



RUN FORMA



The Wellness Company™

Használati utasítás



Technogym®, The Wellness Company™, Run Forma™ és CPR™
(figuratív) a Technogym® s.p.a. tulajdonában lévő védjegyek
Olaszországban és más országokban.
Szerzői jogok fenntartva © Technogym® s.p.a., 2005. május.
A Technogym® a folyamatos fejlesztés elvének van elkötelezve, és
fenntartja a jogot termékeinek és dokumentációinak előzetes bejelentés
nélküli megváltoztatására.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	6
FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	7
SZEMÉLYES BIZTONSÁG.....	9
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK.....	10
1.1 Gyártó és berendezés azonosítása.....	10
1.2 A berendezés leírása	11
1.2.1 Technikai adatok	11
1.2.2 Fő alkatrészek	13
1.2.3 Tartozékok.....	14
1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok.....	15
1.3 Üzembe helyezés.....	17
1.3.1 Helyszín megválasztása	17
1.3.2 Kicsomagolás	18
1.3.3 Összeszerelés	21
1.3.4 Vízszintbehozás	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 Speciális karbantartás	31
1.5 Könnyen megoldható problémák.....	34
1.6 Technikai támogatás	36
1.7 Tárolás	37
1.8 Hulladékkezelés	38
2 A RUN FORMA HASZNÁLATA.....	39
2.1 Biztonságos használat	40
2.2 Be- és kikapcsolás	43
2.3 Szívritmus mérése	44
2.4 Helyes testhelyzet és használat.....	47

3 A RUN FORMA SZOFTVERE.....	49
3.1 A kezelőpanel leírása	49
3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés	56
3.3 Levezetés.....	57
3.4 Célorientált edzés: idő, kalória, távolság	58
3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR).....	60
3.6 Fitnesz teszt	63
3.7 Profil edzés	66
3.7.1 Előre beállított profilok	66
3.7.2 Személyes profilok	69
3.7.3 Személyes profilok programozása.....	71
3.8 Edzések a Wellness Kulcs használatával	74
3.9 Teljesítményindex	78
3.10 Konfigurációs menü	79
3.11 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen	82

Bevezetés

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

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

A használati utasítás leírja a beszerelési, szállítási és karbantartási procedúrákat, és értékes információkat és hasznos sportorvosi tanácsokat tartalmaz az edzés módszerekről. Ezáltal iránymutatóul szolgál mind a profik, mind a kezdők számára.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



FIGYELMEZTETÉS

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



VESZÉLY

Kiemeli a szabályokat, amelyeket SZIGORÚAN be kell tartani, hogy elkerülje a személyekre és a berendezésre veszélyes szituációkat.



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

Fontos biztonsági előírások

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

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



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 Run 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 Run Forma-t gyerekek vagy azok közelében használják, illetve ha betegek vagy fogyatékkal élők edzenek rajta.
- A Run 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.

- Sohasse használja a Run 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 Run Forma-t a vezetékénél fogva.
- A vezetéket tartsa távol melegített felületektől.
- Kezeit tartsa távol a mozgó részekről.
- Soha ne ejtsen, vagy helyezzen semmit egyik nyílásba sem.
- Ne használja a szabadban. Ne tegye ki a berendezést az időjárás viszontagságainak (eső, napsütés, szél, stb.). Ne engedjen vízszugát 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 Run Forma-t egy megfelelően földelt hálózati csatlakozóhoz kell csatlakoztatni. Lásd a földelési utasításokat.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

Személyes biztonság

A Run Forma-t ne használja kisgyermek vagy háziállatok közelében.

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

A Run 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, tartson távol folyadékoktól az áramütés elkerülése végett.

Ne helyezzen semmit a burkolatra vagy a kezelőpanelre.

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

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

Ne próbálkozzon a Run 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 tartson távol a mozgó alkatrészekről.

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

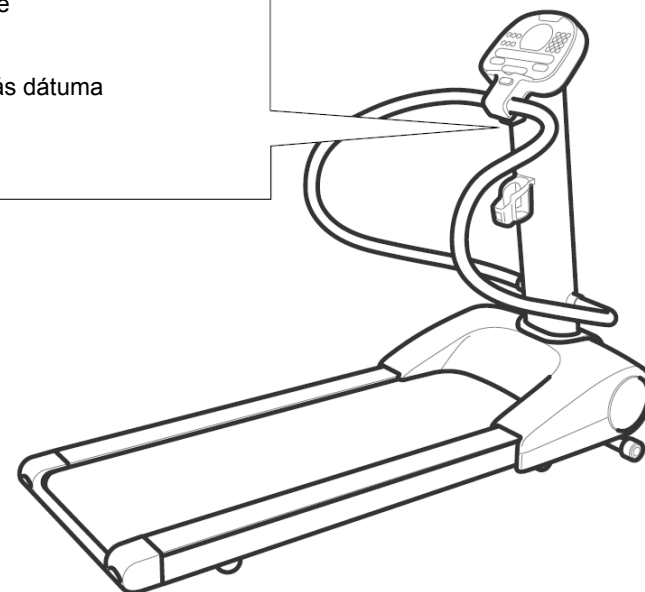
Ne fárasssa le magát túlságosan, és ne eddzen kimerülésig. Ha fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

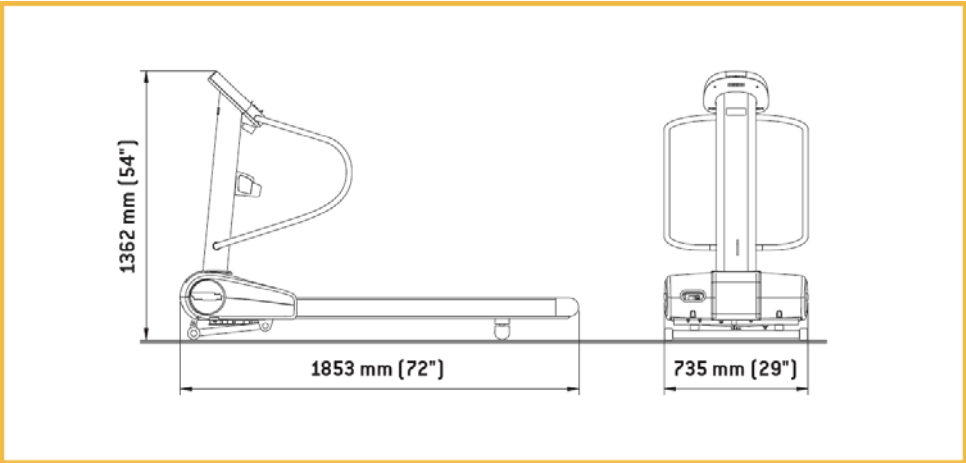
A berendezés azonosító címke, a szériaszámmal és a vonalkóddal, a központi oszlopon helyezkedik el.

- A** - Technogym s.p.a. címe
- B** - Termék leírása
- C** - Elektromos specifikációk
- D** - Berendezés minősítése
- E** - CE jelzés
- F** - Sorozatszám és gyártás dátuma
- G** - Termékkód
- H** - Biztosítékok típusa



1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Technikai adatok

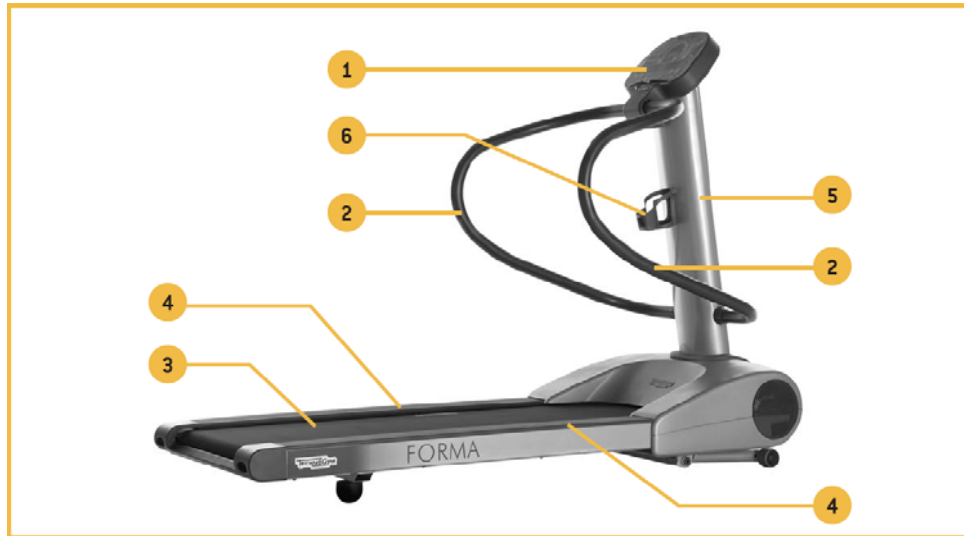


	Európa – Ázsia	USA-Canada
Áramforrás	230 Vac ± 10% 50 Hz	110 Vac ± 10% 60 Hz
Biztosítékok	10 A 250 V (T)	20 A 250 V (T)
Bemenő teljesítmény	1500 VA	
Motorteljesítmény	2000 W (2,75 LE)	
Berendezés súlya	120 kg	
Felhasználó maximális súlya	130 kg	
Sebesség (*)	0,8÷ 16 km/h ± 5% (2 km/h-ig ± 0,1 km/h)	
Dőlési szög	0÷12° ± 1%	
Idő	0÷999 perc ± 1%	
Távolság	0÷99,99 km ± 5%	
Zajszint	Kevesebb mint 80 dB	
Védelmi osztály	IP 20	
Üzemelési hőmérséklet	+5°C-tól +35°C-ig	
Európai irányelvek	73/23/CE, 89/336/CE, 98/37/CE	
A berendezés a következő szabványoknak felel meg	55014-1 55014-2 55022	FCC 15
Elektromos elkülönítési osztály az EN60355-nek megfelelően	I osztály	
Jelzések és tanúsítványok	CE	cULus(**)

(*) 85 kg-os felhasználóval számolva
(**) Csak akkor ha ez a szimbólum látható az azonosító címkén

Normál, nem vízálló termék.
A berendezés nem alkalmas a levegőben gyúlékony érzéstelenítő anyagok, oxigén vagy nitrogén-oxid közelében való használatra.

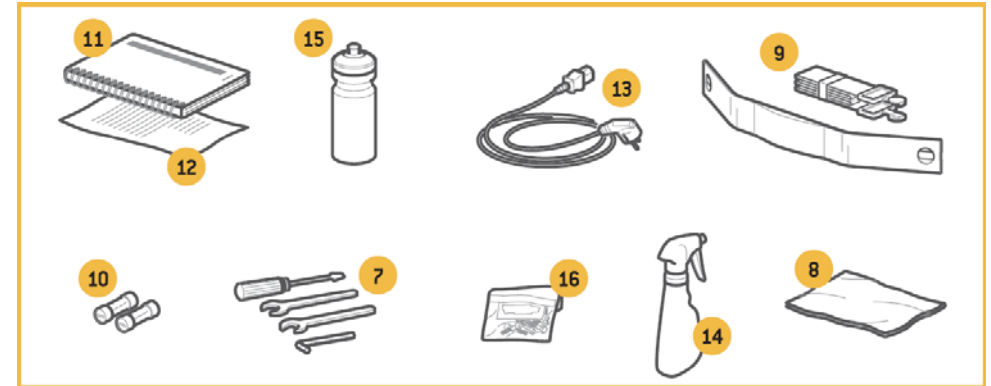
1.2.2 Fő alkatrészek



- 1 – Kezelőpanel:** minden elérhető funkciót irányít, az edzésprogram beállításától az üzenetek és egyéb kapcsolódó információk megtekintéséig.
- 2 – Oldalsó kapaszkodók:** egy biztos segítség, amikor fellép a gépre, vagy ha elvesztené az egyensúlyát.
- 3 – Futószalag:** Egy különlegesen párnázott futó felület.
- 4 – Lábtartó:** a Run Forma-ra való fel- és onnan leszálláshoz.
- 5 – Központi oszlop:** ez tartja a kezelőpanelt és az oldalsó kapaszkodókat.
- 6 – Tartó:** edzés során ebben tarthatja a vizes palackot vagy egyéb hasznos dolgot.

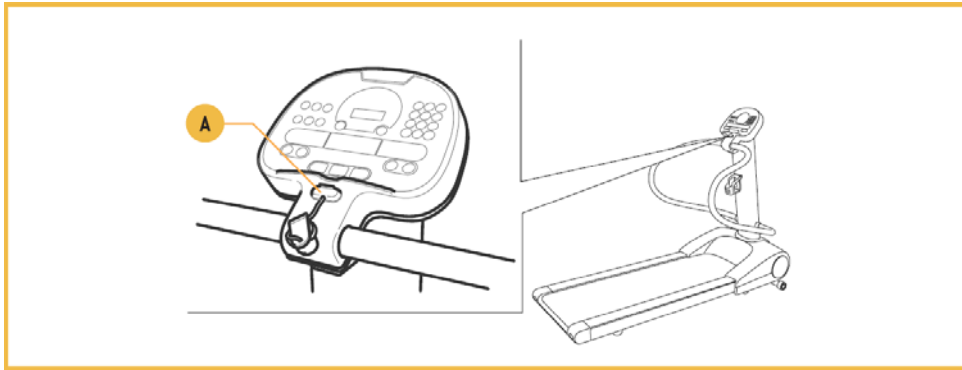
1.2.3 Tartozékok

A tartozékokat a szervizdoboz tartalmazza:



- 7 –** Szerelőkészlet az összeszereléshez és beállításhoz
- 8 –** Rongy a tisztításhoz
- 9 –** Mellpánt jeladóval a szívritmus méréséhez (kardioöv)
- 10 –** 2 pótbiztosíték (2 × 10A 250V (T) európai modellekhez; 2 × 20A 250V (T) amerikai modellekhez)
- 11 –** Használati utasítás
- 12 –** Garanciajegy
- 13 –** Táp kábel
- 14 –** Kenőolaj
- 15 –** Vizes palack
- 16 –** Oldalsó kapaszkodók és a központi oszlop rögzítő készlete

1.2.4 Biztonsági eszközök és feliratok



A – Kihúzható biztonsági kapcsoló: a kezelőpanel alatt helyezkedik el, azonnal lekapcsolja a berendezést, amint egy veszélyes helyzet előáll. Egy kábellel csatlakozik a kapcsoló egy csiptetőhöz, amit mindenképp a felhasználó ruhájára kell csíptetni. Ennek következtében, ha a felhasználó túl távol kerül a kezelőpaneltől, akkor a csatlakozó kiugrik a helyéről és a berendezés leáll anélkül, hogy a kezelőpanelhez nyúltunk volna. Ezután a kijelzőn megjelenik minden információ, ami az újraindításhoz szükséges.



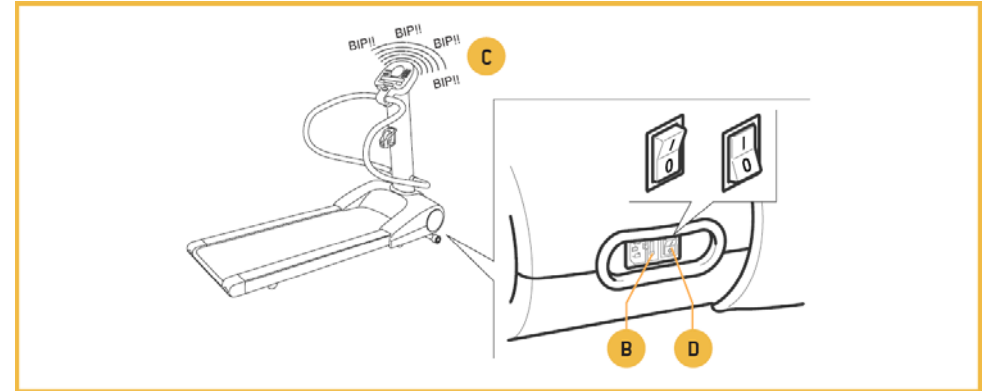
VESZÉLY

A kihúzható biztonsági kapcsolót mindig ki kell húzni a Run Forma-ból a gyakorlat végeztével, és biztonságos helyen kell tárolni, hogy elkerülje a gép felügyelet nélküli használatát (pl. gyermekek által).



FIGYELMEZTETÉS

A berendezés használata előtt ellenőrizze le, hogy a biztonsági kapcsoló tökéletesen működik.



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

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

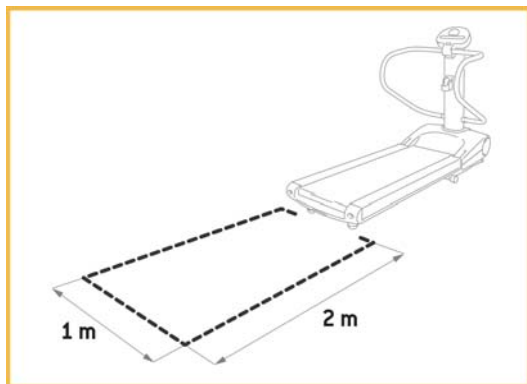
D – Főkapcsoló: a berendezést be- illetve kikapcsolja.

1.3 Üzembe helyezés

1.3.1 Helyszín megválasztása

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

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a **páratartalom** 20% és 90% között legyen edzés közben;
- megfelelő **fény**, hogy a helyszín biztonságos és nyugodt legyen;
- biztonsági területként **szabad terület**, ahogy az az ábrán látható;



- sima, stabil és vibrációmentes padló, ami elég erős ahhoz, hogy a gép és a felhasználó együttes súlyát elbírja.

Ha a berendezés **nyilvános helyen** kerül üzembe helyezésre, a helyszínnek az idevonatkozó törvényi előírásoknak is meg kell felelnie.

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

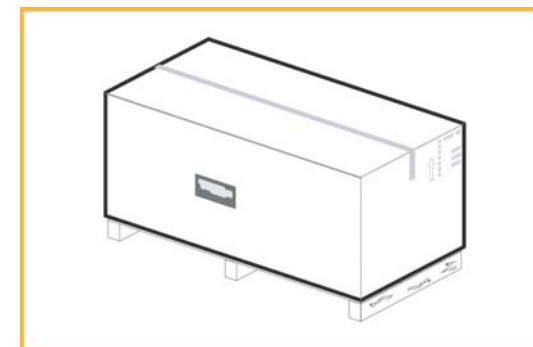
A Technogym által jelzett teljesítmények garantálásához, tanácsos a berendezést nem használni olyan helyszínen, ahol sok a rövidhullám vagy ehhez hasonló zavaró tényező.

1.3.2 Kicsomagolás

A berendezés részben összeszerelve érkezik egy palettán lévő ládában.

A ládában van:

- A központi oszlop, amely a kezelőpanelt tartja;
- az alsó rész a futószalaggal és a motorral;
- a szélső kapaszkodók;
- a tartó.



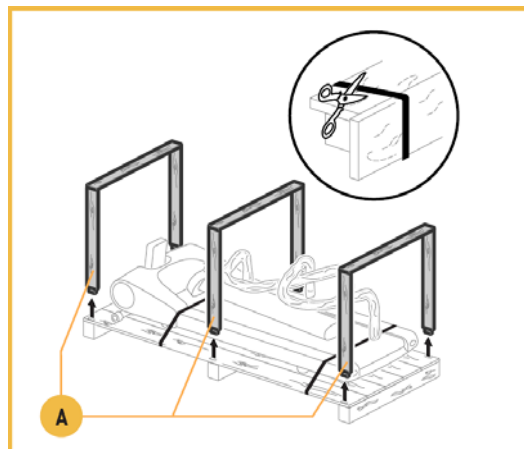
A csomag a szokásos emelőeszközökkel **emelhető és szállítható**.

A személyek és tárgyak biztonságának megőrzése érdekében, a Run Forma telepítésének helyszíne figyelembevételével gondolja jól át, hogy milyen emelő és szállító eszközöket vesz igénybe.

A kartondobozba csomagolt berendezés **kicsomagoláshoz**, távolítsa el a tűzőkapcsokat, amik a külső csomagolást a palettához rögzítik, majd emelje le a csomagolást.

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**).

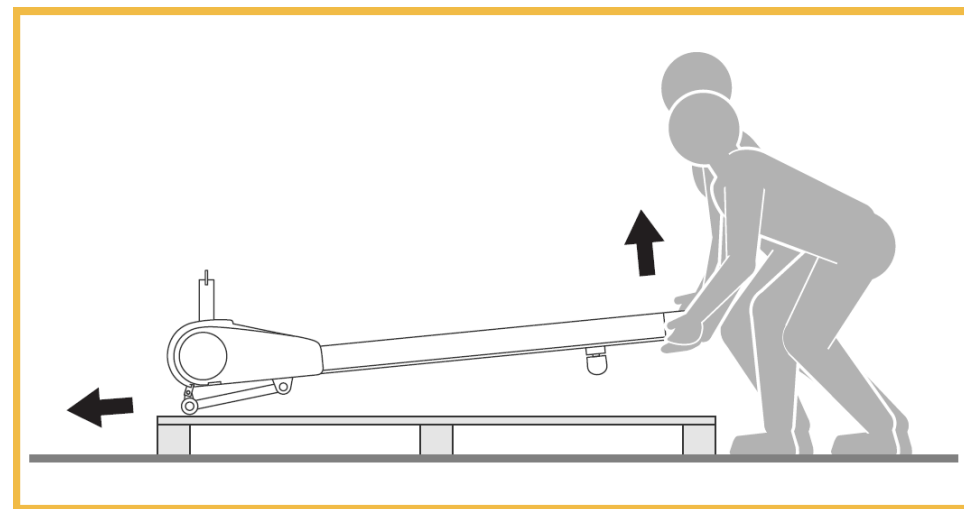


FIGYELMEZTETÉS

Ajánlott minden csomagolóanyagot megtartani egy későbbi áthelyezés esetére.

A csomagolóanyag kidobásakor vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat.

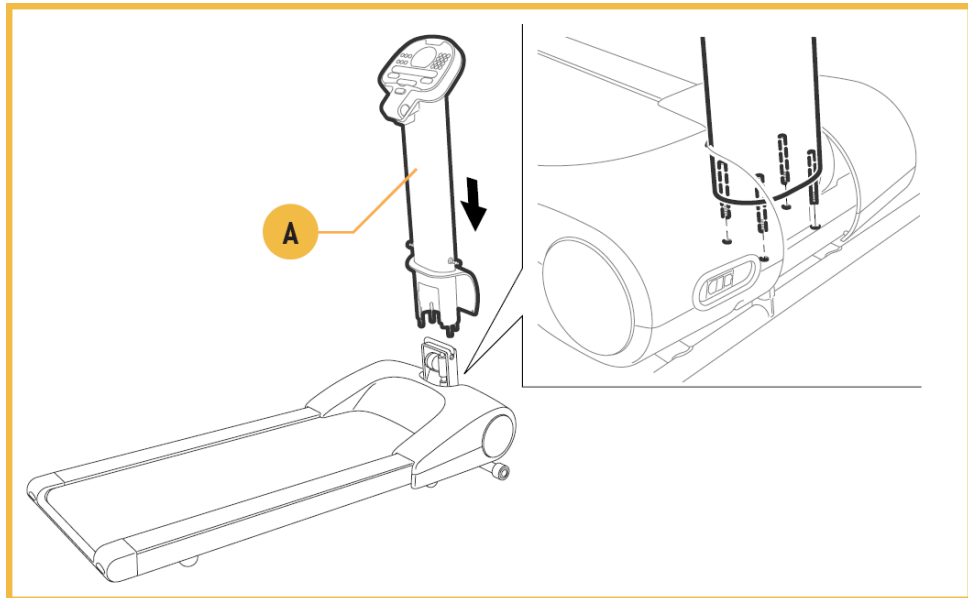
Tegye a kapaszkodókat és a központi oszlopot félre, majd csúsztassa le az alsó részt a palettáról a telepítés helyére.



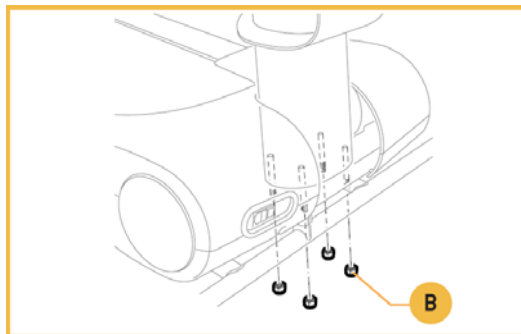
A kicsomagolást és telepítést csak a Technogym kizárólagos magyarországi forgalmazója – a Finnrelax által meghatalmazott személy végezheti

1.3.3 Összeszerelés

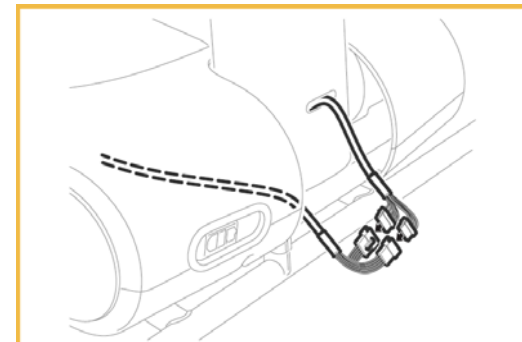
Illessze a **központi oszlopot (A)** a berendezés alsó részén lévő kapcsolódó darabra; a központi oszlopon lévő négy tűskének illeszkednie kell a csatlakozó furatokba az alsó részen.



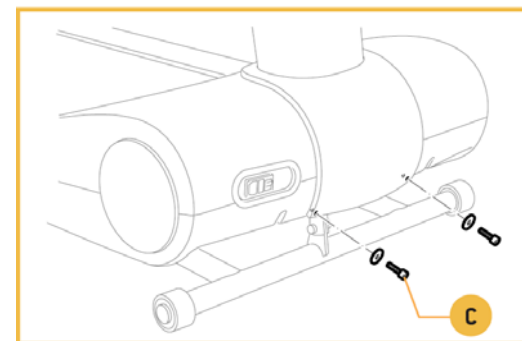
Rögzítse a tűskéket alulról az anyák **(B)** segítségével.



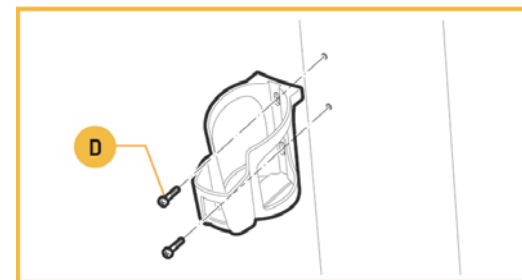
Csatlakoztassa a berendezés alsó részét és a központi oszlopot összekötő csatlakozókat.



Csúsztassa lejjebb a gumiborítást és rögzítse a vázhoz a csavarok és alátétek **(C)** segítségével.



Rögzítse a tartót a központi oszlopra a két csavar **(D)** segítségével.



Az **oldalsó kapaszkodók (E)** felszereléséhez előbb szerelje le a kezelőpanelt (F).

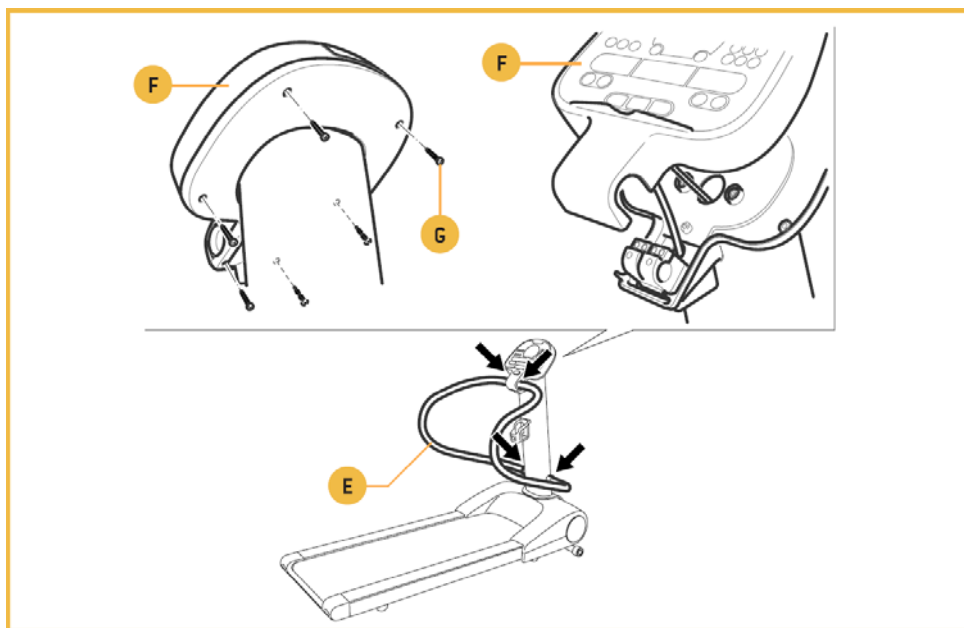
Csavarja ki a hat csavart (G) a kezelőpanel mögött és emelje meg a kezelőpanel felső részét.



FIGYELMEZTETÉS

Vigyázzon nehogy meghúzza vagy kihúzza a csatlakoztatott kábeleket.

Illessze az oldalsó kapaszkodókat a központi oszlopon lévő megfelelő lyukakba, kettő a közel a burkolathoz alul, kettő pedig a kezelőpanel alatt.

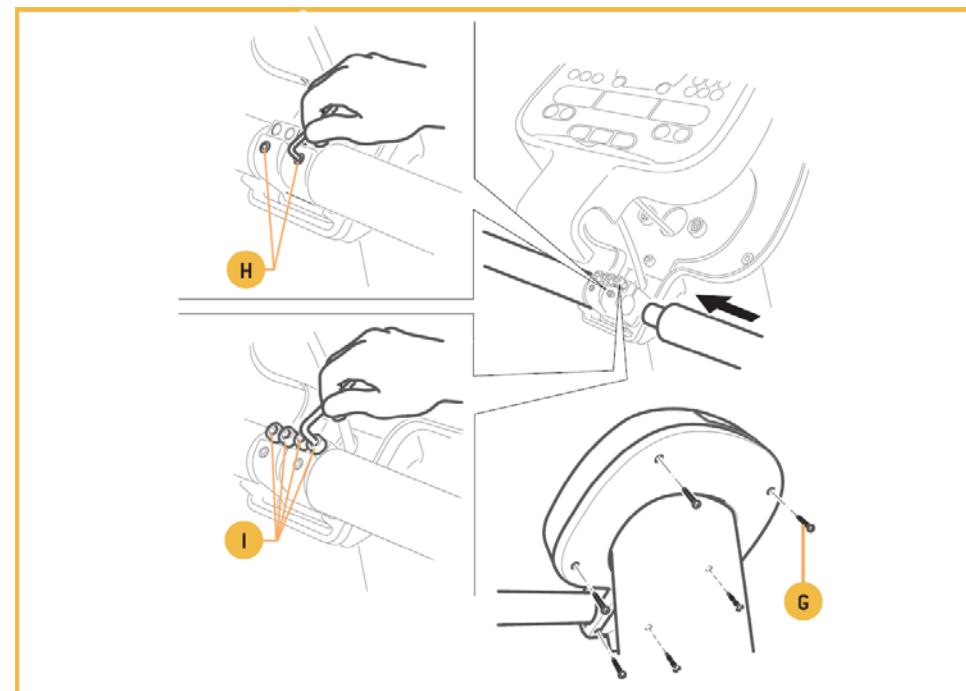


Illessze a helyükre és húzza meg a hernyócsavarokat (H), egyet-egyét a két kapaszkodóhoz.

Illessze a helyükre és húzza meg a csavarokat (I), kettőt mindkét kapaszkodóhoz.

Miközben visszahelyezi a kezelőpanel felső részét, bizonyosodjon meg arról, hogy a kábelek jól illeszkednek-e.

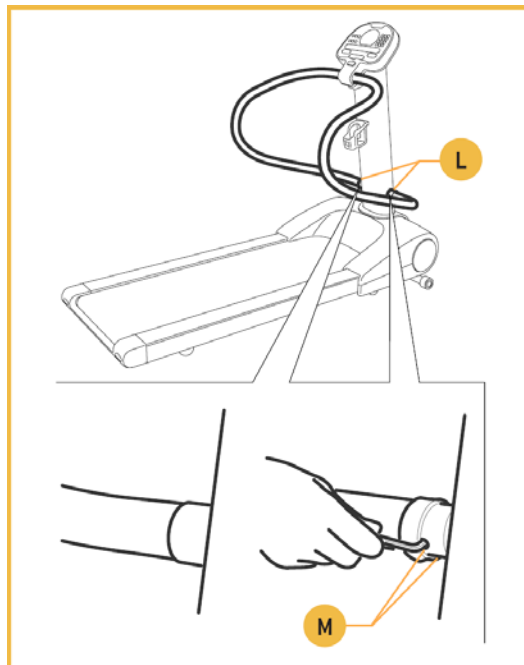
Húzza meg a kezelőpanel mögötti csavarokat (G).



Húzza hátra a két védőgumit (**L**), hogy hozzáférhessen a hernyócsavarok (**M**) furataihoz a gumibetétben.

Imbuszkulcs segítségével húzza meg a kapaszkodónként két hernyócsavart (**M**).

Csúsztassa vissza a két védőgumit a kezelőpanel irányába, hogy befedje a hernyócsavarokat és az egész kapaszkodót.



Amikor a készülék teljesen össze van szerelve a földön, ellenőrizze, hogy vízszintben van-e; ha nem, akkor folytassa a vízszintbehozással.

1.3.4 Vízszintbehozás

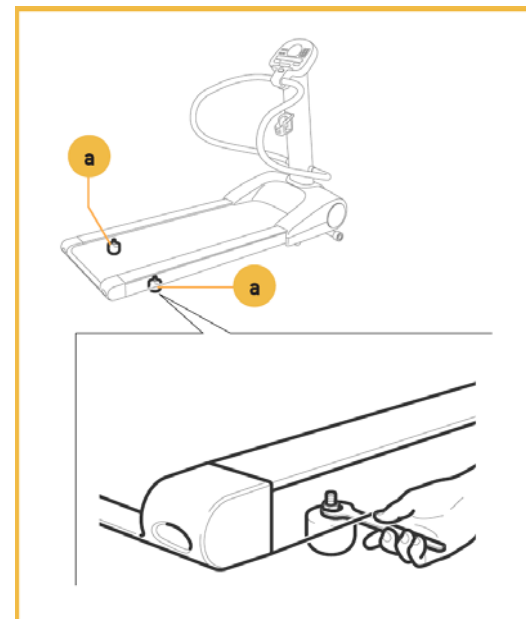
Ellenőrizze, hogy mind a két talp (**a**) érintkezik-e a talajjal.

Ha nem, akkor folytassa a vízszintbehozást.

Lazítsa meg a kontra anyát a mellékelt villáskulcs segítségével.

Csavarja ki vagy be a talpat, amíg a keret stabil nem lesz.

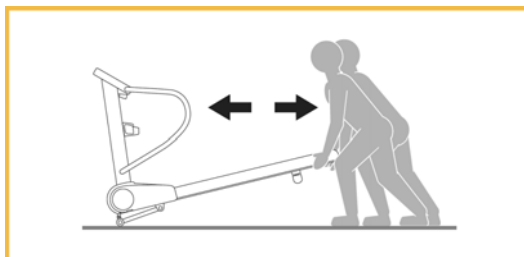
A beállítás után húzza meg a kontra anyát.



1.3.5 A berendezés mozgatása

A berendezésnek van két első rögzített kereke.

A berendezés mozgatásához enyhén emelje meg az ábrán látható módon, majd tolja előre vagy húzza hátra.



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

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



VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.



FIGYELMEZTETÉS

Minden mozgatás után ellenőrizze a berendezés vízszintes helyzetét a megfelelő működés érdekében.

1.3.6 Elektromos bekötés

Mielőtt a berendezést az elektromos hálózatra csatlakoztatja, ellenőrizze, hogy az elektromos rendszer specifikációi megfelelnek-e a hálózatrakötési előírásoknak. Ellenőrizze az információkat a dugaszoló aljzat mellett lévő címkén és a hálózati kábelben.

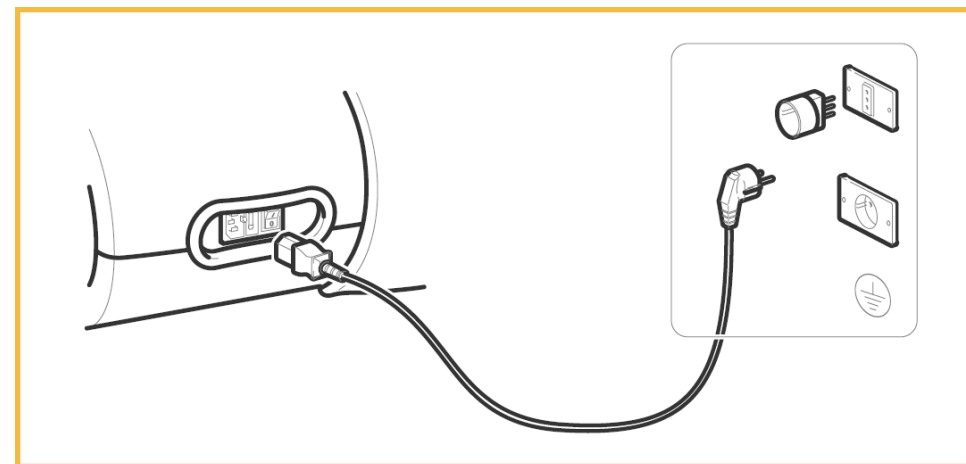


VESZÉLY

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 a helyi szabályoknak és előírásoknak megfelelően van beszerelve és földelve.



VESZÉLY

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

1.4 Karbantartás



FIGYELMEZTETÉS

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

A hibás vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélje le vagy vonja ki a berendezést a használatból.

Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási gyakorlatok elvégzéséhez, 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;
- emelje a futószalagot a legmeredekebb állásba (12%) és porszívózzon fel az alsó védő körül és a földön;
- takarítsa le a futószalag felületét menet közben egy tiszta nylon/szintetikus kefével vagy seprűvel.

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.



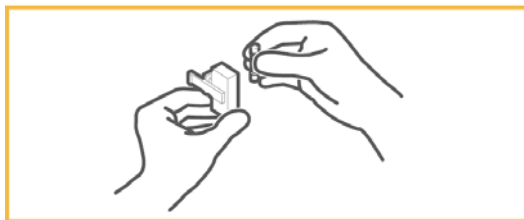
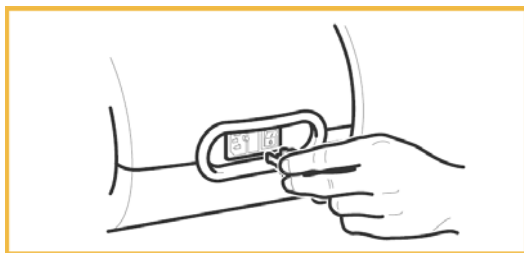
VESZÉLY

A biztosítékok cseréjének megkezdése előtt, kapcsolja ki a berendezést a kapcsoló „0” pozícióba való átkapcsolásával és az elektromos hálózati csatlakozóból 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.

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



FIGYELMEZTETÉS

Ha a biztosíték ismételt többször kiég, kenje meg a futószalagot. Ha a hiba továbbra is fennáll, forduljon a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjéhez – a Finnrelax-hoz.



VESZÉLY

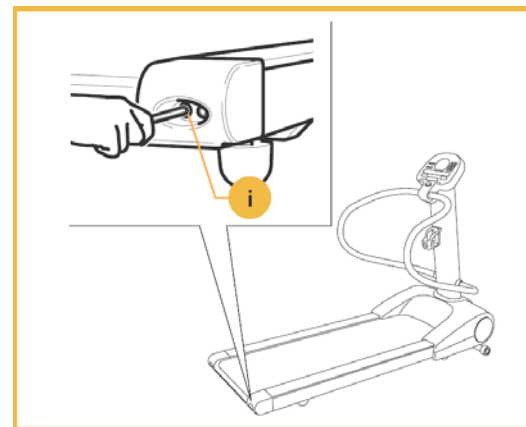
Ha nincs több a csomagban ékeztetett biztosítékból, a cseréhez használjon azonos elektromos paraméterekkel rendelkező hitelesített biztosítékot: 10A 250V (T) az európai modellekhez és 20A 250V (T) az amerikai modellekhez.

A futószalag beállítása

Amikor a berendezés működik, a futószalagnak a kerethez képest középen kell elhelyezkednie. Ha jobbra vagy balra mozdul, vagy nem középen helyezkedik el, akkor be kell állítani.

A beállítást működő gépen kell elvégezni.

Állítsa be a beállító csavart (i), ami a gép hátulján a kezelőpanellel ellentétes oldalon helyezkedik el, tehát a futószalag a hátsó görgővel középre lesz állítva.



FIGYELMEZTETÉS

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

A futószalag kenése

A Run Forma gyárilag kent olyan anyagokkal, amelyeket hosszú idejű hatásra fejlesztettek ki. Ennek ellenére, szükségessé válhat a futóasztal és a futószőnyeg közti kenőfilm megújítása, különösen akkor, ha a futószalagot intenzíven használja (nagy sebességgel és nagy súlyú felhasználóval). Ha a futószalag egyenetlenül fut, lelassul minden lépésnél, akkor a következőképpen járjon el.

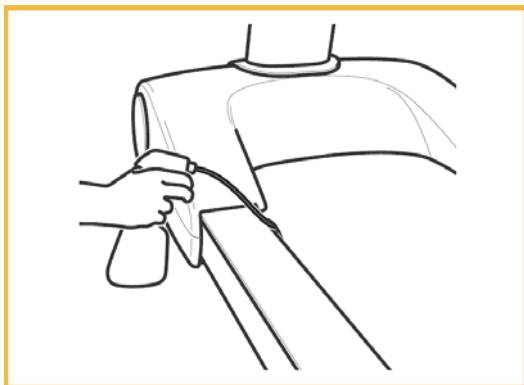
Állítsa meg a futószalagot.

Állítsa a meredekséget 12%-ra.

Illessze a csövet az asztal és a szíj közé, amint azt az ábra is mutatja.

Olajozza meg a futószalagot néhány különböző helyen, ne használjon túl sok olajat

Indítsa el a futószalagot 5 km/h sebességgel és sétáljon rajta pár másodpercig.



Állítsa meg a futószalagot és ismételje meg a fenti lépéseket négyszer, hogy így a szalag teljes felületét befedje.

Ellenőrizze a futószalag sima futását.

Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon tanácsért a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjéhez – a Finnrelax-hoz.

1.5 Könnyen megoldható problémák

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

Probléma	Ok	Eljárás
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	Lépjen 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 alkatrésszel (lásd 1.4.2 rész)

Probléma	Ok	Eljárás
Túl hangos	Berendezés nincs megfelelően vízszintbe hozva	Ellenőrizze a vízszintet, majd állítsa be a berendezést a beállító csavarokkal (lásd 1.3.4. rész).
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 jeladók a közelben	Helyezze a gépeket 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). Helyezze arrébb a Run Forma-t vagy a háztartási készüléket
	Elkopott kardioötv	Cseréltesse ki a kardioövet a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal
	A kardioötv szenzorjai nem érintkeznek megfelelően a bőrrel	Vízzel nedvesítse meg a kardioöv belsejét

**VESZÉLY**

A motor dobozában 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 Run 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 Run 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, ezért ne dobja ki a környezetbe vagy a szemétkébe.

Lépjen kapcsolatba egy hulladékkezelésre szakosodott céggel.

2 A Run Forma használata

A Run Forma egy járást, futást és aerob gyakorlatokat szimuláló berendezés, amelyeket különböző nehézségi szinten valósíthatunk meg. Ugyancsak alkalmas végtagok és ízületek rehabilitálására illetve keringés- és állóképesség fejlesztő gyakorlatokra. Ez azt jelenti, hogy az emberek széles és változatos köre használhatja, a versenyzőktől (nagy intenzitású futó edzésre) az átlagemberig, aki egészséges akar lenni és szeretné megőrizni alakját.

A Run Forma lehetővé teszi a biztonságos edzést:

- a futószalag felülete, a speciális rezgéselnyelő rendszerével, megvédi az ízületeket és végtagokat a lehetséges apró sérülésektől;
- ha viseli a kardioövet, a szívritmus folyamatosan mérhető és a kijelzőről leolvasható, így a sebesség (intenzitás) a felhasználó fizikai állapotának, súlyának és korának függvényében meghatározható az orvos utasításai alapján.

A kijelző jelzi az edzés paramétereit, amelyek folyamatosan frissülnek. A kezelőpanel ugyancsak használható az egyéni edzésterv szerkesztésére és eltávolítására. Válassza ki bármely programozott utat vagy gyakorlatozzon szabadon, tetszés szerint beállítva a sebességet és meredekséget.



VESZÉLY

A Run Forma kizárólag arra a célra használható, amire tervezték, azaz séta és futás szimulálására. Minden más felhasználás helytelennek tekintendő.

2.1 Biztonságos használat

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

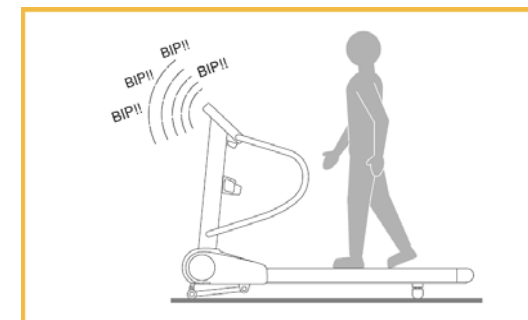
A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó orvosi vizsgálat után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.

Mielőtt megkezdene 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.

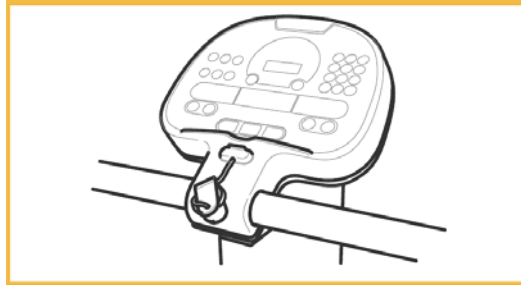
Helytelen vagy túlzott edzés fizikai sérüléseket okozhat.

Ne engedje, hogy gyerekek felügyelet nélkül használják a berendezést.

Edzés közben ne lépjen a futószalag végeire.

Tartsa kezeit távol a mozgó alkatrészekről a gép működtetése közben.

Miután befejezte a gyakorlatot, vegye ki a biztonsági kapcsolót és tartsa biztos helyen, gyermekek elől elzárva.



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

2.2 Be- és kikapcsolás

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

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

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



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

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

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

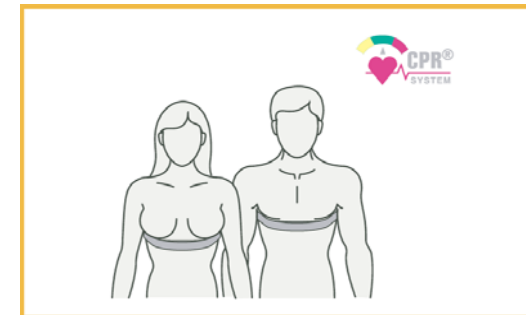


FIGYELMEZTETÉS

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 szívritmus pontos mérésére a Polar T31 szívritmus jeladóval rendelkező kardioöv szolgál.

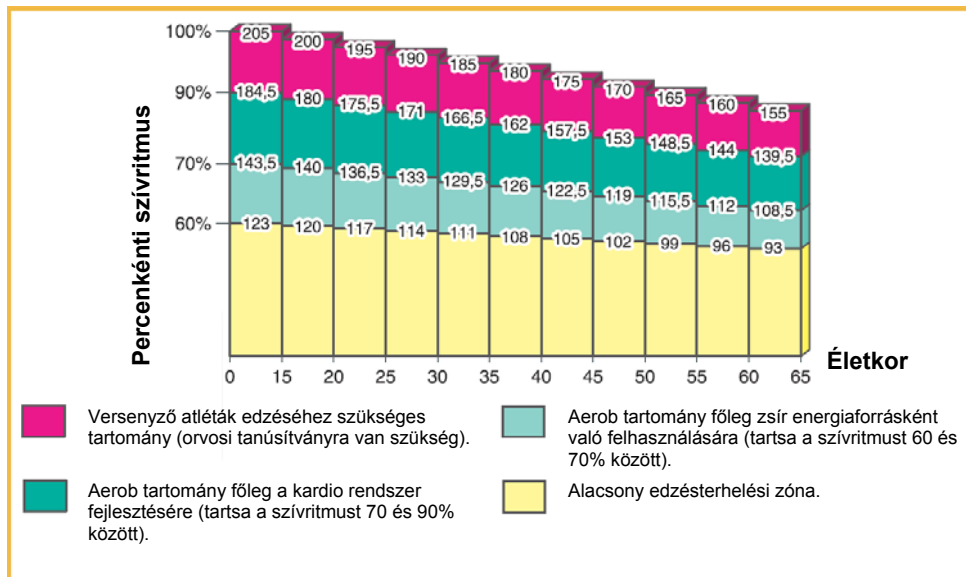


A vételi körzetben csak egy szívritmus jeladó lehet, másképpen a vevő egyszerre több szívritmus jelet fog érzékelni, és helytelen adatot fog mutatni. Az interferencia elkerüléséhez a szívritmust figyelő gépek közötti javasolt minimális távolság 80 cm.

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

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

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



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** szívrítmus mellett végzett aerob gyakorlat leginkább a zsírokat használja energiaforrásként.

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

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



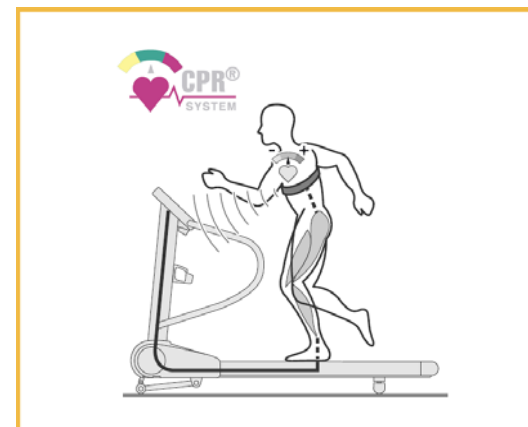
VESZÉLY

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



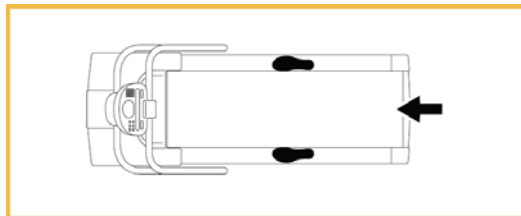
FIGYELMEZTETÉS

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



2.4 Helyes testhelyzet és használat

Hátulról lépjen fel a futószalagra, előre nézve és álljon két oldalt a lábtartókra. Ebben a pihenő helyzetben egyik kezével fogja meg a kapaszkodót, míg a másik kezével a kezelőpanelt használja.



Amikor a futószalag elindul, mindkét kézzel fogja a kapaszkodókat és kezdjen el sétálni lassan.

A két **oldalsó kapaszkodó** biztonságosabbá teszi a Run Forma-t az első használat során; bár később jobb, ha segítség nélkül sétál vagy fut, hogy fejlessze az egyensúlyérzékét és testtartását.

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

Ne dőljön előre vagy hátra túlságosan. A helyes tartás **fenn a fej, a vállak a csípővel egyvonalban, a karok lazán könyöknél 90°-ban behajlítva, egyenesen előre nézve** mintha egy 5-6 méterre lévő pontot figyelne.



FIGYELMEZTETÉS

Bármilyen zavaró tényező a berendezés környékén a felhasználó egyensúlyvesztését okozhatja.

A lépés módjának normálisnak kell lennie, a lábak és lábfejek **párhuzamosan** a futószalag középvonalával.



VESZÉLY

A hátrafelé sétálás és futás tilos.

A berendezést egyszerre két embernek használni tilos.

Ahhoz, hogy pihenjen vagy a kezelőpanelt használja a futószalag megállítása nélkül egyszerűen csak lépjen a kétoldalt lévő lábtartókra.

3 A Run 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** – Célív és célszámlap.
- F** – SMART FOLD gomb a futószalag felhajtásához és RESET gomb a készenléti üzemmód inaktíválásához, miután a futószalagot lehajtotta (A Run Forma típusnál)

Funkció gombok



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



Elindít egy edzést előre beállított kalóriafigyaslással, azaz a kalóriafigyaslás lesz a cél a CPR (állandó szívritmusú) edzéseknél és profiloknál.



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



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



Elindítja a fitness tesztet.



Elindítja a Technogym által javasolt 6 különböző úttípus egyikét, vagy beállítható legfeljebb 3 személyes úttípus. A profil időtartamát a három CÉL egyike határozza meg: idő, távolság vagy kalória az előre beállított profilok esetén, illetve idő vagy távolság a személyes profilok esetén.

Manuális irányító gombok

Növeli a dőlési szöget. Az érték 0,5%-onként növekszik minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja. Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, ez a gomb 1 egységgel növeli a megtartandó szívritmus értéket minden lenyomáskor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a 3.10. *Konfigurációs menü* részt).



Csökkenti a dőlési szöget. Az érték 0,5%-onként csökken minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja. Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, ez a gomb 1 egységgel csökkenti a megtartandó szívritmus értéket minden lenyomáskor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a 3.10. *Konfigurációs menü* részt).



Növeli a sebességét gyakorlat közben. Az érték 0,1 km/h-nként növekszik minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja. Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, ez a gomb 1 egységgel növeli a megtartandó szívritmus értéket minden lenyomáskor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a 3.10. *Konfigurációs menü* részt).



Csökkenti a sebességét gyakorlat közben. Az érték 0,1 km/h-nként csökken minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja. Állandó szívritmusú gyakorlatok esetén, ez a gomb 1 egységgel csökkenti a megtartandó szívritmus értéket minden lenyomáskor (ha a gombok ilyen célú használata engedélyezve van: lásd a 3.10. *Konfigurációs menü* részt).



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



Elindít egy gyakorlatot, vagy újrakezd a rövid szünet után.

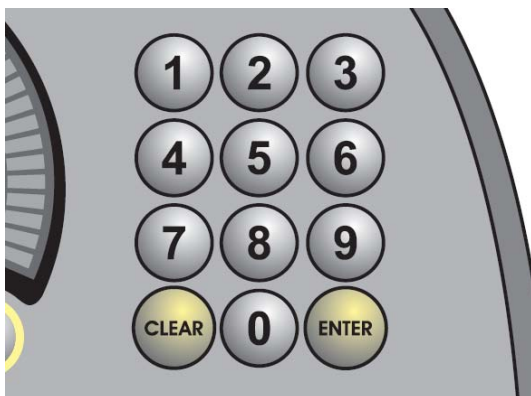


A gyakorlat befejezésére és a levezetés megkezdésére szolgál, illetve az edzésprogramozás visszavonására és kilépésre.

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 (bevétel) gomb.

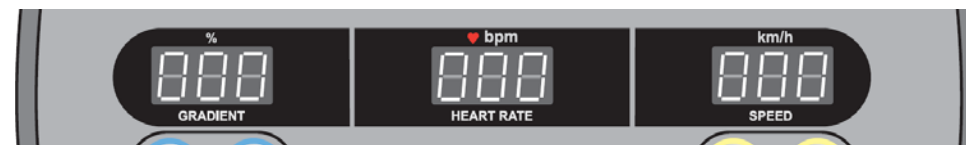


Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.



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

Digitális kijelző



A digitális kijelzőn a jelenlegi gyakorlat numerikus értékeit olvashatja le:

- dőlési szög értéke százalékban kifejezve;
- percenkénti szívritmus;
- sebesség, km/h-ban kifejezve.

Célív és célszámlap

Az ívben elhelyezkedő LED lámpák balról jobbra fokozatosan kezdenek el világítani az edzés folyamán, amíg a beállított célt el nem éri. Az aktuális idő/távolság/kalória teljesítettségnek 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 csökkentésére és növelésére szolgálnak. A kiválasztott cél típusától függően, 1 perces, 0,1 km-es vagy 10 kalóriás egységenként csökkenthető vagy növelhető az érték minden egyes lenyomással, illetve ennél nagyobb léptékben folyamatos nyomva tartás mellett.

3.2 QUICK START (gyors kezdés) edzés

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



Készenléti módban nyomja meg a gombot. A gép ilyenkor hangjelzést ad, és a futószalag elindul.

A célszámlap és a célív az eltelt időt mutatja, ahogy növekszik; a célíven a jelenlegi percre vonatkozó LED lámpa villog.

Ilyenkor használhatóak a sebesség és a dőlési szög beállító gombok,



illetve a

gomb



és a

gomb.

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

3.3 Levezetés

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

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



A levezetés alatt csak a **STOP** gomb működik, ezzel lehet a készenléti módra váltani, illetve a sebesség és a dőlési szög beállító gombok.

A cél kijelzőn minden lekapcsol és az edzés eredményei jelennek meg a célszámlapon:

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

average H.R. = 120 bpm

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

P.I. = 10

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

average speed = 12.5 km/h

average gradient = 10.0%

3.4 Célorientált edzés: idő, kalória, távolság

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



Nyomja meg a kiválasztott célnak megfelelő gombot.

time = min. 15

calories = 300

distance = km 20.5

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

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (gyors kezdés) gombot a kezdéshez; a berendezés csipog egyet, és a futószalag elindul 0 meredekségen és 0,8 km/h-val.

Az életkor és súly értékek már előre meg lettek adva. Ezután a testsúlyt kéri be 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 kalóriefogyasztás 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 sebesség és a dőlési szög állító gombok;
- a STOP (megállító) és PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a célérték beállító gombok;
- a GOAL (cél) gombok, a cél típusának megváltoztatásához.

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

3.5 Állandó szívritmusú edzés (CPR)

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

Ehhez az edzéshez a kardioövet viselni kell.

Készenléti üzemmódban nyomja meg a



gombot.

select goal

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.

press 1 to walk, 2 to run = 2

Nyomja meg az 1-es számot az alacsony sebesség kiválasztásához, sétához; vagy a 2-es számot a futás kiválasztásához. Ezután 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.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (gyors kezdés) gombot; a gép csipog egyet, majd a futószalag elindul.

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

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és dőlési szög 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 sebesség és a dőlési szög lecsökken.

3.6 Fitness teszt



A  gomb indítja el a fitness tesztet, ami egy almaximális teszt, és rossz vagy közepes kondiban lévő felhasználók számára javasolt.

A teszthez viselni kell a kardioövet.

Készenléti állapotban nyomja meg a  gombot.

A szívritmus érzékelését követően, a gép kéri az életkor, a testsúly és a nem megadását 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.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (gyors kezdés) gombot; a gép csipog egyet, majd a futószalag elindul.

A fitness teszt három részből áll:

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

Az eltelt idő növekedését a célszámlap mutatja.

next H.R. = 160

Amíg el nem éri az adott szakaszhoz szükséges szívritmus szintet, a célív kikapcsolva marad.

STEP 1: H.R. = 160

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

Csak a STOP (megállítás) gomb használható, ami megállítja a tesztet. A teszt közben nem lehet rövid szünetet tartani, azaz a PAUSE gomb nem használható.

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

TEST CANCELLED

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

max. H.R. = 180

absolute max VO2 = 40.03

relative max VO2 = 5.0

mets = 15.0

level = 10

3.7 Profil edzés



Ezzel a gombbal választhat a 6 előre beállított, nem módosítható profil közül, illetve a tréner által elmentett 3 személyes profil közül.

3.7.1 Előre beállított profilok

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

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

A szívritmus mérőre nincs szükség profil edzés közben.



Miután megnyomja ezt a gombot, a gép felkéri, hogy válasszon egy profilt.

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

Adja meg a terhelési szintet (a teszteredményekre alapozva) a szám gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

**VESZÉLY**

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

Mindig győződjön meg arról, hogy a szívritmusa nem haladja meg a maximum 90%-át (a számításhoz tekintse meg a 2.3-as a *Szívritmus mérése* című fejezetet és a 3.1-es *A kezelőpanel leírása* fejezetet a kijelzőhöz).

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (gyors kezdés) gombot; a gép csipog egyet, majd a futószalag elindul.

A gyakorlat közben, a célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A célszámlap a növekvő célértéket és a ki nem választott célokra vonatkozó információkat 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 lépünk, 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 sebesség és a meredekség beállító gombjai;
- a célérték módosító gombjai.

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

3.7.2 Személyes profilok

A személyes profilok többszakaszos edzések kétféle módon: 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.

press QUICK START to start

Nyomja meg a QUICK START (gyors kezdés) gombot; a gép csipog egyet, majd a futószalag elindul.

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

TIME = 3'50"

CALORIES = 35

DISTANCE = 3.05 KM

Amikor a következő szakaszba lépünk, 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 sebesség és a meredekség beállító gombjai;
- a célérték módosító gombjai.

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

3.7.3 Személyes profilok programozása



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

```
select profile (1-6)
```

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

```
profile (01-03) = 03
```

Írja be az elementendő 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 felülíródik.

```
press 1 for power, 2 for CPR = 2
```

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

```
select goal: TIME or DISTANCE
```

Nyomja meg a kiválasztott CÉL gombját.

A CPR profilhoz ki kell választani egy végrehajtási módot:

```
press 1 to walk, 2 to run = 2
```

Nyomja meg az 1-es számot az alacsony sebesség, *séta* mód kiválasztásához; vagy a 2-es számot egy gyorsabb sebesség, ezáltal a *futás* mód kiválasztásához.

Ezután következik az egyes szakaszok programozása: a kiválasztott profil típusától függően minden egyes szakaszhoz különféle paramétereket kell megadnia.

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

```
step 1: time = min. 5
```

```
step 1: distance = km 2.5
```

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

```
speed = km/h 5.5
```

Írja be az első szakaszra a futószalag sebességét a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

```
gradient = % 10.5
```

Üsse be a futószalag meredekségét az első szakaszhoz %-ban a szám gombokkal, 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 a sebességet és meredekséget vagy a 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 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 kardioövvel vagy a nélkül. A választás, amelyet az edzésprogram elején tesz, minden edzésre vonatkozik egészen a program végéig. A gyártó javasolja a kardioövvel való edzést.

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

always train with chest band?

always train without chest band?

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

A felmérő edzés

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

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

press QUICK START when the intensity is correct

Az üzenet kétpercenként megjelenik, amíg meg nem nyomja a QUICK START gombot. Miután megnyomta, a gyakorlat nehézségi szintje ugyanaz marad.

30 másodperccel a teszt vége előtt, akár kardioövvvel, akár nélküle végzi a gyakorlatot, meg kell adnia a gyakorlat során érzékelt erő kifejtés mértékét:

how tired are you?

Adjon meg egy értéket a szám gombok segítségével 1-től 9-ig, ahol 1 az abszolút semmi és 9 a nagyon 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  cél gombok ugyancsak használhatók a célívben jelölt érték növelésére vagy csökkentésére, amíg a kívánt értéket el nem éri. Ezután nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Ha kardioövvvel elkezdet teszt során a szívritmust nem érzékeli a berendezés 100 egymást követő másodpercig, a teszt leáll, és újra el kell végezni.

A profilok

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

Amikor behelyezi a Wellness Kulcsot, akkor a szakasz száma és a teljes cél értéke megjelenik a kijelzőn.

A gyakorlat közben, a célív balról jobbra arányosan kezd el világítani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A cél numerikus értéke növekszik a célívben.

A következő gombok használhatók:

- a STOP (megállító) és a PAUSE (rövid szünet) gombok;
- a sebesség és a dőlési szög beállító gombjai, amelyek az állandó teljesítményű profiloknál a cél teljesítményt, illetve az állandó szívritmusú profilok esetében a szívritmust állítják be;
- a célérték módosító gombjai.

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

A gyakorlat során a terhelésre és célértékre vonatkozó változtatások vonatkozni fognak a következő szakaszra is, az egyedi fejlődési 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"

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 és megismétlődik a következő szakaszban, az eredmény nem jelenik meg a levezetés során.

exercise not complete: session will be repeated

Amikor a teljes edzésprogramot teljesítette, vagyis minden szakaszt végigcsinált, a Wellness Kulcs továbbra is az utolsó szakasz profilját 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 értékeket mutat. Minél magasabb az érték, annál nagyobb az Ön aerob kapacitása.

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

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

PI érték	Értékelés
10 alatt	Fejlesztendő
11-20	Megfelelő
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 sebesség beállító gombot a következő üzenetre való ugráshoz.



Az előző üzenetre való visszalépéshez nyomja meg a sebesség 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 az *alapértelmezés beállítással* (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 menühöz való visszatéréshez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz 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 menühöz való visszatéréshez. Tartsa lenyomva a CLEAR gombot a fő konfigurációs menühöz való visszatéréshez a szünetidő elmentése nélkül.

HR: MODIFIABLE

Itt engedélyezheti (*modifiable*) az állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok során a sebesség és meredekség beállító gombok használatával történő szívritmus beállítást. Ha a nem engedélyezett (*non-modifiable*) lehetőséget választja, akkor semmilyen módon sem lehet a beállított szívritmust megváltoztatni.

UP/DOWN: ENABLED

Itt engedélyezheti (*enabled*) vagy tilthatja (*disabled*) a futószalag dőlési szögének módosíthatóságát.

DEFAULT CONFIG.

Itt állíthatja vissza a Technogym által beállított alapértékeket.

RESET WELLNESS KEY

Ezzel nullázhatja le a Wellness Kulcsot.

3.11 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen

equipment blocked.

Üzemzavar. Lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével, a Finnrelax-szal.

60 minutes max

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

MAXIMUM TIME EXPIRED

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

wear the chest band

Ez az üzenet a kardioöv 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 kardioöven keresztül.

H.R. NOT DETECTED

Ez az üzenet állandó szívritmusú (CPR) gyakorlatok alatt jelenik meg akkor, ha 100 egymást követő másodpercen keresztül nincs érzékelhető szívritmus a kardioövből. A gyakorlat egy célorientált gyakorlattá változik, megtartva ugyanazt a célt.

HIGH HEART RATE

Ha be van kapcsolva a szívritmus figyelés, ez az üzenet akkor jelenik meg, ha az elméleti maximális szívritmus 90%-át túllépi.

press a key

Ha a biztonsági kapcsoló áramköre megszakadt, a berendezés azonnal leáll, és zárva marad addig, amíg a biztonsági kapcsolót a helyére vissza nem nyomja és nem nyom meg valamilyen gombot. Néhány másodperccel a gomb megnyomása után a gép készenléti üzemmódba áll.

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