

CROSS FORMA™

Technogym®, The Wellness Company™, Excite™ és CPR™ és CPR™ (figuratív) a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.



A „Smartkey” és a „TGS key” az itt illusztrált jelzésre vonatkoznak, ami a Technogym® s.p.a. által lett bejegyezve Olaszországban és más országokban.

A Cardio Theater® a Cardio Theater® bejegyzett védjegye.

Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2005 szeptember.

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

Használati utasítás 5

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	7
FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	8
SZEMÉLYES BIZTONSÁG	10
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	11
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása	11
1.2 A berendezés leírása	12
1.2.1 Technikai adatok	12
1.2.2 Fő alkatrészek	14
1.2.3 Tartozékok	15
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok	16
1.3 Üzembe helyezés	18
1.3.1 Helyszín megválasztása	18
1.3.2 Kicsomagolás	19
1.3.3 Összeszerelés	21
1.3.4 Vízsztintbehozás	26
1.3.5 A berendezés mozgatása	27
1.3.6 Elektromos bekötés	28
1.3.7 Földelés	29
1.4 Karbantartás	30
1.4.1 Rendszeres karbantartás	30
1.4.2 A berendezés tisztítása és megóvása	30
1.4.2 Speciális karbantartás	31
1.4.2 A biztosíték cseréje	31
1.5 Könnyen megoldható problémák	32
1.6 Technikai támogatás	34
1.7 Tárolás	35
1.8 Hulladékkezelés	36
Kardióöv, mint hulladék	36
2 A CROSS FORMA HASZNÁLATA	37
2.1 Biztonságos használat	37
2.2 Be- és kikapcsolás	40
2.3 Szívritmus mérése	41
2.4 Ergonómikus elhelyezkedés a gépen	44
3 A CROSS FORMA SZOFTVERE	45
3.1 A kezelőpanel leírása	45
Funkció gombok	46
Manuális irányító gombok	47

Szám gombok	48
Digitális kijelző	49
Célív és célszámlap	50
QUICK START (gyors kezdés) edzés	51
Levezetés	52
Célorientált edzés: idő, kalória, távolság	53
Állandó szívritmusú edzés (CPR)	55
Fitnesz teszt	58
Profil edzés	61
3.7.1 Előre beállított profilok	61
3.7.2 Személyes profilok	64
3.7.3 Személyes profilok programozása	66
Edzések a Wellness kulcs használatával	68
Teljesítményindex	72
Konfigurációs menü	73
Egyéb üzenetek a kezelőpanelen	76
3.2	
3.3	
3.4	
3.5	
3.6	
3.7	
3.8	
3.9	
3.10	
3.11	

Bevezetés

Ezt a használati utasítást a gyártó eredeti nyelven írták meg és lefordították annak az országnak a nyelvére, amelyben a berendezést használni fogják. A berendezés állandó tartozékát képezi, ezért attól nem választható el. A használati utasításnak mindig kísérmé kell a berendezést költözéskor vagy eladáskor. A használati utasítást egy ismert, elérhető helyen kell tárolni, távol nedvességtől és hőtől.

A használati utasítás leírja a szállítási és karbantartási procedúrákat, és értékes információkat és hasznos tanácsokat tartalmaz az edzés módszerekről. Iránymutatóul szolgál mind a profil, mind a kezdők számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmzését:



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.

Fontos biztonsági előírások

Minden biztonsági előírást olvasson el a Cross Forma használata előtt. Ezek az előírások az Ön biztonsága és a berendezés megvédelése érdekében íródtak.

A Cross Forma otthoni felhasználásra készült.

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

Minden utasítást olvasson el, mielőtt használja a Cross Forma-t.



VESZÉLY

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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

- Sohase használja a Cross Forma-t, ha a vezetéke vagy dugója sérült, ha nem működik megfelelően, ha leejtették vagy sérült, illetve ha vízbe ejtették. Ebben az esetben a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjétől – a Finnrelax-tól - kérjen segítséget.
- Ne mozgassa a Cross Forma-t a vezetékénél fogva.
- A vezetékét tartsa távol melegített felületektől.
- Kezeit tartsa távol a mozgó részektől.
- Soha ne ejtse, vagy helyezzen semmit se egyik nyílásba sem.
- Ne használja a szabadban. Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszonyosságainak (eső, napsütés, szél, stb.). Ne engedjen vízugarat a berendezésre.
- Ne működtesse a berendezést olyan helyen, ahol aeroszol (spray) termékeket használnak, vagy ahol oxigént tárolnak.
- Kikapcsoláshoz fordítson minden kapcsolót az off pozícióba, majd húzza ki a falból a berendezés elektromos csatlakozóját.

FIGYELMEZTETÉS

A Cross Forma-t egy megfelelően földelt hálózati csatlakozóhoz kell csatlakoztatni. Lásd a földelési utasításokat.



Személyes biztonság

A Cross Forma-t ne használja kisgyermekek vagy háziállatok közelében.

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

A Cross Forma-t egy szilárd és vízszintes felületen szerelje össze, illetve működtesse.

Minden elektromos alkatrészt, mint például az elektromos hálózati csatlakozó vezetékét és az I/O gombot, tartsa távol folyadékoktól az áramütés elkerülése végett.

Ne helyezzen semmit a burkolatra vagy a kezelőpanelre.

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

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

Ne próbálkozzon a Cross Forma házilag javításával, kivéve a használati utasításban leírt karbantartási gyakorlatokat.

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

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

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

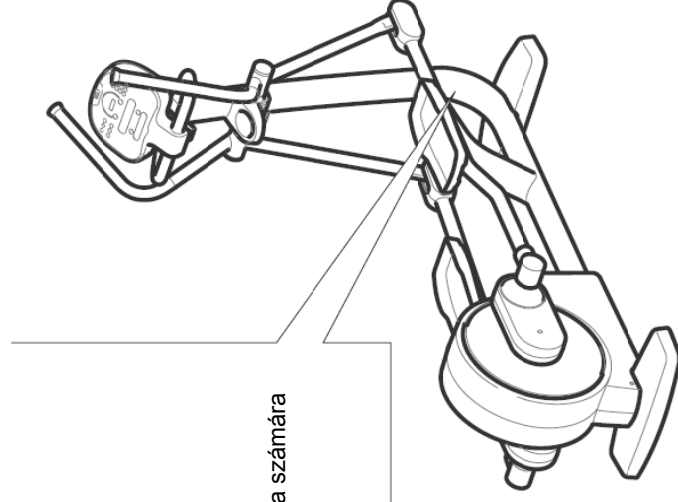
Ne fárasza le magát túlságosan, és ne edzen kimerülésig. Ha fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

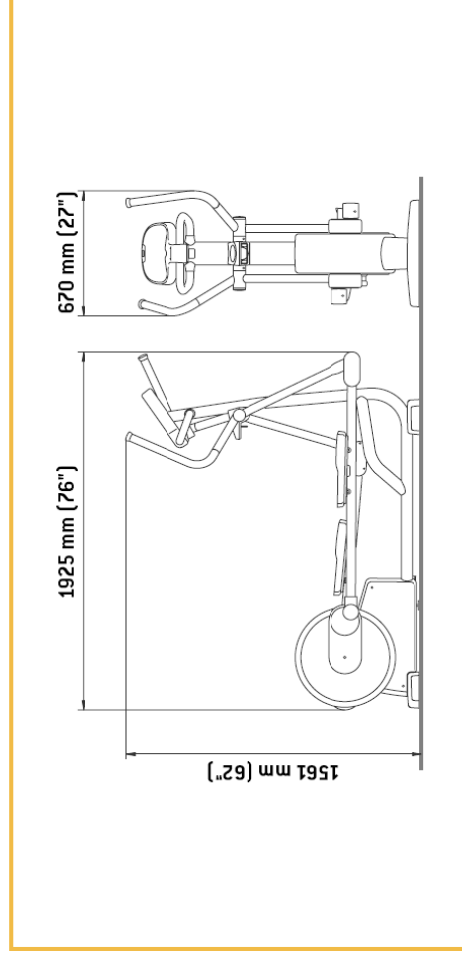
A berendezés azonosító címke, a szériaszámmal és a vonalkóddal, a központi oszlopon helyezkedik el.

- A** - Gyártó neve és címe
- B** - Termék leírása
- C** - Elektromos specifikációk
- D** - Berendezés minősítése
- E** - CE jelzés
- F** - Sorozatszám és gyártás dátuma
- G** - Tanúsítványjelzés az USA és Kanada számára
- H** - Termékkód
- I** - Biztosíték típusok



1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Technikai adatok

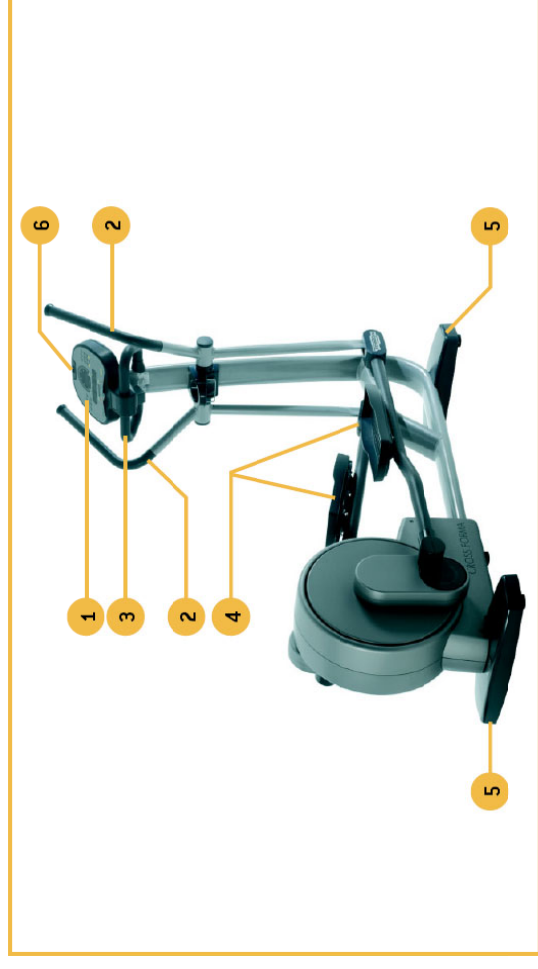


	Európa –Ázsia	USA-Canada
Áramforrás	100-240 Vac 50/60 Hz	100-120 Vac 60 Hz
Maximális fékezőerő	400W	120 lépés/percnél
Minimális fékezőerő	30W	60 lépés/percnél
Központi energiaellátás	Max. 0,6 A	
Biztosítékok	2 x 3,15 A (F)	
Berendezés súlya	105 kg (232 font)	
Felhasználó maximális súlya amihez a jelölt teljesítmény garantált	150 kg (331 font)	
Felhasználó maximális magassága amihez a jelölt teljesítmény garantált	205 cm	
Idő	0-999 perc ± 1%	
Távolság	0-99,99 km ± 5%	
Védelmi osztály	IP 20	
Európai irányelvek	73/23/CE, 89/336/CE, 98/37/CE	
A berendezés a következő szabványoknak felel meg	EN55014-1 EN55014-2 EN55022 EN60335-1 EN957-1/9	UL 1647
Elektromos elkülönítési osztály	I osztály	
Jelzések és tanúsítványok	CE cULus	

Normál, nem vízálló termék.

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

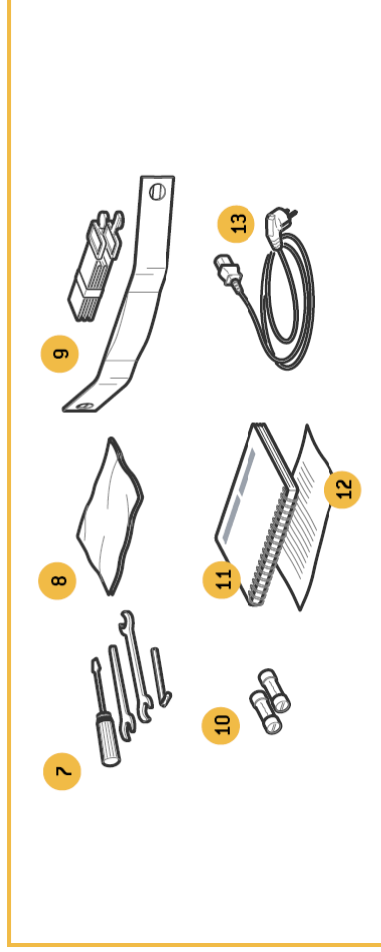
1.2.2 Fő alkatrészek



- 1 – **Kezelőpanel:** minden elérhető funkciót irányít, az edzésprogram beállításától az üzenetek és egyéb kapcsolódó információk megtekintéséig;
- 2 – **Mozgó karok:** ezeket használhatja, ha a gyakorlatot kézmozgással akarja végrehajtani;
- 3 – **Fix kapaszkodók:** edzés során ezekbe kapaszkodhat;
- 4 – **Pedálok:** a pedálok speciális kialakítása biztosítja a bokák számára az ideális edzés körülményeket;
- 5 – **Talpak:** ezek tartják a berendezés vázát és egyéb részeit;
- 6 – **TGS kulcs leolvasó:** a Wellness-kulcshoz (opcionális).

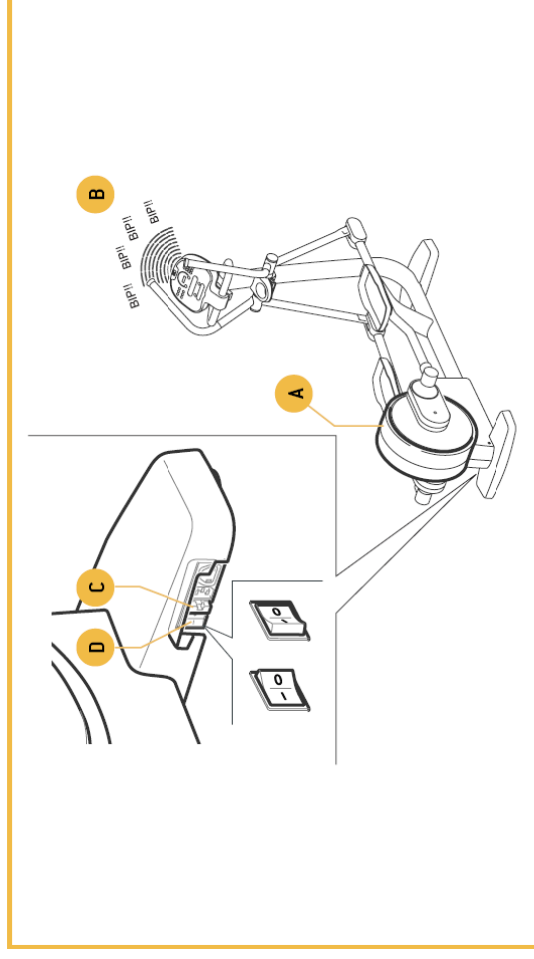
1.2.3 Tartozékok

A szervizdoboz a következő tartozékokat tartalmazza:



- 7 - Szerelőkészlet az összeszereléshez és beállításhoz;
- 8 - Rongy a tisztításhoz;
- 9 - Kardióöv jeladóval a szívritmus méréséhez;
- 10 - Pótbiztosítékok [2 x 3,15A (F)];
- 11 - Használati utasítás;
- 12 - Garanciajegy;
- 13 - Táp kábel.

1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok

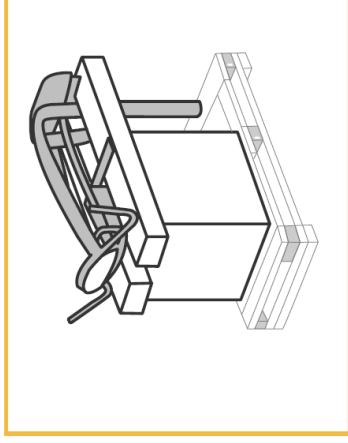


- A – Rögzített védőburkolat:** megakadályozza a gép belsejéhez való hozzáférést.
- B – Csipogó:** figyelmezteti a felhasználót, amikor a gépet bekapcsolja, amikor a gyakorlat elkezdődik illetve befejeződik, valamint amikor a pulzusszám magas;
- C – Biztosítékok:** megvédi a berendezés elektromos részeit. Amikor az áramerősség eléri egy bizonyos határértéket, a biztosítékok megolvadnak, ezáltal megvédi a belső elektronikát;
- D – Főkapcsoló:** a berendezést be- illetve kikapcsolja.

1.3.2 Kicsomagolás

A berendezés, speciális csomagolásban, 4 darabban részben összeszerelve érkezik egy palettán:

- központi oszlop, amely a kezelőpanelt tartja;
- hátsó rész a védőburkolatokkal takart fékkel;
- két kar.



A speciális csomagok tartalma:

- két védőburkolat a Technogym logoval, mindkettő két darabra szétszedve;
- két védőburkolat a karokra, mindkettő két darabra szétszedve.

A csomag szokásos emelőeszközökkel **emelhető és szállítható**.

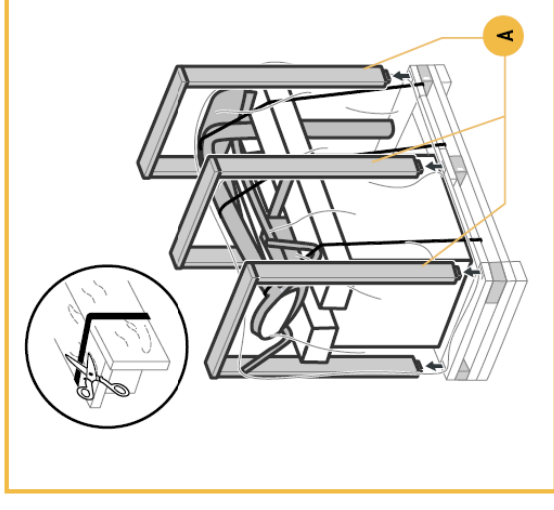
A személyek és tárgyak biztonságának megőrzése érdekében, gondolja jól át, hogy milyen emelő és szállító eszközöket használna a Cross Forma telepítésének helyszínén.

A berendezés **kicsomagolásához** távolítsa el a kapcsokat, amik a külső csomagolást a palettához rögzítik, majd emelje fel a csomagot.

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

Ahhoz, hogy a berendezéshez hozzáférjen, távolítsa el a berendezés körül lévő három merevítő keretet [A], vágja el a pántokat és vegye le a fóliát.

Tegye a karokat és a központi oszlopot a földre, és csúsztassa a berendezés hátsó részét a gép felállításának helyére.



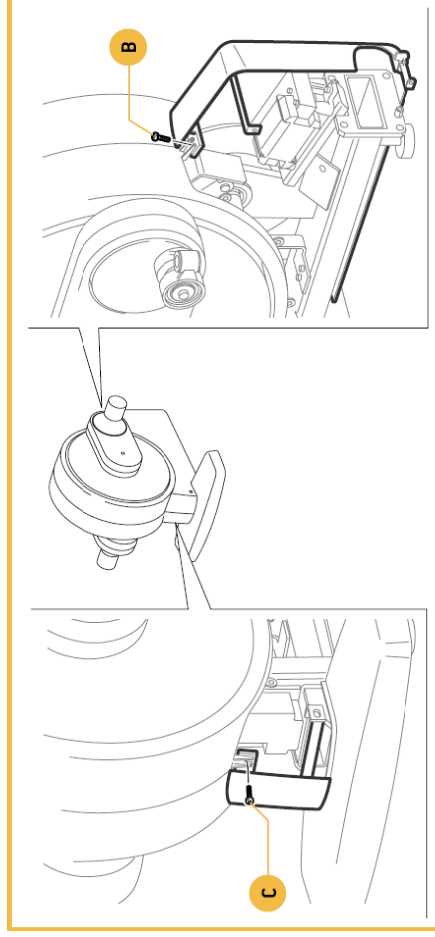
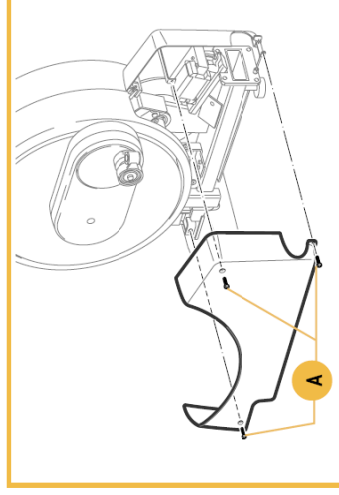
FIGYELMEZTETÉS

A csomagolóanyag kidobásakor vegye figyelembe a helyi hulladékezelési előírásokat.

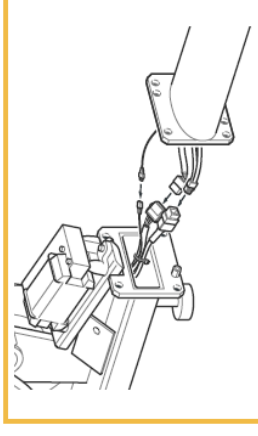
A kicsomagolást és az összeszerelést csak a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak – a szakemberei végezhetik.

1.3.3 Összeszerelés

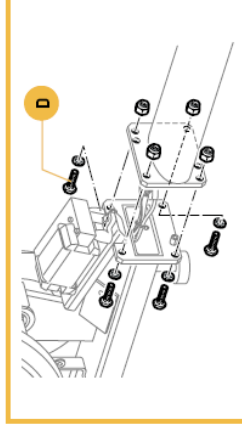
A központi tartóoszlop és a hátsó rész összeszereléséhez először szerelje le a hátsó résziről az oldalsó védőburkolatot. Csavarja ki a három csavart [A], majd a két [B] és végül [C] jelű csavart.



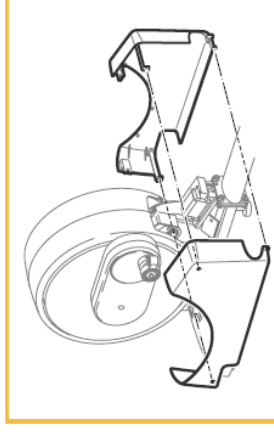
Vigye a központi oszlop részt a hátsó rész közelébe és csatlakoztassa az összes csatlakozót a központi oszlop és a hátsó elem között.



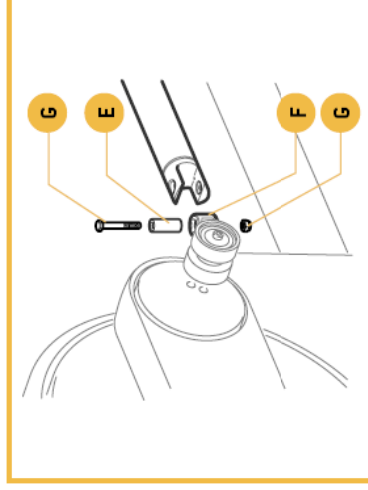
Rögzítse egymáshoz a hátsó elemet és a központi oszlopot a 4 csavar, alátét és anya segítségével [D]. A meghúzási nyomaték 44 Nm legyen. A két rész csatlakoztatásakor ügyeljen rá, hogy a csatlakozó kábelek ne sérüljenek meg.



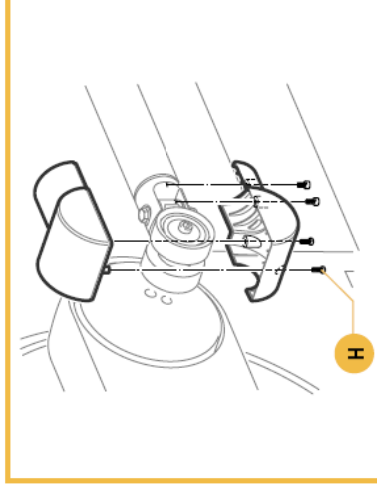
Szerelje vissza az oldalsó védőlemezeket a fejezet elején ismertetett módszerrel, de fordított sorrendben. Folytassa a védőburkolatok közötti hézag beállításával.



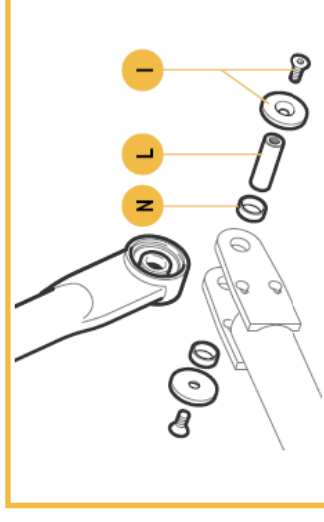
Rögzítse a pedálok karjait a berendezés hátsó részéhez. Csavarja le az anyát a csavarról [G], és csúsztassa ki a csapszeget [E] a kar végénél mindkét oldalon. Helyezze a kar végeket a gépen kialakított csapra [F], csúsztassa a helyére a csapszegeket és húzza meg a csavart és anyát [G] 22 Nm erővel.



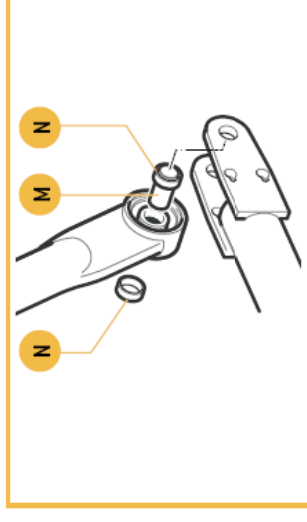
Szerelje fel a pedálkar védőket a 4 csavarral [H].



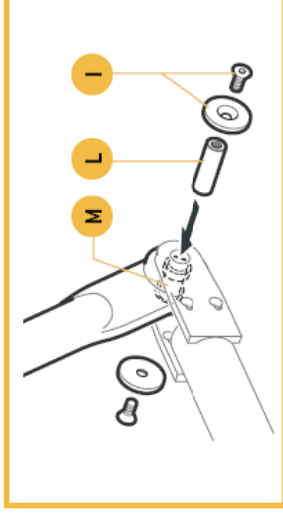
A gép első részén lévő mozgó karok felszereléséhez ki kell csavarnia a csavarokat [I], hogy szabaddá tegye a csapot [L] és a távtartókat [N].



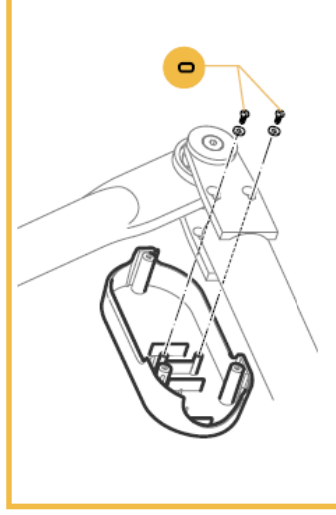
A mellékelt műanyag csappal [M] lazán biztosítsa a két távtartót [N] a mozgó kar két oldalán. Ez megkönnyíti a mozgó karok beillesztését a pedál karjának speciális ülékébe.



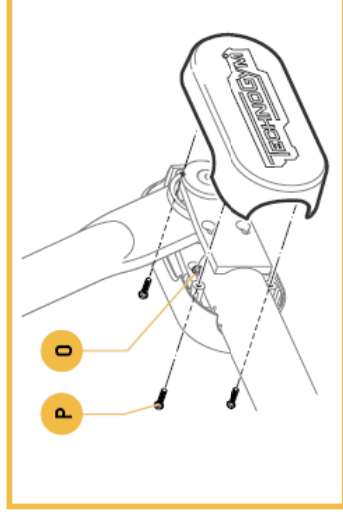
Illessze be a csapot (L), ami kitolja a műanyag csapot (M), majd a csavarok és alátétek (I) segítségével rögzítse a karokhoz. A meghúzási nyomaték 22 Nm legyen.



Szerelje fel a belső oldali védőborítást a karok csatlakozási pontjánál a két csavar és alátét segítségével (O).



Szerelje fel a karok csatlakozásánál a külső védőborítást a három csavar (P) segítségével.



Amikor a gépet teljesen összeszerelte, ellenőrizze hogy vízszintben van-e. Ha nem, akkor folytassa a vízszintbehozással.

1.3.4 Vízszintbehozás

Ellenőrizze, hogy mind a négy láb (a) érintkezik-e a talajjal. Ha nem, akkor folytassa a vízszintbehozást.

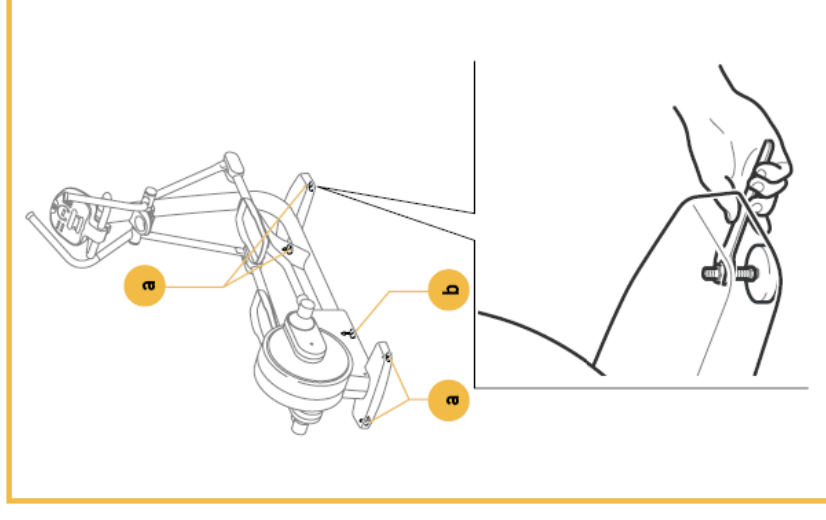
Lazítsa meg a biztosítóanyákat a mellékelt kulcs segítségével.

Csavarja bejebb vagy kijebb a lábakat, amíg a váz stabil nem lesz.

A beállítás után húzza meg a biztosítóanyákat.

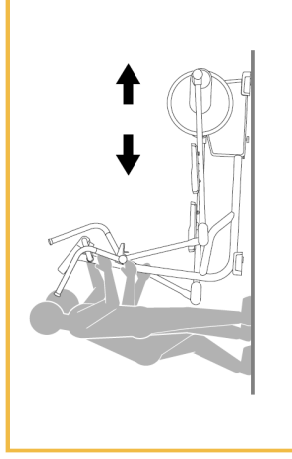


FIGYELMEZTETÉS
A középső láb (b) mindig maradjon egy kicsit felemelve a földől.



1.3.5 A berendezés mozgatása

A berendezésnek van két rögzített hátsó kereke. A berendezés mozgatásához, emelje meg egy kicsit, amint azt az illusztráció is mutatja, és tolja előre, vagy húzza hátra.



A gép súlyát figyelembe véve, azt javasoljuk, hogy egynél több ember végezze a gép mozgatását.

Ha a talajviszonyok nem teszik lehetővé a kerekek használatát, akkor hagyományos mozgatási műveletet kell alkalmazni.



VESZÉLY

A berendezést nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

A gépet ne a mozgó karoknál vagy a kezelőpanelnél, hanem a váznál fogva emelje fel.

1.3.6 Elektromos bekötés

Mielőtt a berendezést az elektromos hálózatra csatlakoztatja, ellenőrizze, hogy az elektromos rendszer specifikációi megfelelnek-e a hálózatrákötési előírásoknak. Ellenőrizze az információkat a váz alján lévő címkén.

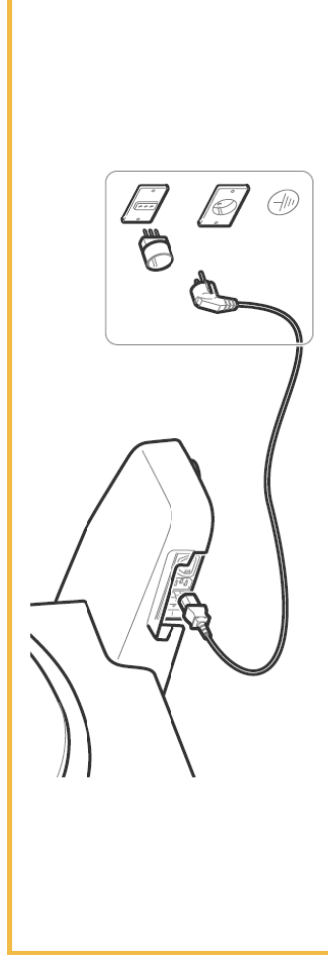


VESZÉLY

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

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

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



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



FIGYELMEZTETÉS

Időnként ellenőrizze a hálózati csatlakozóvezeték állapotát.

1.3.7 Földelés

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



VESZÉLY

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

1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

A berendezés biztonsága csak akkor garantálható, ha kéthetente alaposan átvizsgálja sérülést és/vagy kopás jeleit kutatva. A kopott és hibás alkatrészeket azonnal cserélje ki, vagy ne használja a berendezést.

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

1.4.1 Rendszeres karbantartás

A berendezés tisztítása és megóvása

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

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

- a berendezést kapcsolja ki a kapcsoló „0” pozícióba való átkapcsolásával;
- a berendezést csatlakoztassa le az elektromos hálózatról, azaz 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.



1.4.2 Speciális karbantartás

A biztosíték cseréje.



FIGYELMEZTETÉS

A biztosítékok cseréjét a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak - szakembereivel kell elvégeztetni.

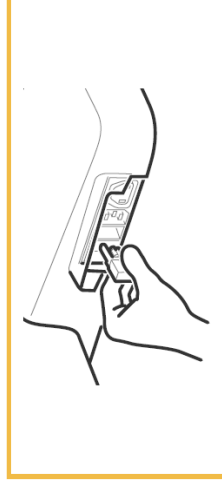


VESZÉLY

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

Távolítsa el a biztosíték tartót, a kapcsoló jobb oldalán, a fül megnyomásával.

Cserélje ki a kiégett biztosítékot egy újra, amit a készülékkel kapott [2 x 3,15 A (F)].



Helyezze vissza a biztosíték tartót. Bizonyosodjon meg róla, hogy rendesen bekattan a helyére.



VESZÉLY

Ha nincs több a csomagban ékeztetett biztosítékból, a cseréhez használjon azonos elektromos paraméterekkel rendelkező hitelesített biztosítékot [úgy, mint 3,15A (F)].

1.5 Könnyen megoldható problémák

Az alábbiakban a Cross Forma szokásos használata alatt esetlegesen fellelő hibák vannak felsorolva. Ha a javasolt eljárás nem oldja meg a problémát, vagy a probléma itt nincs felsorolva, lépjen kapcsolatban a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Probléma	Ok	Elijárás
Berendezés nem kapcsolódik be	A hálózati kábel nincs bedugva	Csatlakoztassa a hálózati kábelt a fali csatlakozóba.
Elektromos hálózati hiba	Ellenőrizze az áramot a fali csatlakozóban úgy, hogy valamilyen más készüléket, ami biztosan működik, kipróbál benne.	
Hálózati kábel sérült	Lépjön kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.	
Hálózati kábel nincs bedugva az eszközbe	Csatlakoztassa a vezetékét.	
Kiégett biztosíték	Cserélje ki a kiégett biztosítékot a tartalék alkatrészrel (lásd 1.4.2 fejezet).	

Probléma	Ok	Eljárás
Túl hangos	Berendezés nincs megfelelően vízszintbe hozva	Hozza a berendezést vízszintbe a beállító csavarokkal (lásd 1.3.4 fejezet).
Helytelen vagy megbízhatatlan adatok	A berendezés zavaró rádiójel közelében van (pl. elektromos háztartási készülék)	Helyezze arrébb a berendezést vagy a háztartási készüléket.
Problémák a szívritmus méréssel	Egyéb jelek a közelben	Helyezze a gépet megfelelő távolságba, hogy az interferencia megszűnjön (két gép közötti minimális távolság 80 cm).
	Erős interferenciaforrás a közelben	Találja meg az interferencia forrását (pl. egy elektromos háztartási készülék) és helyezze távolabb a Cross Forma-tól.
	Elkopott kardióöv	Cseréltesse ki a kardióövet a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.
	A kardióöv szenzorjai nem érintkeznek megfelelően a bőrrel	Vízrel nedvesítse meg a kardióöv belsejét.



VESZÉLY

A berendezés belsejében nagyfeszültség van, ezért a védőt csak erre jogosult szakember veheti le; csak jogosult szakember végezhet belső javítást a gépen.

1.6 Technikai támogatás

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

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

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

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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

A TECHNOGYM kizárólagos magyarországi importőre:

FINNRELAX

Szauna és Szabadidő Kft.

Székhely:

H-2220 Vecsés, Fő út 79. Pf.: 53.

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

Bemutatóterem:

H-1037 Budapest, Szépvölgyi út 63/a.

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

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

1.7 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 25°C között, 20-90%-os relatív páratartalom mellett.

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

1.8 Hulladékkezelés

Mindig győződjön meg arról, hogy a Cross Forma semmilyen módon nem jelent veszélyt az emberekre, 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 Cross Forma 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.

Kardioöv, mint hulladék

A kardioöv, amely a szívritmus adatait továbbítja, nem újrahasznosítható anyagokból készült. Ne dobja ki a környezetbe vagy a szemétkébe.

Lépjön kapcsolatba egy hulladékkezelésre szakosodott céggel.

2 A Cross Forma használata

2.1 Biztonságos használat



VESZÉLY

A Cross Forma kizárólag arra a célra használható, amire tervezték, azaz a lábak és karok aerob gyakorlataira. Minden más felhasználás helytelennek tekintendő.

Mielőtt megkezdené az edzést, ajánljuk, hogy olvassa teljesen végig a használati utasítást és ismerje meg jobban a berendezés kezelését.

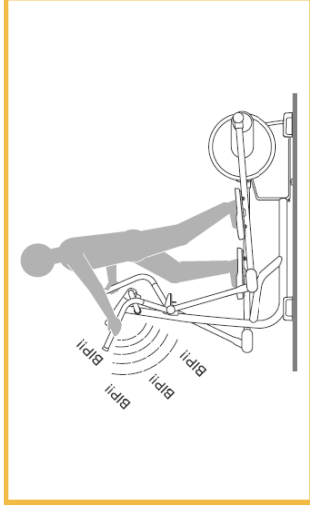
A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó **orvosi vizsgálat** után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.

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

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

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

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



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

Helytelen vagy túlzott edzés fizikai sérüléseket okozhat.

Ne engedje, hogy gyerekek felügyelet nélkül használják a berendezést.

Tartsa kezeit távol a mozgó alkatrészekről a gép működtetése közben.

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

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

Ne használja a berendezést gyúlékony folyadékok vagy gázok közelében.



A berendezést **nem szabad** hőforrások vagy elektromágneses hullámokat kibocsátó berendezések közelében elhelyezni (pl.: televízió, elektromos motorok, antennák, mobiltelefonok, stb.).



VESZÉLY

A berendezésben elektromos alkatrészek találhatóak, ezért a védőburkolatot csak felhatalmazott személyek távolíthatják el.

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



FIGYELMEZTETÉS

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

- a berendezést a leírtaknak megfelelően, rendeltetészerűen kell használni;
- a használati utasítást alaposan végig kell olvasni;
- a berendezés helyszínének meg kell felelnie a használati utasításban leírtaknak;
- az elektromos rendszernek meg kell felelnie az ország szabványainak és jogi előírásainak;
- az összeszerelést, karbantartást és beállítást kizárólag a Technogym vagy a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjének – a Finnrelax-nak – munkatársai, illetve a Technogym által meghatalmazott szakemberek végezhetik;
- megfelelő ruházatot kell viselni;
- törülközőket és egyéb tárgyakat nem szabad a berendezésre tenni.

2.2 Be- és kikapcsolás

A berendezés bekapcsolásához, kapcsolja a kapcsolót az „1” pozícióba (bekapcsolás).

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

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

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

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

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

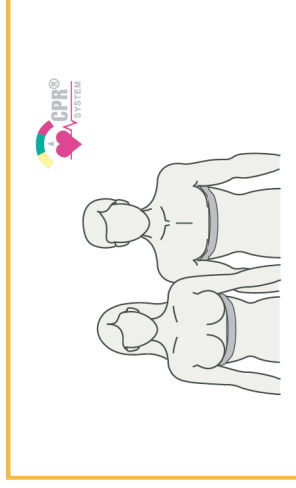


FIGYELMEZTETÉS

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

2.3 Szívritmus mérése

A berendezéshez tartozik egy karioöv egy szívritmus jeladóval amely a szívritmus pontos megfigyelésére szolgál.

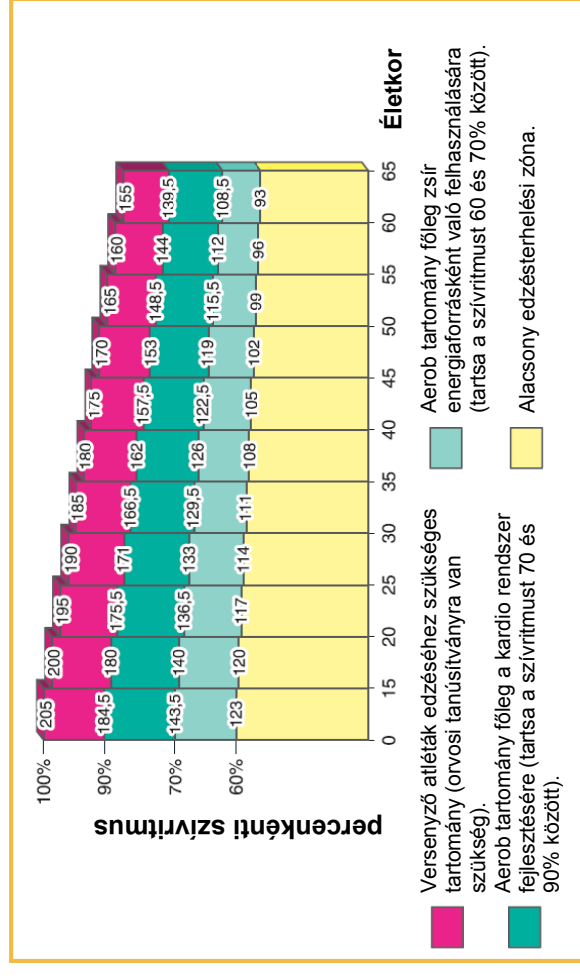


A vételei körzetben csak egy szívritmus jeladó lehet, másképpen a vevő egyszerre több szívritmus jelet fog érzékelni, és helytelen adatot fog mutatni. Az interferencia elkerüléséhez a szívritmust figyelő gépek közötti javasolt minimális távolság 80 cm.

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

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

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



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

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

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

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



VESZÉLY

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

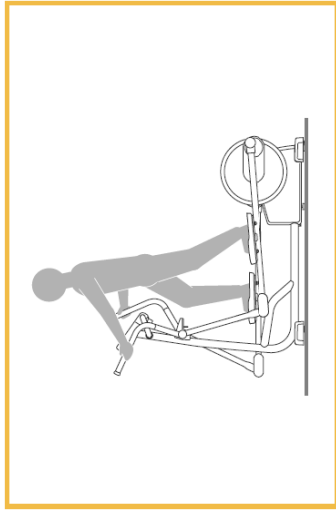


FIGYELMEZTETÉS

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

2.4 Ergonómikus elhelyezkedés a gépen

Egyik kezével fogja meg a fix kapaszkodót, lépjen fel a gépre valamelyik oldalról és álljon egy-egy lábbal a két pedálra.



Ha csak a lábával akar gyakorlatot végezni, kapaszkodjon a fix kapaszkodókba. Ha a karjaival is szeretne gyakorlatot végezni, akkor a mozgó karokat fogja meg.

Eleinte lassan mozogjon, amíg megszokja a gépet és az egyensúlya biztos nem lesz. Fontos, hogy előre dőlés nélkül végezze a mozgást és kerülje a nem természetes testtartást.

Ahogy egyre biztosabbá és stabilabbá válik, az erőfejtés mértékét finoman növelheti.

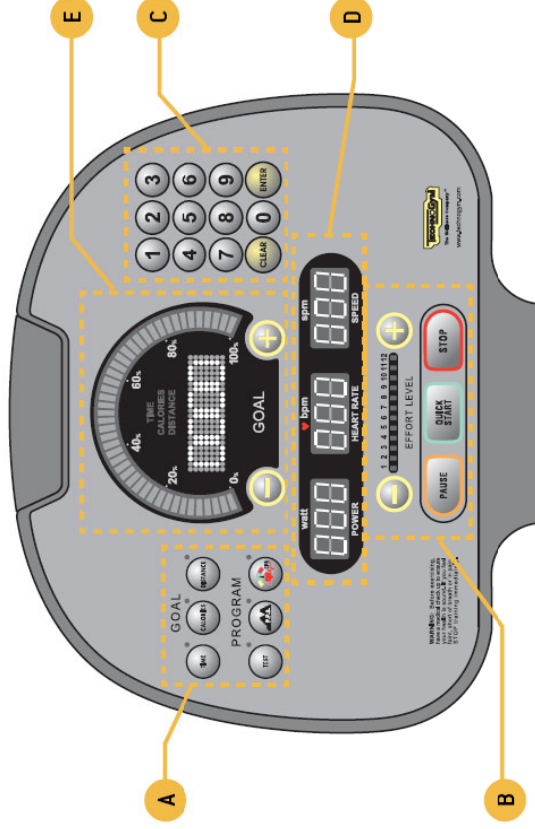


FIGYELMEZTETÉS

Bármilyen zavaró tényező a berendezés környékén a felhasználó egyensúlyvesztését okozhatja.

3 A Cross Forma szoftvere

3.1 A kezelőpanel leírása



A – Funkció gombok edzés vagy teszt kiválasztásához. A megfelelő LED lámpa világít, ha egy gomb használható.

B – Manuális irányító gombok.

C – Szám gombok.

D – Digitális kijelző.

E – Cél és célív számlap.

Funkció gombok



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



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



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



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



Elindítja a fitness tesztet.



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

Megjegyzés:

Országtól függően a berendezés a következőket jelzi ki:

CHR™ (Állandó Szívritmus), Smartkey™, mi és mph;
CPR (Állandó Pulzusszám), TGS Key™, km és km/h.

Manuális irányító gombok



Növeli a gyakorlat nehézségi szintjét. Az érték 1 egységenként növekszik minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja.



Csökkenti a gyakorlat nehézségi szintjét. Az érték 1 egységenként csökken minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja.



Egy rövid pihenő erejéig megállítja a gyakorlatot.

A szünet alatt, a kezelőpanel gombjai lezáródnak, csak a QUICK START (újratezés) és a STOP (befejezés) gombok működnek.



Elindít egy gyakorlatot, vagy újratekdi a rövid szünet után.

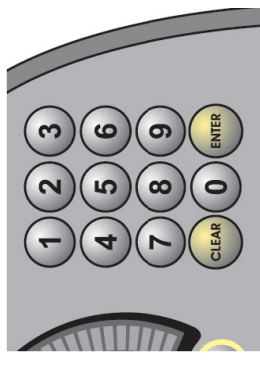


A gyakorlat befejezésére és a levezetés megkezdésére szolgál, illetve az edzésprogramozás visszavonására és kilépésre.

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.

Digitális kijelző



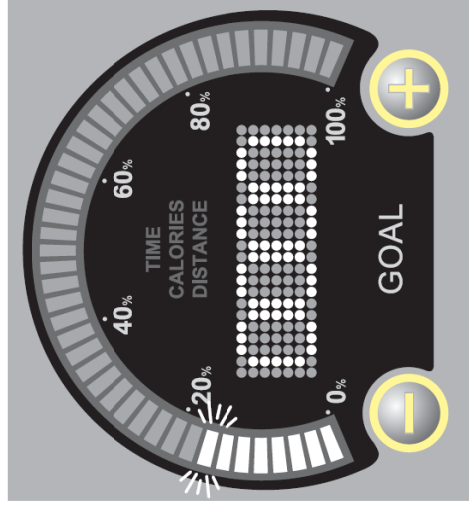
A digitális kijelzőn az aktuális gyakorlat numerikus értékeit olvashatja le:

- teljesítmény Wattban kifejezve. A jelzett teljesítmény a felhasználó által leadott teljesítmény, a gépazonosító címkén jelzett korlátokon belül;
- percenkénti szívritmus;
- sebesség, lépés/perc-ben kifejezve.

Célív és célszámlap

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

A gyakorlat közben a kiválasztott cél típusa világít a célív közepén. A célszámlapon a kiválasztott cél növekvő numerikus értéke, és az üzenetek kijelzése váltakozik.



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

3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés

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

A QUICK START edzéseknél állandó a nyomaték és a fékerő független a gyakorlat sebességétől.



QUICK
START

Készenléti módban nyomja meg a hangjelzést ad, és a gyakorlat elindul.

gombot. A gép ilyenkor egy

Azonos típusú gyakorlat elindításához egyszerűen csak kezdjen el mozogni anélkül, hogy bármilyen gombot megnyomna.

Az eltelt időt a célszámlap és a célív mutatja; a célíven a jelenlegi percre vonatkozó LED lámpa villog.

Ilyenkor használhatóak a nehézségi szint beállító gombok,



PAUSE

illetve a gomb és a gomb.



STOP

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

3.3 Levezetés

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

Ezzel ellentétben az egy percnél rövidebb edzések esetén nincs levezetés, hanem egyből készenléti módba vált a gép a gyakorlat befejeztével.



STOP

A levezetés alatt csak a gomb működik, ezzel lehet a készenléti módba váltani, illetve a nehézségi szint beállító gombjai.

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



average H.R. = 120 bpm

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



P.L. = 10

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



average power = 80 watts

3.4 Célorientált edzés: idő, kalória, távolság

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

A célorientált edzéseknél állandó a nyomaték és a fékerő független a gyakorlat sebességétől.



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 gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

A hangjelzésre azonnal megkezdheti a gyakorlatot.

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

weight = kg 70

A számgombok használatával adja meg testsúlyát, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Ha nem adja meg az adatokat, a kalóriaforgasztás egy előre beállított alapértelmezett testsúly alapján kerül kiszámításra.

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

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

A következő gombok használhatók:

- a nehézségi szint változtató gombok;
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok;
- a GOAL (cél) gombok, a cél típusának megváltoztatásához.


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

3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)

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

Ehhez az edzéshez a kardioövet viselni kell.



Készletléti üzemmódban nyomja meg a  gombot.

select goal

Nyomja le a kiválasztott cél gombját.

time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

A számgombokkal adja meg a célértéket, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

age = 30

A számgombbal adja meg életkorát, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

weight = kg 70

A számgombokkal adja meg testsúlyát, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

constant H.R. = 130

A számgombokkal adja meg a teljes gyakorlat alatt megtartandó szívritmus értékét, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

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

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

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

A következő gombok használhatók:

- a nehézségi szint beállító gombok, a szívritmus beállításához;
- a STOP (megállítás) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok.

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

H.R. NOT DETECTED


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

3.6 Fitness teszt



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

A teszthez viselni kell a kardióövet.

Készenléti állapotban nyomja meg a  gombot.

A pillanatnyi szívritmus megállapítása után, be kell írni az életkort, testsúlyt és nemet a teszt beállításához és az eredmények kiszámolásához:

age = 30

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

weight = kg 70

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

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

Adja meg nemét: 1-es gomb férfi, 2-es gomb nő. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

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

A fitness teszt három részből áll:

- 1) egy 90 másodperces bemelegítésből 50 watton;
- 2) egy körülbelül 3 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből (1. szakasz);
- 3) egy körülbelül 4 percig tartó állandó szívritmusú teszt részből, az elméleti maximális szívritmus 75%-án (2. szakasz).

Az eltelt időt a célszámlap mutatja.

next H.R._a = 160

Amíg nem éri el az adott szakaszhoz szükséges szívritmus szintet, a célív nem kapcsol be.

STEP 1: H.R._a = 160

Amikor eléri a beállított szívritmus szintet, a célív lámpái balról jobbra elkezdnek világítani, amíg a szakasz teljes ideje le nem jár.

Csak a STOP (megállítás) gomb használható. Ez megállítja a tesztet. A teszt nem szakítható meg a rövid szünettel.

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

TEST CANCELLED

A teszt végén, a levezetés időtartamára az erőfejítés lecsökken, és közben az eredmények megjelennek a kijelzőn.

max. H.R._a = 180

absolute max VO2 = 20.03

relative max VO2 = 20.0

metts = 15.0

level = 10

3.7 Profil edzés



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

3.7.1 Előre beállított profilk

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

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

A szívritmus mérőre nincs szükség profil edzés közben.



Miután megnyomja ezt a gombot, egy profilt kell választania.

select profile (1-6)

Az 1-6 szám gombokkal válasszon ki egy profilt, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Miután kiválasztotta valamelyik profilt, válasszon célt és adja meg a célértéket:

select goal

Nyomja meg a kiválasztott cél gombját.

time = min. 30

calories = 320

distance = km 20.5

Adja meg a kiválasztott cél értékét a szám gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

age = 30

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

weight = kg 70

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

level (1-12) = 10

A tesz eredmények alapján, adja meg a nehézségi szintet a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.



VESZÉLY

Nem javasolt a fitnesz teszt által jelzett erőfelfejtési szintnél magasabb szinten végezni a gyakorlatot.

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

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

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

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

Amikor a következő szakaszba lép, a célszámlapon az egész profil megjelenik, és az új szakasz villog egy pár másodpercig.

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a nehézségi szint beállító gombjai;
- a célérték módosító gombjai.

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

3.7.2 Személyes profilkok

A személyes profilkok többszakaszos edzések kétféle módban: állandó ellenállás vagy állandó szívritmus (CPR). Az állandó szívritmusú (CPR) személyes profil edzés során viselni kell a kardioövet.



Miután a gombot lenyomja, ki kell választania a profilt.

select profile (1-6)

A szám gombokkal válasszon ki egy profilt **01-09** közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéséhez és a továbblépéshez.

age = 30

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

weight = kg 70

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

level (1-12) = 10

A tesz eredmények alapján, adja meg a nehézségi szintet a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

VESZÉLY

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



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

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

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

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

Amikor a következő szakaszba lép, a célszámlapon az egész profil megjelenik, és az új szakasz villog egy pár másodpercig.

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a nehézségi szint beállító gombok, amik állandó ellenállású profil esetén az ellenállás szintjét, állandó szívritmusú profil esetén a szívritmust változtatják meg;
- a célérték módosító gombjai.

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

3.7.3 Személyes profiok programozása



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

select profile (1-6)

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

Profile (01-09) = 03

Írja be az elmentendő profil számát a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Ha a beírt szám megfelel egy korábban eltárolt profilnak, a profil megjelenik a célszámlap kijelzőn. Ha ennél a pontnál folytatja, az előzőleg eltárolt profil föltűíródik.

press 1 for power, 2 for CPR = 2

Nyomja meg az 1-es gombot egy állandó ellenállású profil beállításához, vagy nyomja meg a 2-es gombot egy állandó szívritmusú profil beállításához.

select goal: TIME or DISTANCE

Nyomja meg a kiválasztott cél gombját.

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

- Az **állandó ellenállású** profil esetén meg kell adni a kiválasztott cél értékét, és az ellenállás szintjét:

step 1: time = min. 5

step 1: distance = km 2.5

írja be a célértéket a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Power = watts 90

írja be az első szakasz ellenállását, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

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

step 1: time = min. 5

step 1: distance = km 2.0

írja be a célértéket a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

% max H.R. = 70

A szám gombokkal írja be az elméleti maximális szívritmusnak azt a százalékát, amit a szakasz során el akar érni és folyamatosan meg akar tartani, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

insert a value or press ENTER to end

Minden szakasz végén:

- megadhatja a következő szakasz célértékét, majd az ellenállást vagy a maximális szívritmus százalékot, és folytathatja további szakaszok programozását;
- vagy megnyomhatja az ENTER gombot a programozás befejezéséhez és a profil elmentéséhez.

profile 01 saved



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

3.8 Edzések a Wellness kulcs használatával

A Wellness kulcs tartalmaz egy olyan edzés sorozatot, amely része egy olyan edzésprogramnak, amely egy egyedi célra lett kifejlesztve.

Ez kifejezetten egy gépre lett tervezve, ezért a teljes edzésprogramot ugyanazon a gépen kell végrehajtani, amelyiken elkezdte.

Az edzéseket végezheti kézi kardióóvval vagy a nélkül. A választás, amelyet az edzésprogram elején tesz, minden edzésre vonatkozik egészen a program végéig. A gyártó javasolja a kardióóvval való edzést.

Amikor először helyezi be a Wellness kulcsot, attól függően, hogy a szívritmus érzékelte vagy nem a következő üzenetek egyike jelenik meg a kijelzőn:

always train with chest band?

always train without chest band?

Mindig a kardióóvval akar edzeni?

Mindig a kardióóv nélkül akar edzeni?

Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez, vagy a CLEAR gombot a törléshez.

A felméré edzés

Az első gyakorlat egy felméré edzés, amely a 3.6-os fejezetben bemutatott fitness teszttel azonos menetű.

Ha a gyakorlatot kardióóv nélkül végzi, nyomja meg a QUICK START gombot, amikor elérte a megfelelő intenzitást, amint azt az alábbi kérés jelzi:

press QUICK START when the intensity is correct

Az üzenet képercenként megjelenik, amíg meg nem nyomja a QUICK START gombot. Miután megnyomta, a gyakorlat nehézsége ugyanaz marad.

30 másodperccel a teszt vége előtt, akár kardióvvvel akár nélküle végzi a gyakorlatot, meg kell adnia a gyakorlat során érzékelt erőfeszítés mértékét:

how tired are you?

Adjon meg egy értéket a szám gombok segítségével 1-től 9-ig, ahol 1 az abszolút semmi és 9 az extrém erős, amint az a következő táblázatban bemutatott Borg skála jelzi.

Megerőltetés érzet

- | | |
|---|----------------|
| 1 | abszolút semmi |
| 2 | extrém gyenge |
| 3 | nagyon gyenge |
| 4 | gyenge |
| 5 | közepes |
| 6 | kicsit erős |
| 7 | erős |
| 8 | nagyon erős |
| 9 | extrém erős |



A + és - gombok ugyancsak használhatók a célívben jelölt érték növelésére vagy csökkentésére, amíg a kívánt értéket el nem éri. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Ha kardióvvvel elkezdett teszt során a szívritmust nem érzékeli a berendezés 100 egymást követő másodpercen keresztül, a teszt leáll, és újra el kell végezni.

A profilok

A különböző szakaszok edzései több lépésből állnak, ugyanúgy mint a személyes profilok a 3.7.2-es fejezetben. A cél (idő, kalória vagy távolság) az egész edzés sorozatra ugyanaz, mivel egyedi a Wellness kulcs típusra.

Amikor behelyezi a Wellness kulcsot, akkor a szakasz száma és a teljes cél értéke megjelenik a célszámításon.

A gyakorlat közben, a célív balról jobbra arányosan kezd el villogítani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A célszámítap a növekvő célértéket mutatja.

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a nehézségi szint beállító gombok. Ezek a gombok állandó ellenálású profil esetén a nehézségi szintet, állandó szívritmusú profil esetén a szívritmust változtatják meg;
- a célérték módosító gombjai.

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

A gyakorlat során a terhelésre és cél értékre vonatkozó változtatások vonatkozni fognak a következő szakaszra is, az egyedi progressziós rendszernek megfelelően.

A cél érték módosításának van egy minimum értéke, ami alatt a szakasz nem érvényes. Ha a gyakorlat során a célt a minimum érték alá csökkenti, a következő üzenetek egyike jelenik meg a kijelzőn a cél típusától függően, amely figyelmeztet a legkisebb értékre.

session will not be saved if you do less than 10'10"

session will not be saved if you do less than 300 cal

session will not be saved if you do less than 10.0 km

A gyakorlat végén az nem tárolódik el, és megismétlődik a következő szakaszban; az eredmények nem jelennek meg a levezetés során.

exercise not complete: session will be repeated

Amikor a teljes edzéssorozatot teljesítette, vagyis minden szakaszt végigcsinált, a Wellness kulcs továbbra is az utolsó szakaszt kínálja fel.
A Wellness kulcsot lenullázhatja a konfigurációs menüben; ekkor a Wellness kulcs visszatér abba az állapotba, mint amiben a megvételkor volt.

3.9 Teljesítményindex

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

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

P.I. = 10

Az index 0-tól 99-ig terjedő osztályozó skálán alapszik. 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

3.10 Konfigurációs menü

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


Ha a jelszó nem megfelelő, a szoftver visszamegy készenléti módba.

A konfigurációs menü üzenetei két részből állnak:

- az első rész a paraméter nevét adja meg;
- a második rész az egyes paraméterekhez tartozó választási lehetőségeket adja meg.

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

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

A választási lehetőségek közötti váltáshoz, nyomja meg a  vagy a  cél gombokat.

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

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

Az alábbi paramétereket lehet beállítani, az itt megadott sorrendben:

LANGUAGE: UK

Az üzenetek nyelvének kiválasztása.

DISTANCE: KM

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

MAX TIME: 0000

Itt állíthatja be a gyakorlatok maximális idejét.

Nyomja meg az ENTER gombot az érték beállításához; egy újabb menü jelenik meg, a beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A számgombokkal adja meg az új értéket. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez és a fő konfigurációs menübe való visszatéréshez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menübe való visszatéréshez a maximális időtartam elmentése nélkül.

PAUSE TIME: 120

Itt állíthatja be a rövid szünet idejét, ami után a gép visszatér a készenléti módba. Nyomja meg az ENTER gombot a beállítási érték kiválasztásához; egy újabb menü jelenik meg, a beállított értéket a célszámlap jelzi ki. A számgombokkal adja meg az új értéket. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott érték megerősítéséhez és a fő konfigurációs menübe való visszatéréshez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menübe való visszatéréshez a szünetidő elmentése nélkül.

HR: MODIFIABLE

Itt engedélyezheti (*modifiable*) az állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok során a nehézségi szint beállító gombok használatával történő szívritmus beállítását. Ha nem engedélyezi (*non-modifiable*), a gyakorlatok közben semmilyen módon sem lehet a beállított szívritmust megváltoztatni.

TGS: ENABLED

Itt engedélyezheti a TGS kulcs és a Wellness kulcs használatát. Ha nem engedélyezi a TGS használatát, a berendezés csak a kezelőpanel használatával irányítható.

KEYS: ENABLED

Itt engedélyezheti a berendezés használatát a funkció gombokkal. Ha a funkció gombok nincsenek engedélyezve, akkor a gépet csak a TGS kulccsal vagy a Wellness kulccsal használhatja.

CUSTOM MESS.: YES

Itt engedélyezheti vagy tilthatja az öt készenléti Wellness üzenetet.

DEFAULT CONFIG.

Itt visszaállíthatja a megvételkor életben lévő beállításokat.

FORMAT P&P

TGS kulcs formázása Plug & Play módban.

RESET WELLNESS KEY

Wellness kulcs formázása Plug & Play módban.

3.11 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen

equipment blocked.

Ha üzemzavar történik lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével, a Finnrelax-szal (lásd 1.6-os fejezet).

60 minutes max

Egy gyakorlat beállítása során, ha nagyobb időt ad meg, mint ami a konfigurációs menüben engedélyezve lett (lásd előző fejezet), ez az üzenet a beállítás csökkentésére szólítja fel. Megjelenhet az idő beállítása alkalmával, olyan gyakorlatok során, mint a GOAL (cél), CPR (állandó szívritmus) és idő gyakorlatok.

MAXIMUM TIME EXPIRED

Olyan gyakorlatok során, melyek célja egy bizonyos táv megtétele vagy kalória elfogyasztása, vagy bármilyen gyakorlatnál, melynél nincs előre beállított idő, ha eléri a konfigurációs menüben engedélyezett maximális időtartamot (lásd előző fejezet), a gyakorlat leáll, és elindul a levezetés. Megjelenhet GOAL (cél), CPR (állandó szívritmusú), kalória, távolság és QUICK START (gyors kezdés) gyakorlatok alkalmával.

wear the chest band

Ez az üzenet a kardióöv viselésére szólítja fel a felhasználót az állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok és tesztek során. Megjelenik az üzenet mind a gyakorlat beállításakor mind az edzés során, ha nincs érzékelhető szívritmus a kardiövön keresztül.

H.R. NOT DETECTED

Ez az üzenet állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok alatt jelenhet meg, ha 100 egymást követő másodpercen keresztül nincs érzékelhető szívritmus a kardioövből. A gyakorlat egy célonorientált 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.

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