítás	23
2.9.3	Gyakorlatok és gépek beállítása	24
2.10	Feedback Point konfigurációs program	24
2.10.1	Telepítés	24
2.10.2	A Feedback Point konfigurációs program használata	25
2.11	Hibaelhárítás	27
2.12	Definíciók	28

1 Bevezetés

Ezt a használati utasítást a gyártó eredeti nyelven írták meg és lefordították a felhasználó ország nyelvére. A berendezés állandó tartozékát képezi, ezért attól nem választható el. A használati utasításnak mindig kísérnie kell a berendezést költözéskor vagy eladáskor is. A használati utasítást egy ismert, elérhető helyen kell tárolni, távol nedvességtől és hőtől.

Hasznos utasításokat tartalmaz a Feedback Point helyes beüzemeléséről és karbantartásáról. Érthető és egyszerű fogalmakkal írja le, hogyan működik a szoftver mindegyik edzési módnál. Így tehát hasznos iránymutató mind a profik, mind a kezdők számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



FIGYELMEZTETÉS

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



VESZÉLY

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



INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

**Alaposan olvassa el a teljes használati utasítást
mielőtt bármilyen művelethez hozzáfogna.**

2 A Feedback Point használata

A Feedback Point eszköz segíti a sportolókat az edzésük minden egyes részében azzal, hogy kijelzi az edzésprogram gyakorlatait és elmenti az elvégzett szabadsúlyozós gyakorlatokat, a Wellness Mate vagy Power Control nélküli gépeken végzett edzéseket, és az általános szabadgyakorlatokat és tevékenységeket.

Ezenfelül, a Feedback Point automatikusan elmenti a fitneszklubban végzett egyéb tevékenységeket, mint például a spinning, aerobik és kosárlabdázás.

A Feedback Point eszközök általában az általános szabadgyakorlatok és súlyzók számára kijelölt helyen található meg, illetve konditermekben vagy egyéb helyeken, ahol csoporttevékenységeket vagy tanfolyamokat tartanak. Alternatívaként megtalálhatók még erőgépek közelében (melyekhez nincs Wellness Mate vagy Power Control) vagy általános szabadgyakorlatokra használt helyeken.

A Feedback Point használatakor a sportoló behelyezi a TGS kulcsot a nyílásba, a kijelzőről leolvassa az információkat, és a billentyűzet használatával bármelyik gyakorlatot beállítja.

2.1 Technikai információ

2.1.1 Feedback Point azonosító

Mindegyik Feedback Point eszközön van egy azonosító tábla (lásd kép), amely a berendezés sorozatszámát tartalmazza. Ha segítségre van szüksége, mindig hivatkozzon erre a számra a gyorsabb kiszolgálás érdekében.

Az átvány hátulján legalul lévő címkén a következő információk vannak:

- A – Gyártó neve és címe
- B – Elektronikai adatok
- C – CE jelzés
- D – Sorozatszám

2.1.2 Technikai specifikációk

Aramellátás	100-230 VAC
Hálózat	50-60 Hz
Minősített teljesítmény	40 W
Biztosítékok	2 x 315 mA t
EMC védelem	55024
EMC kibocsátás	55022 B
Biztonság	EN60950 – UL 1950
Direktíva	73/23/EC / 89/336/EC

2.1.3 Tartozékok

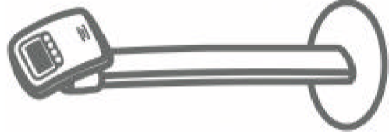
A Feedback Point az alábbi tartozékokkal rendelkezik:

1. Beszerelési utasítások és figyelmeztetések.
2. CD lemez, amely tartalmazza ezt a használati utasítást és a Feedback Point konfigurációs szoftvert.
3. Gumi alátétek a berendezés lábainak stabilizálásához.
4. Soros kábel a szoftver frissítéséhez és a Feedback Point PC-n keresztüli konfigurálásához.

2.2 A Feedback Point eszköztől

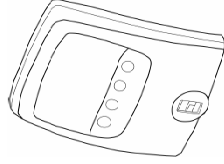
2.2.1 Fő alkotórészek

A berendezés egy állványból áll, amely a kezelőpanelt, a billentyűzetet és a beépített TGS kulcs leolvasót foglalja magába.



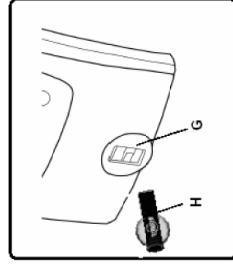
Kezelőpanel

Minden elérhető funkció működtethető a kezelőpanelről: az edzésprogramban lévő gyakorlatok kijelzésétől, az eredmények elmentéséig.



TGS kulcs leolvasó (G)

A kezelőpanel alsó részén lévő eszköz beolvas és elment minden edzésinformációt a TGS kulcsra (H).

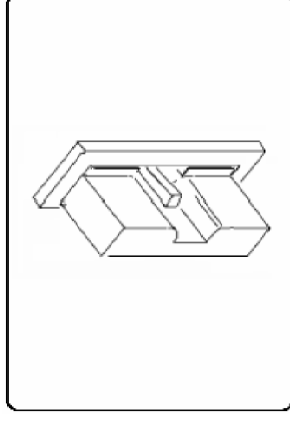


2.3 Biztonsági eszközök és címkék

2.3.1 Biztosítékok

Minden elektromos alkatrész biztosítékok védene. Amikor az áram meghalad egy bizonyos szintet, a biztosítékok kiégnek, ezáltal akadályozva meg a belső elektronika károsodását.

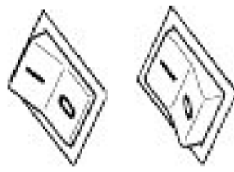
A berendezéshez pótbiztosítékok vannak mellékelve (315 mA T).



Utastítások a biztosítékok cseréjéhez az 2.4.2-es alrészben találhatóak.

2.3.2 Főkapcsoló

Be- és kikapcsolja az áramellátást.



A kapcsoló **0**-as állásában a berendezés ki van kapcsolva.

A kapcsoló **1**-es állásában a berendezés be van kapcsolva.

2.3.3 Elektromos bekötés

A Feedback Point elektromos hálózatra való csatlakozása előtt győződjön meg arról, hogy az elektromos hálózat megfelel a vonatkozó törvények előírásainak. Ellenőrizze a tápegységen lévő címket.



FIGYELMEZTETÉS

A fali csatlakozónak olyan helyen kell lennie, hogy a berendezést könnyen és biztonságosan lehessen az elektromos hálózatra csatlakoztatni és leválasztani.

Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló a 0 pozícióban van, mielőtt az elektromos hálózatra csatlakoztatja a berendezést (a Feedback Point legyen kikapcsolva).



FIGYELMEZTETÉS

A vezetékét először a berendezéshez csatlakoztassa, és csak ezután a fali csatlakozóhoz.

Rendszeresen ellenőrizze a csatlakozókábelét.

A készülék csak földelt fali csatlakozóhoz csatlakoztatható. Ha a fali csatlakozó nem földelt, a Feedback Point csatlakoztatása előtt egy villanyszerelőnek egy földelési csatlakozást kell beszerelnie.

2.4 Karbantartás

2.4.1 Rendszeres karbantartás

A berendezést mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabványoknak megfelelően.

Tisztításakor az alábbiak szerint járjon el:

- a berendezést kapcsolja ki a főkapcsoló 0 állásba való átkapcsolásával;
- húzza ki az elektromos hálózati csatlakozókábelét a fali konnektorból;
- egy nedves, de nem vizes ronggyal tisztítsa meg a kezelőpanelt.



FIGYELMEZTETÉS

Ne dörzsölje túl erősen a kezelőpanelt, a diagrammokat és a címkéket.
Ne használjon súrolószert a műanyag kijelzőn, csak egy puha és nedves rongyot.

2.4.2 Speciális karbantartás: a biztosítékok cseréje



FIGYELMEZTETÉS

A biztosítékok cseréje előtt kapcsolja ki a berendezést a főkapcsoló 0 állásba való átkapcsolásával és az elektromos hálózati csatlakozó fali konnektorból való kihúzásával.

Nyomja meg a tápegység alján, a foglalatok mellett lévő kis kallantyút a biztosítéktartó kivételéhez.

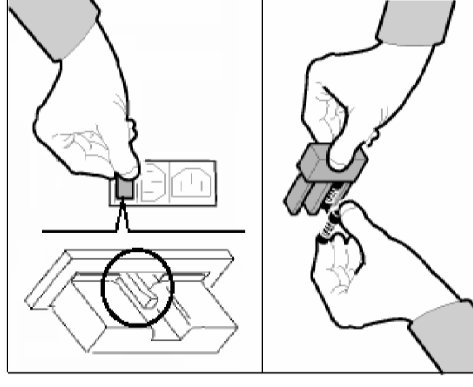
Cserélje ki a biztosítékot (315 mA T).

Helyezze vissza a biztosítéktartót. Győződjön meg arról, hogy rendesen visszakattan a helyére.



INFORMÁCIÓ

Ha a berendezéshez eredetileg mellékelt biztosítékok már nem állnak rendelkezésre, csak ugyanolyan paraméterekkel rendelkező biztosítékokat használjon, amikor cserére van szükség (315 mA T).



2.4.3 Technikai támogatás

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

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

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

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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

2.4.4 Hulladékkezelés

A Feedback Point egy elektronikai eszköz, amit a vonatkozó törvényeknek megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni.

2.5 Biztonsági óvintézkedések

Ha a Feedback Point eszköz nyilvános helyen kerül üzembe helyezésre, a helyszínek meg kell felelnie a helyszín alkalmazására vonatkozó törvények és szabályok előírásainak.

Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszonyosságainak (napesetítés, eső, stb.).

Ne engedje, hogy vizet spriccoljanak rá, és semmilyen folyadékkal se nedvesítse meg a kijelzőt.

Ne használja gyúlékony folyadékok vagy gázok közelében, mert a szikrák tüzet okozhatnak.



FIGYELMEZTETÉS

Javasoljuk, hogy mielőtt bármilyen gyakorlathoz hozzálátna, olvassa el az egész használati utasítást a CD-ről, hogy megismerkedjen a Feedback Point kezelésével.



FIGYELMEZTETÉS

A Feedback Point csak arra a célra használható, amire tervezték és gyártották.

A berendezés bármilyen más célú használata helytelen, és ezért veszélyes.

2.6 A Feedback Point használata

2.6.1 A berendezés be- és kikapcsolása

A be- és kikapcsolásra szolgáló gomb a Feedback Point állvány hátulján lent található.

Kapcsolja a gombot az '1' állásba a Feedback Point bekapcsolásához. Ilyenkor a kijelző világítása bekapcsol, és néhány másodperc múlva a készletléti üzenet jelenik meg a kezelőpanel képernyőjén

Kapcsolja a gombot a '0' állásba a Feedback Point kikapcsolásához.

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

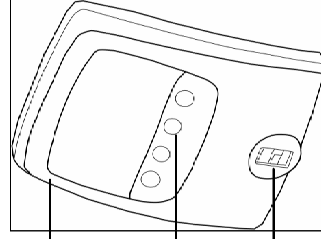


FIGYELMEZTETÉS

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

2.6.2 Kezelőpanel

A kezelőpanel az alábbiakat tartalmazza:



kijelző, ahol az üzenetek és adatok jelennek meg

4 gomb a szoftver használatához

TGS kulcs olvasó

A megjelenő üzenetek és adatbekerések sorozatán keresztül tud a felhasználó a szoftverrel hatásosan és gyorsan kapcsolatot teremteni.

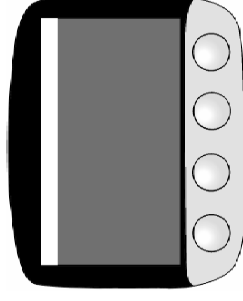
A kijelző alatti négy gombbal lehet kiválasztani az edzéstípusokat, bevinni új szoftverutasításokat, és a kijelzőn megjelenő kérdéseket megválaszolni.

A négy gomb valójában teljesen egyforma, és nincs semmiféle egyedi funkciójuk. A gombok a kontextusnak megfelelően kapnak sajátos funkciókat, azaz a kijelzőn megjelenő üzenet közli a felhasználóval, hogy melyik gombot nyomja meg.

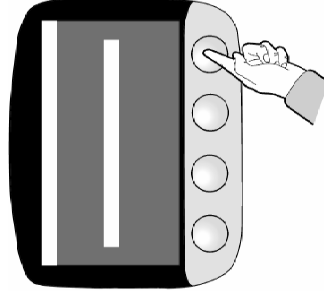
2.6.3 A szoftver használata: üzenetek és gombok

A Feedback Point használatakor, azaz amikor a TGS kulcs be van helyezve, a kijelzőn az alábbi információk jelennek meg:

- Az első sor a gyakorlat során használandó gépet mutatja (pl. CHEST PRESS, azaz *mel/fo/ló*) vagy a jelenlegi szoftverterületet (pl. configuration, azaz *konfiguráció*).
- A középső sor az előző sorban jelzett gépen végzendő gyakorlatot mutatja, és a relatív terhelést vagy információbekerést (pl. további gyakorlat esetén ez elvégzett ismétlések számát); egyébként pedig általános információs üzenetek jelennek meg.
- Az utolsó sor az egyes gombok funkcióját mutatja meg az adott kontextusban.



Egy edzés megtervezéséhez a szoftver információkat fog kérni a felhasználótól. A képen jelzett négy gomb egyike használható válaszlásra.



Az egyes gombok funkcióját a kijelzőn lévő szöveg utolsó sora mutatja.

Például arra a kérdésre, hogy „Serial Number” (sorozatszám) négy válasz lehetséges, gombonként egy-egy:

- Nyomja le az első gombot, a ▼ jel mellett, a következő kérdésre lépéshez.
- Nyomja le a második (OK) gombot a művelet megerősítéséhez.
- Nyomja le a harmadik gombot (+ jel) a beállítás növeléséhez.
- Nyomja le a negyedik gombot (- jel) a beállítás csökkentéséhez.



INFORMÁCIÓ

Nem minden esetben használható mind a négy gomb. Bizonyos esetekben csak három, kettő vagy akár csak egy. Ez megfelelően ki lesz jelezve, azaz a gombok fölötti sorban 3, 2 vagy 1 lesz írva.

2.6.4 Készenléti állapot: kezdés

Bekapcsoláskor a Feedback Point gyorsan konfigurálja magát, és felkészül a felhasználótól érkező információk fogadására (készenléti mód). Készenléti módban az „Insert TGS key” (Helyezze be a TGS kulcsot) üzenet jelenik meg. Legfeljebb három üzenet jeleníthető meg felváltva (lásd a 2.9.2-es alrész: Üzenetek és egyéb paraméterek beállítása).

2.6.5 Edzés a TGS kulccsal

Kövesse az alábbi folyamatot a Feedback Point használatához, illetve az erőgyakorlatok, szabadgyakorlatok, szabadsúlyozás és egyéb tevékenységek megismeréséhez és elmentéséhez.

2.6.6 Gyakorlatok végzése

1. A TGS kulcs behelyezésekor az elvégzendő gyakorlatról jelenik meg információ a következő sorrendben:

- a. Felül a fitnessgép neve.
- b. Középen a gépen elvégzendő gyakorlat neve.
- c. Alul a használható gombok: előző/következő gyakorlat megtekintése, menü megtekintése az elérhető opciókkal, elmenteni az elvégzett gyakorlatot.

Erő és szabadsúlyozás gyakorlatoknál a sorozatok száma, a sorozatokhoz tartozó gyakorlatszám és használandó súlyok is ki vannak írva a gyakorlat nevével együtt a képernyő közepére.

Szabadgyakorlatoknál a sorozatok száma és a sorozatokhoz tartozó gyakorlatszám van felsorolva.

Nyújtásnál a sorozatok száma és ideje van kiírva.

Kardiogyakorlatoknál csak a gyakorlat neve van kiírva.

Más tevékenységeknél az időtartam percben és az intenzitás mértéke van kiírva, illetve a tevékenység típusától függően, a távolság is.

2. Vegye ki a TGS kulcsot, és végezze el a gyakorlatot.

3. Helyezze vissza a TGS kulcsot a Feedback Point eszközbe. Ha a gyakorlatot úgy végezte el, hogy a TGS kulcs be volt helyezve a fitnessgép TGS kulcs olvasójába, a Feedback Point már nem fogja a gyakorlatot kijelezni, hiszen az már el lett mentve. TGS kulcs olvasó nélküli fitnessgépek esetén, a Feedback Point továbbra is ki fogja jelezni a gyakorlatot, amíg azt befejezettként el nem menti.

4. Egy gyakorlat befejezésének megerősítéséhez nyomja meg a „Done” (Kész) gombot.

Ezután a következő gyakorlat kerül kijelezésre, az 1. pont szerint. Ez a folyamat addig ismétlődik, amíg el nem végzi az edzésprogram utolsó gyakorlatát is. Ilyenkor az edzés befejezettségét jelző üzenet jelenik meg.



FIGYELMEZTETÉS

Ne vegye ki a TGS kulcsot, amikor a piros LED lámpa a TGS kulcs olvasó tetején világit.



INFORMÁCIÓ

Az edzés befejezettségét jelző üzenet megjelenik, ha az összes gyakorlat el lett végezve, vagy ha a TGS kulcs tartalmaz egy „szabadgyakorlatot”.

2.6.7 Módosított gyakorlatok

Ha a gyakorlat nem az utasításoknak megfelelően lett elvégezve, azaz a kijelzett sorozatok, gyakorlatszámok és súlyok szerint, és a fitnessgépnek nem volt TGS kulcs olvasója, az alábbiak szerint járjon el a paraméterek módosításához.

1. Helyezze be a TGS kulcsot a TGS kulcs olvasóba.
2. Az elvégzendő gyakorlat jelenik meg a kijelzőn az alábbiak szerint:
 - a. Felül a fitnessgép neve.
 - b. Középen a gépen elvégzendő gyakorlat neve.
 - c. Alul a használható gombok: előző/következő gyakorlat megtekintése, menü megtekintése az elérhető opciókkal, elmenteni az elvégzett gyakorlatot.

Erő és szabadsúlyozós gyakorlatoknál a sorozatok száma, a sorozatokhoz tartozó gyakorlatszám és használandó súlyok is ki vannak írva a gyakorlat nevével együtt a képernyő közepére.

Szabadgyakorlatoknál a sorozatok száma és a sorozatokhoz tartozó gyakorlatszám van felsorolva.

Nyújtásnál a sorozatok száma és ideje van kiírva.

Kardiogyakorlatoknál csak a gyakorlat neve van kiírva.

Más tevékenységeknél az időtartam percben és az intenzitás mértéke van kiírva, illetve a tevékenység típusától függően, a távolság is.

3. Nyomja le a „**Menu**” (*menü*) gombot a gyakorlat teljesítményinformációinak módosításához.
4. Válassza ki az „**Edit this exercise**” (*gyakorlat módosítása*) pontot a **↑** és **↓** gombokkal, majd nyomja meg az **OK** gombot. A művelet törléséhez és változtatás nélkül az előző képernyőre való visszatéréshez, nyomja meg a **↵** gombot.
5. Az **OK** gomb lenyomása után, a fitnessgép, a relatív gyakorlat és részletek a súlyokról jelennek meg a kijelzőn (lásd 2. pont fentebb).
6. Egy érték módosításához, használja a **↓** gombot a megfelelő sor eléréséhez, majd nyomja meg a - vagy + gombot az érték csökkentéséhez vagy növeléséhez.
A sorok között nem lehet felfelé haladni, de ha a **↓** gombbal eléri a lista alját, a kijelzés automatikusan a lista tetejére ugrik.
7. Nyomja meg az **OK** gombot bármikor a módosított érték megerősítéséhez, vagy válassza ki a listáról a „**Done**” (*kész*) feliratot, majd nyomja meg az **OK** gombot.
8. Válassza ki a „**Cancel**” (*mégse*) feliratot a **↓** gombbal és nyomja meg az **OK**-t.

2.6.8 Új gyakorlatok hozzáadása

Az edzés során a TGS kulcs által ajánlott gyakorlatokhoz (erő, szabadsúlyozós, szabad, nyújtás, tevékenységek) további gyakorlatokat lehet adni. Ha az extra gyakorlat nem volt közvetlenül elmentve (nevezetesen, nyújtás vagy egy gyakorlat), kövesse az alábbi utasításokat.

1. Az edzésprogramban nem szereplő, extra gyakorlat befejezése után, helyezze be a TGS kulcsot a Feedback Point TGS kulcs olvasójába. A kijelzőn a beprogramozott elvégzendő gyakorlat jelenik meg.
2. Nyomja le a „**Menu**” (*menü*) gombot az új gyakorlat hozzáadásához.
3. Válassza ki az „**Add a new exercise**” (*új gyakorlat hozzáadása*) pontot a **↑** és **↓** gombokkal, majd nyomja meg az **OK** gombot. A művelet törléséhez és változtatás nélkül az előző képernyőre való visszatéréshez, nyomja meg a **↵** gombot.
4. A különféle fitnessgépek listája jelenik meg a kijelző közepén. A **↑** és **↓** gombokkal válassza ki a gyakorlathoz használt fitnessgépet, majd nyomja meg az **OK** gombot. A gépek listája alatt ki lehet választani a „**Stretching**” (*nyújtás*), „**Free**” (*szabad*), és „**Activity**” (*tevékenység*) feliratokat is. A művelet törléséhez és az előző képernyőre való visszatéréshez, nyomja meg a **↵** gombot.
5. A fitnessgép kiválasztása után, a gépen végezhető gyakorlatok listája jelenik meg. A **↑** és **↓** gombokkal válassza ki a szükséges gyakorlatot, majd nyomja meg az **OK** gombot. A művelet törléséhez és az előző képernyőre való visszatéréshez, nyomja meg a **↵** gombot.
6. Az **OK** gomb megnyomása után, a fitnessgép, a relatív gyakorlat és a súlyok jelennek meg a képernyőn. Egy érték módosításához, használja a **↓** gombot a megfelelő sor eléréséhez, majd nyomja meg a - vagy + gombot az érték csökkentéséhez vagy növeléséhez.
A sorok között nem lehet felfelé haladni, de ha a **↓** gombbal eléri a lista alját, a kijelzés automatikusan a lista tetejére ugrik.
7. Nyomja meg az **OK** gombot bármikor a változtatás megerősítéséhez, vagy válassza ki a listáról a „**Done**” (*kész*) feliratot.
8. A művelet törléséhez válassza ki a „**Cancel**” (*mégse*) feliratot a **↓** gombbal és nyomja meg az **OK** gombot.

2.6.9 Gyakorlat törlése

Ha a TGS kulcs által javasolt gyakorlatok közül egyet vagy többet kihagy az edzés során, a következőképpen törölheti azt:

1. Helyezze a TGS kulcsot a TGS kulcs olvasóba. Az elvégzendő gyakorlat jelenik meg a kijelzőn.
2. Nyomja meg a „**Menu**” (*menu*) gombot a kijelzett gyakorlat törléséhez. Használja a **←** és a **→** gombokat a TGS kulcson lévő gyakorlatok közül egy másik kiválasztásához. A TGS kulcson lévő még elvégzendő gyakorlatok kerülmek kilisztására a képernyőn.
3. Válassza ki a „**Delete this exercise**” (*gyakorlat törlése*) pontot a **↑** és **↓** gombokkal, majd nyomja meg az **OK** gombot. A művelet törléséhez és az előző képernyőre való visszatéréshez, nyomja meg a **↵** gombot.
4. A képernyőn megjelenik a kiválasztott fitneszgép és gyakorlat, a törlés megerősítési üzenettel együtt. Nyomja meg az **OK** gombot a törlés megerősítéséhez. A művelet törléséhez és az előző oldalra való visszalépéshez, nyomja meg a **↵** gombot.



FIGYELMEZTETÉS

A gyakorlat csak a jelenlegi edzésre vonatkozóan törlődik. Nem fog véglegesen törölődni az edzésprogramból.

2.7 Automatikus mentés

2.7.1 Bevezetés

A Feedback Point használható arra, hogy automatikusan elmentsen bármilyen a klubban elvégzett tevékenységet, mint például a spinning, aerobik és kosárlabdázás. Odahelyezhető, például, a konditerem bejárati ajtajához, ahol edzéseket és tanfolyamokat tartanak, és megfelelően konfigurálható, hogy automatikusan elmentsen minden elvégzett tevékenységet a TGS kulcsra.

Az információk gyorsan mentődnek el, ha az eszköz automatikusan kiválaszja a TGS kulcson felsorolt tevékenységeket és az előre beállított konfigurációs paramétereket használja (pl. idő) az elmentendő eredmények kiszámításához. Ez azt jelenti, hogy a felhasználóknak csak be kell helyezniük a TGS kulcsukat, és megnyomni a „**DONE**” (*kész*) gombot a bevitel megerősítéséhez.

2.7.2 Működtetés

Készenléti módban, az automatikus mentésre konfigurált eszköz kiliszt minden automatikusan elmenthető tevékenységet. Ezek egymás után gördülnék végig a képernyőn.

Kövesse az alábbi lépéseket az összes elvégzett Feedback Point tevékenység automatikus elmentéséhez.

1. A tevékenység befejezése után, helyezze be a TGS kulcsot a Feedback Point olvasójába. A képernyőn kilisztódik minden elmenthető tevékenység. A listán elől vannak azok a tevékenységek, amelyek a TGS kulcsba vannak programozva és amelyek automatikus mentésére az eszköz konfigurálva van.
2. Válassza ki az elvégzett tevékenységet a **↑** és **↓** gombokkal, majd nyomja meg az „**DONE**” (*kész*) gombot, vagy az „**ADD**” (*hozzaadás*) gombot, ha egy tevékenységet hozzá kell adni.
3. Vegye ki a TGS kulcsot.

2.8 Az automatikus mentés konfigurálása

A Feedback Point automatikus mentéshez való beállításához, konfiguráljon egy TGS konfigurációs kulcsot azokkal a tevékenységekkel, amelyeket az eszköznek automatikusan el kell majd mentenie.

A TGS kulcs beállításához tekintse meg a Feedback Point konfigurációs programjának utasításait (2.10 Feedback Point konfigurációs program).



INFORMÁCIÓ

Ezt a folyamatot minden alkalommal újra el kell végezni, amikor meg akarja változtatni az eszköz által automatikusan elmentendő tevékenységek listáját.

Kövesse az alábbi lépéseket az automatikus mentés beállításához a beprogramozott konfigurációs kulcs használatával:

1. Helyezze be a TGS kulcsot a Feedback Point kulcs olvasójába. A következő üzenet jelenik meg:
Enable automatic save? (Bekapcsolja az automata mentést?)
2. Nyomja le a „YES” (igen) gombot a folytatáshoz. Az új beállítás és a relatív gyakorlatok elmentésre fognak kerülni a Feedback Point-on.
3. Ha a működési beállítások megváltoztatásához való TGS kulcs konfigurációs paramétereket is tartalmaz, az alábbi üzenet is megjelenik.
Save configuration data (Elmentse a konfigurációs adatokat a TGS kulcsról?)
from TGS key?
4. Nyomja le a „YES” (igen) gombot a folytatáshoz. Ha a „NO” (nem) gombot nyomja, a 2. pont beállítása akkor is mentésre kerül.
5. Elmentés után, a konfigurálás befejezve üzenet jelenik meg a képernyőn.
Automatic save enabled. (Automata mentés bekapcsolva, Konfigurációs adatok rendben elmentve.
correctly. Vegye ki a TGS kulcsot.)
Remove TGS key.

2.9 A Feedback Point beállítása

2.9.1 Bevezetés

A Feedback Point a fitnessklub sajátos szükségleteinek megfelelően konfigurálható.

Beállítható:

- legfeljebb 3 üzenet, amik egymás után váltakozva jelennek meg a kijelzőn készenléti módban (csak TGS kulccsal programozható);
- a nyelv;
- a használt mértékegység (metrikus vagy angolszász).

A klub határozhatja meg, hogy melyik gyakorlatokat koordinálja a Feedback Point eszközzel, hozzáadhat új gyakorlatokat és módosíthatja a meglévőket.

2.9.2 Üzenetek és egyéb paraméterek beállítása

2.9.2.1 Beállítás TGS kulccsal



INFORMÁCIÓ

Ennek a funkciónak a használatához a Wellness System 4.0.4011-es vagy későbbi verziójával kell rendelkeznie.

Egy TGS kulcs beprogramozható a készenléti módban megjelenő üzenetek és egyéb Feedback Point konfigurációs paraméterek beállítására.

Beállítható.

- legfeljebb 3 váltakozó üzenet a készenléti mód képernyőjére;
- a nyelv;
- a mértékegység (metrikus vagy angolszász).

A TGS kulcs beállításához tekintse meg a Feedback Point konfigurációs programjának használati utasításait (2.10 Feedback Point konfigurációs program).



INFORMÁCIÓ

Ezt a folyamatot minden alkalommal újra el kell végezni, amikor meg akarja változtatni a Feedback Point beállításait.

Kövesse az alábbi lépéseket a készenléti módban megjelenő üzenetek beállításához a beprogramozott konfigurációs kulcs használatával:

1. Helyezze be a TGS kulcsot a Feedback Point kulcs olvasójába. A következő üzenet jelenik meg:
 Save configuration data
 from TGS key?
 (Mentse a konfigurációs adatokat a TGS kulcsról?)
2. Nyomja le a „**YES**” (igen) gombot a folytatáshoz. A konfigurálás befejezve üzenet jelenik meg a képernyőn.
 Configuration data saved
 correctly.
 Remove TGS key.
 (Konfigurációs adatok
 rőndben elmentve.
 Vegye ki a TGS kulcsot.)
3. Ha a működési beállítások megváltoztatásához való TGS kulcs automatikus mentési beállításokat is tartalmaz, az alábbi üzenet is megjelenik.
 Enable automatic save? (Bekapcsolja az automata mentést?)
4. Nyomja le a „**YES**” (igen) gombot a folytatáshoz. Megjelenik a konfigurálás befejezve üzenet. Ha a „**NO**” (nem) gombot nyomja, a 2. pont beállítása akkor is mentésre kerül.

2.9.2.2 Manuális beállítás

A Feedback Point manuálisan is beállítható.

Beállítható:

- a nyelv;
- a mértékegység (metrikus vagy angolszász).



INFORMÁCIÓ

A manuális beállítással nem lehet a készenléti módban megjelenő üzeneteket beállítani. Az ideális az, ha a beállításokat mindig a TGS kulccsal végzi.

Kövesse az alábbi lépéseket az eszköz manuális beállításához:

1. Nyomja meg egyszerre a két baloldali gombot.
2. Írja be a jelszót (**2501**). Használja a + és a - gombokat az első szám kijelzéséhez, majd nyomja meg az **OK** gombot. Ismétlje meg a további számokra.
3. Miután beírta a jelszót, a paraméterbeállító képernyő jelenik meg. Használja a + és a - gombokat a szükséges érték megadásához. Nyomja meg az „**OK**” gombot a megerősítéshez és a következő paraméterre való lépéshez. Nyomja meg a ↵ gombot a kilépéshez.
4. A beállítási folyamat befejeztével, a kijelzőn a konfigurálás befejezve üzenet jelenik meg.
5. Nyomja meg a ↵ gombot a kilépéshez.

2.9.3 Gyakorlatok és gépek beállítása



INFORMÁCIÓ

Ennek a funkciónak a használatához a Wellness System 4.0.4011-es vagy későbbi verziójával kell rendelkeznie.

Beállíthatja a Feedback Point által koordinálandó gyakorlatok listáját az Equipment Wizard programmal, ami a Wellness Trainer CD-n található. A gyakorlatok beállítására vonatkozó információkat az Equipment Wizard program használati utasításában talál.

Kövesse az alábbi lépéseket a gyakorlatok listájának a Feedback Point eszközön való elmentéséhez:

1. A soros kábellel csatlakoztassa a Feedback Point eszközt a számítógéphez, amelyen az Equipment Wizard fut, és győződjön meg arról, hogy a Feedback Point be van kapcsolva.
2. Kezdje meg az adatátvitelt az Equipment Wizard programból. A Feedback Point képernyője üres az adatátvitel alatt.
3. Az összes adat átvitele után, a Feedback Point kijelzőjén a készenléti üzenet jelenik meg.

2.10 Feedback Point konfigurációs program



INFORMÁCIÓ

Ennek a funkciónak a használatához a Wellness System 4.0.4011-es vagy későbbi verziójával kell rendelkeznie.

A Feedback Point konfiguráló programja az eszközhez kapott CD-n található.

Ez a program használható a Feedback Point beállításainak módosítására, a készenléti módban megjelenő üzenetek megváltoztatására és az automata mentés bekapcsolására.

2.10.1 Telepítés

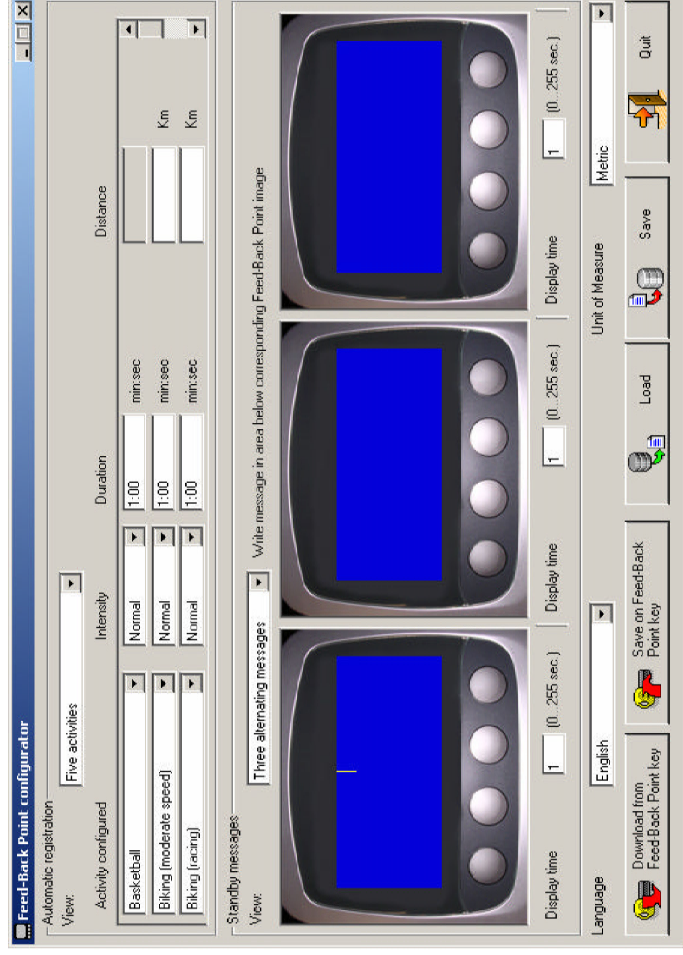
Helyezze be a kapott CD lemezt egy olyan PC-be, amelyre a Wellness Trainer egy Trainer Point-tal telepítve van, és nyissa meg a Feedback Point Config könyvtárat. Futassa a SETUP.EXE telepítő programot, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

2.10.2 A Feedback Point konfigurációs program használata

Kattintson a Feedback Point Configuration ikonra a Start – Minden program – Wellness System menüben a program futtatásához.

Válassza ki a „New” (új) pontot egy új beállítás beviteléhez, vagy válasszon ki egy korábban elmentett konfigurációt.

Az alábbi ablak nyílik meg.



- Az **automatikus mentés** bekapcsolásához: válassza ki az „Automatic save” (*automatikus mentés*) címszó alatti listáról a bekapcsolandó tevékenységek számát (maximum 5). Válassza ki magukat a tevékenységeket, majd adja meg mindegyik várható időtartamát és intenzitását. Automatikus mentési módban a megadott időtartam használatával kerül a kalóriafigyeltetés kiszámításra minden tevékenységnél (lásd 2.8-as alrész: Az automatikus mentés konfigurálása). Mikor minden szükséges adat bevitelre került, helyezzen be egy TGS kulcsot a Trainer Point-ba, és nyomja meg a **„Save on Feedback Point key”** (*elmentés a Feedback Point kulcsra*) gombot.

- Az **automatikus mentés** kikapcsolásához: az „Automatic Save” (*automatikus mentés*) címszó alatti listáról válassza ki a „no activities” (*nincs tevékenység*) pontot. Helyezzen be egy TGS kulcsot a Trainer Point-ba, és nyomja meg a **„Save on Feedback Point key”** (*elmentés a Feedback Point kulcsra*) gombot.

- **Készletléti mód üzenetei:** válassza ki a „Stand-by messages” (*készletléti üzenetek*) címszó alatti listáról a bekapcsolandó üzenetek számát (maximum 3). A Feedback Point képernyőket utánzó mezőbe írja be az üzeneteket. Meg kell adnia az üzenet időtartamát is, azaz azt a másodpercben kifejezett időt, amíg az üzenetnek a képernyőn kell lennie, mielőtt a következő üzenet megjelenik. Ha 2 vagy 3 üzenet be lett állítva, ezek egymás után fognak váltakozni a képernyőn. Mikor minden szükséges adat bevitelre került, helyezzen be egy TGS kulcsot a Trainer Point-ba, és nyomja meg a **„Save on Feedback Point key”** (*elmentés a Feedback Point kulcsra*) gombot.

Be lehet állítani a használt nyelvet és mértékegységet. Általában nincs szükség ezeknek a beállításoknak a módosítására.

A beállítások, azaz üzenetek egy kombinációja, elmenthető későbbi használatra. Nyomja meg a „Save” (*mentés*) gombot egy konfiguráció elmentéséhez, és a „Load” (*betöltés*) gombot egy korábban elmentett konfiguráció használatához.

A „Load from Feedback Point key” (*betöltés Feedback Point kulcsról*) betölti a Trainer Point-ba behelyezett kulcsra lévő beállításokat.

2.11 Hibaelhárítás

Probléma:
Lehetetlen olvasni a hordozható TGS memóriából.

Lehetséges okok:
A TGS kulcs az adatok elmentése előtt ki lett véve.
(Piros LED világit).

Megoldás:
A Wellness Trainer használatával programozza újra a kulcsot. Az utolsó edzés adatai visszavonhatatlanul el fognak veszni.

Probléma:
„Key empty” (kulcs üres) üzenet jelenik meg.

Lehetséges okok:

1. TGS még nincs beprogramozva.
2. Az edzés még nem lett feltöltve.

Megoldás:

1. Programozza újra a kulcsot.
2. A Wellness Expert-ről töltse fel az edzést.

Probléma:

A „No exercise database – No database messages” (nincs gyakorlat-adatbázis – nincsenek adatbázis üzenetek) üzenet jelenik meg.

Lehetséges okok:

1. A számítógép és a Feedback Point közötti kommunikációs hiba miatt a fitnessgépek és gyakorlatok listájának átvitele nem sikerült.

Megoldás:

1. Győződjön meg arról, hogy a számítógép és a Feedback Point közötti kommunikációs kábel megfelelően csatlakoztatva vannak, és ismétlje meg az adatátvitelt a 2.9.3-as alfejeletnek megfelelően.

2.12 Definíciók

Kardio gyakorlatok: kardiovaszkuláris berendezéseken végzett gyakorlatok (az Excite, XT Pro és Race gépek, illetve a Spin Trainer®).

Kezelőpanel: az összes elérhető funkció beállítására és kezelésére szolgáló felhasználó-berendezés interfész. Rendelkezik egy kijelzővel a vizuális adatok és üzenetek megjelenítésére, gombokkal az adatok bevitelére és módosítására, illetve funkciók kiválasztására, és a TGS kulcs olvasóval.

Kijelző: a kezelőpanel azon része, amelyik a felhasználó által azonnal leolvasható számokat, grafikonokat és szoftverüzeneteket jelenít meg vizuálisan.

Szabadsúlyzós gyakorlatok: egykezes és kétkezes súlyzókkal végzett gyakorlatok.

Izotónikus gépekkel végzett gyakorlatok: olyan ellensúlyokkal ellátott gépek használata, amik a teljes mozdulat során az izomfeszességet gyakorlatilag egy szinten tartják.

Szabadgyakorlatok: olyan gyakorlatok, melyeknél a testsúly adja a terhelést.

Szabad edzés: olyan gyakorlatokból álló edzés, amiket az ügyfél maga választott előre meghatározott TGS kulcs program nélkül.

Ismétlés: egy teljes gyakorlat végrehajtása.

Sorozat: az egymást követő ismétlések. Két sorozat között pihenőidő van.

Készenlét: használatra kész; egy olyan szoftverállapot, ahol nem lett funkció kiválasztva és nem lett TGS kulcs behelyezve.

Eriő edzés: olyan edzés, ami súlyzókkal és/vagy izotónikus gépekkel fejleszti az izomerő minden aspektusát; ismétléseken és sorozatokon alapszik.

29
Nyújtás: az izom megnyújtása a rugalmasság és a hossz visszaállítása/fejlesztése érdekében.

TGS kulcs: kulcsformájú mágneses eszköz, ami mind az edzésprogram, mind az egyes gyakorlatokra vonatkozó információk elmentésére szolgál; behelyezhető és kivehető a TGS olvasóból.

Terhelés: a gyakorlat nehézsége, ami a következőktől függ: a gyakorlat típusa (erő, kardio, szabad, kinti); a használt gép, az elérendő célok. Ennélfogva lefedi a szivritmust, a sebességet, az időt, a sorozatok és ismétlések számát, és a felemelendő súlyokat.

Edzésprogram: egy egyén személyes edzése, ami meghatározott terhelésű gyakorlatokból áll. A program felosztható több alkalomra, ami azt jelenti, hogy a különböző edzésalkalmak során fejlezhető be.

Edzésalkalom: a gyakorlatok azon összessége, amit a fitnesszterem egyszeri látogatása alatt elvégez. Egy edzésprogram több edzésalkalomból állhat.

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