

SPAZIO FORMA™

Használati utasítás 3



Technogym®, The Wellness Company™, Spazio Forma™ 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.

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.

Használati utasítás

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 | 24 |
| 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 |
| A berendezés tisztítása és megóvása | 30 |

| | |
|---|-----------|
| 1.4.2 Speciális karbantartás | 31 |
| A biztosíték cseréje | 31 |
| A futószalag beállítása | 32 |
| A futószalag kenése | 33 |
| Könnyen megoldható problémák | 34 |
| 1.5 Technikai támogatás | 36 |
| 1.6 Tárolás | 37 |
| 1.7 Hulladékkezelés | 38 |
| 1.8 Kardióöv, mint hulladék | 38 |
| 2 A SPAZIO FORMA HASZNÁLATA | 39 |
| 2.1 Biztonságos használat | 40 |
| 2.2 Be- és kikapcsolás | 43 |
| 2.3 A Spazio Forma kicsomagolása | 44 |
| 2.4 A Spazio Forma összehajtása | 45 |
| 2.5 Szívritmus mérése | 46 |
| 2.6 Ergonómikus elhelyezkedés a gépen | 49 |
| 3 A SPAZIO FORMA SZOFTVERE | 51 |
| 3.1 A kezelőpanel leírása | 51 |
| Funkció gombok | 52 |
| Manuális irányító gombok | 53 |
| Szám gombok | 54 |
| Digitális kijelző | 55 |
| Célfű és célszámlap | 56 |

| | | |
|------|---|----|
| 3.2 | QUICK START (gyors kezdés) edzés | 57 |
| 3.3 | Levezetés | 58 |
| 3.4 | Célorientált edzés: idő, kalóriák, távolság | 59 |
| 3.5 | Állandó szívritmusú edzés (CPR) | 61 |
| 3.6 | Fitnessesztr | 64 |
| 3.7 | Profil edzés | 67 |
| | 3.7.1 Előre beállított profilok | 67 |
| | 3.7.2 Személyes profilok | 70 |
| | 3.7.3 Személyes profilok programozása | 72 |
| 3.8 | Edzések a Wellness kulcs használatával | 75 |
| 3.9 | Teljesítményindex | 79 |
| 3.10 | Konfigurációs menü | 80 |
| 3.11 | Egyéb üzenetek a kezelőpanelen | 83 |

Bevezetés

Ez a használati utasítás a Spazio 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 edzésmodszerekről. 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.



INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.



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

Fontos biztonsági előírások

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

A Spazio 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 Spazio Forma-t.



VESZÉLY

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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

- Sohasé használja a Spazio 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 Spazio Forma-t a vezetékénél fogva.
- A vezetéket 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 vizugarat 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 Spazio Forma-t egy megfelelően földelt hálózati csatlakozóhoz kell csatlakoztatni. Lásd a földelési utasításokat.

ŐRIZZE MEG EZEKET AZ UTASÍTÁSOKAT!

Személyes biztonság

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

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

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

Ne próbálkozzon a Spazio Forma házigalagos 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.

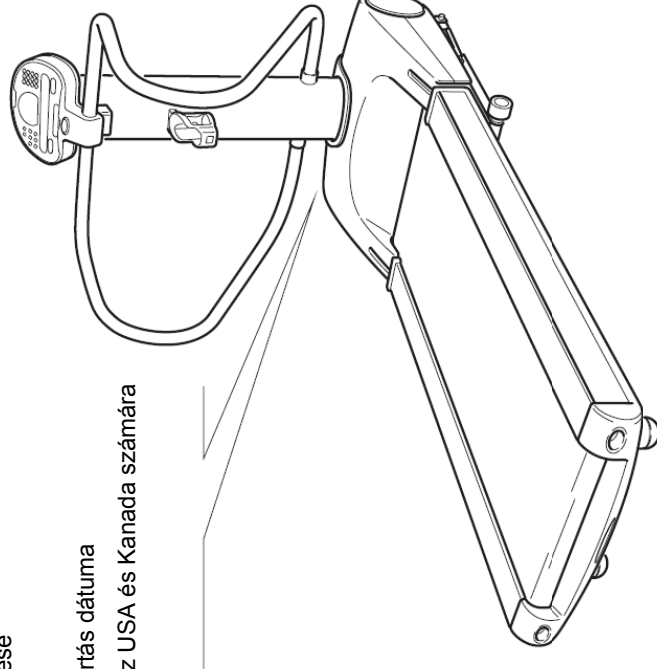
Ne fárasza le magát túlságosan, és ne eddzen kimerültségig. Ha fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvosához.

1 Technikai információk

1.1 Gyártó és berendezés azonosítása

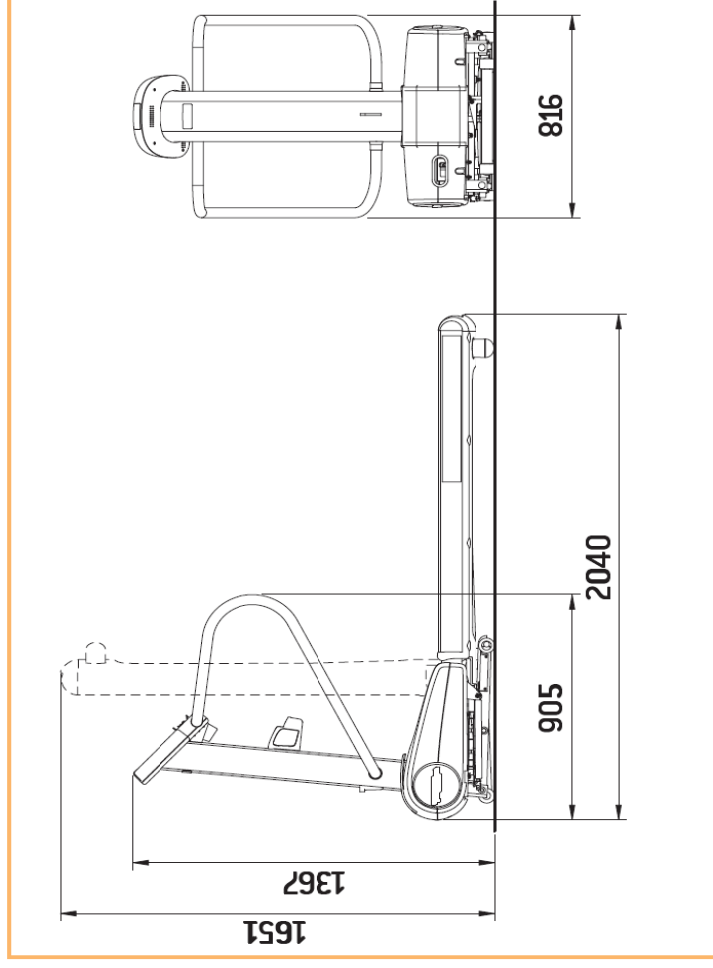
A berendezés azonosító címke, a szériaszámmal és a vonalkóddal, a központi oszlop alatt helyezkedik el.

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



1.2 A berendezés leírása

1.2.1 Technikai adatok



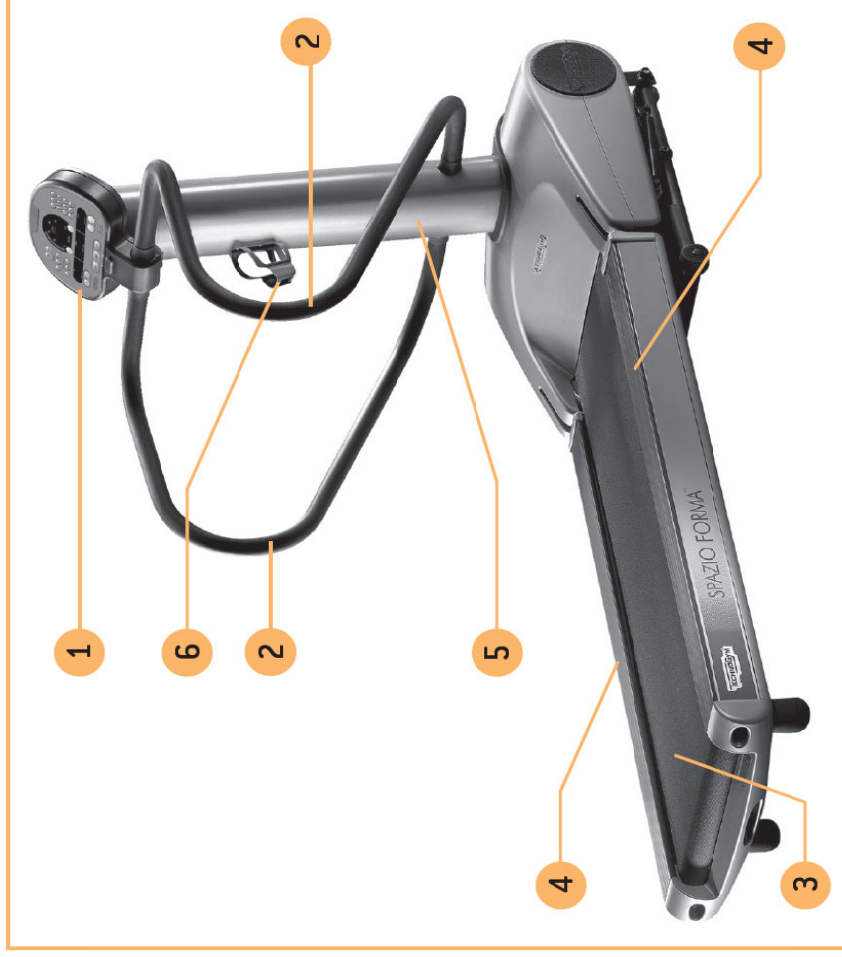
| | Európa – Ázsia | USA-Canada |
|--|---|-------------------|
| Áramforrás | 230 Vac ± 10% | 110 Vac ± 10% |
| Biztosítékok | 10 A 250 V (T) | |
| Bemenő teljesítmény | 1500 VA | |
| Motorteljesítmény | 2000 W (2,75 LE) | |
| Berendezés súlya | 160 kg (352 font) | |
| Felhasználó maximális súlya | 135 kg (285 font) | |
| Sebesség * | 0,8÷ 16 km/h ± 5% (egész 2 km/h ± 0,1 km/h-ig) | |
| 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 | |
| Elektromos elkülönítési osztály az EN60601-1-nek megfelelően | I osztály | |
| Jelek és tanúsítványok | CE ULus | |

(*) 85 kg-os (187 fontos) felhasználóval számolva

Normál, nem vízálló termék.

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

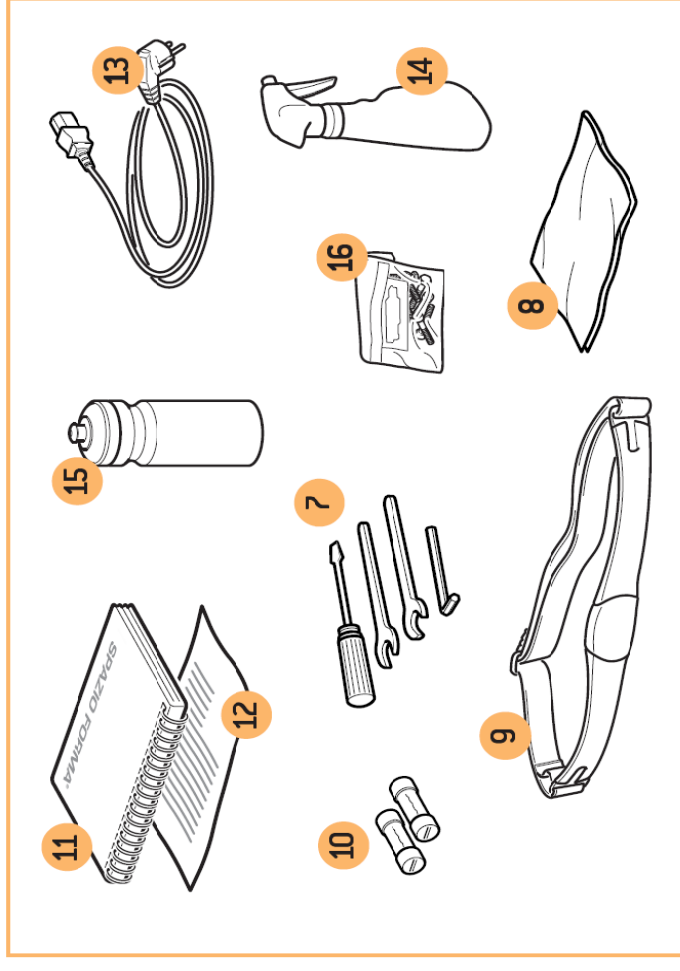
1.2.2 Fő alkatrészek



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

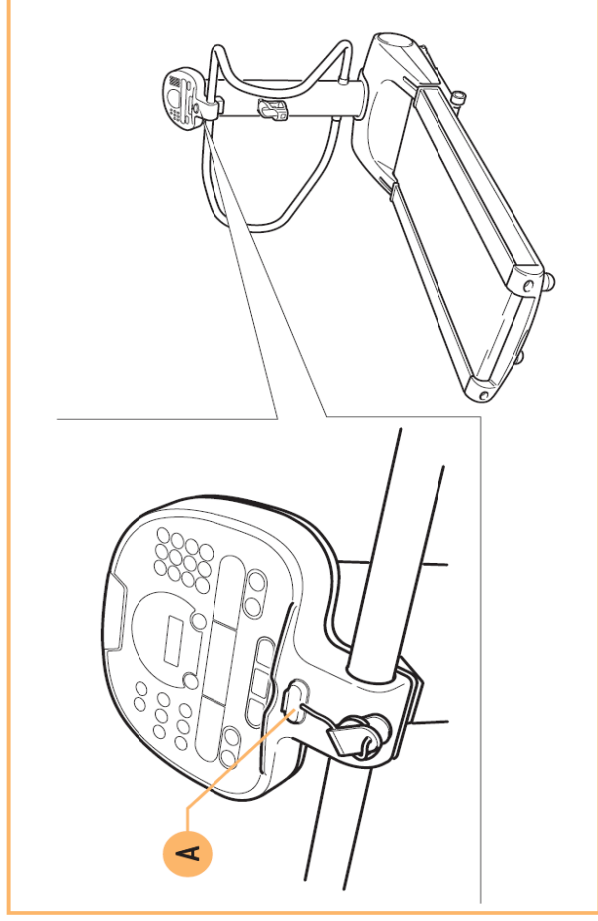
1.2.3 Tartozékok

A tartozékokat a szervizdoboz tartalmazza:



- 7 – Szerelőkészlet az összeszereléshez és beállításhoz;
- 8 – Rongy a tisztításhoz;
- 9 – Mellpánt jeladóval a szívritmus méréséhez (kardióv);
- 10 – 2 pótbiztosíték [2 x 10A 250V (T)];
- 11 – Használati utasítás;
- 12 – Garanciajegy;
- 13 – Táp kábel;
- 14 – Kenőolaj;
- 15 – Vizes palack;
- 16 – Szélső kapaszkodók 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 csipetfőhöz, 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.



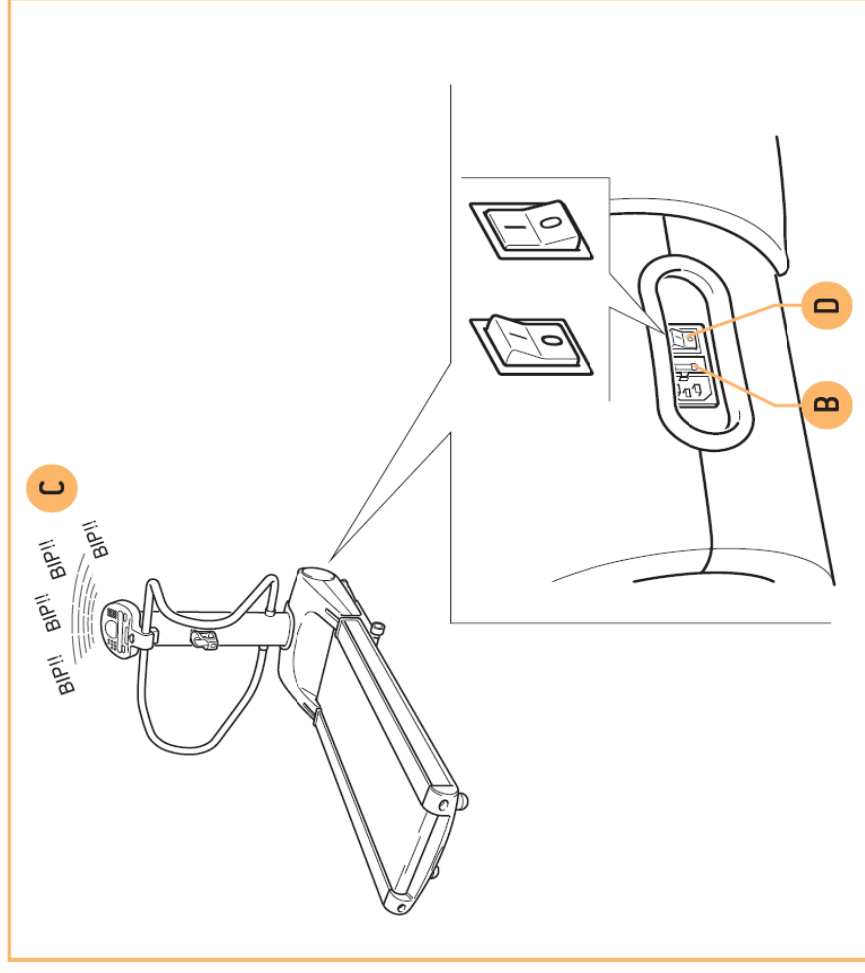
VESZÉLY

A kihúzható biztonsági kapcsolót mindig ki kell húzni a 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 elér egy bizonyos határértéket, a biztosíték megolvad, ezáltal megvédi a belső elektronikát;

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

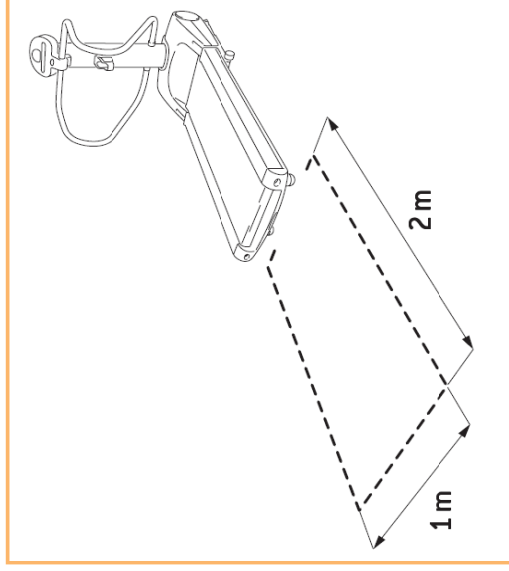
D – Főkapcsoló: a berendezést be- illetve kikapcsolja.

1.3 Üzembe helyezés

1.3.1 Helyszín megválasztása

A Spazio Forma könnyed, biztonságos és hatékony használata érdekében, a helyszínnek 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;
- **szabad terület** a biztonsági zónához amint azt az illusztráció is mutatja;



- 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 érzéketlenítő anyagok, oxigén vagy dinitrogén-oxid közelében való használatra.

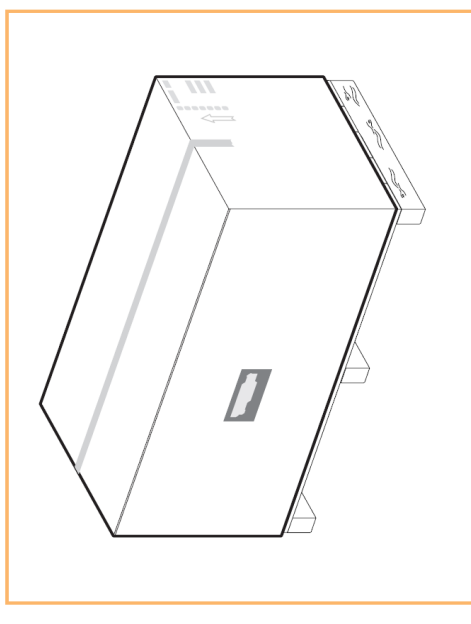
A gyártó által jelzett teljesítmények garatálásához, tanácsos a berendezést nem használni olyan helyszínen, ahol sok a rövidhullám vagy ehhez hasonló zavaró tényező.

1.3.2 Kicsomagolás

A berendezés részben összeszerelve érkezik egy palettán lévő ládában.

A ládában van:

- a berendezés, összehajtva a palettán;
- a szélső kapaszkodók.



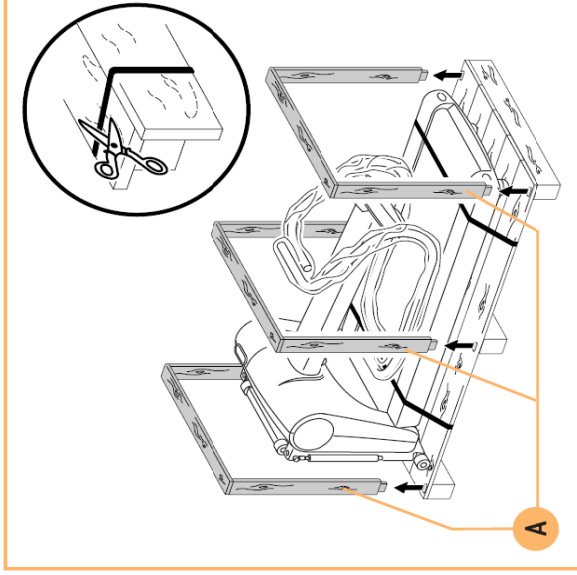
A csomag szokásos emelőeszközökkel **emelhető és szállítható**. Az utasítások közvetlenül a csomagon szerepelnek.

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

A csomagoláson szereplő utasítások szerint, a kartondobozba csomagolt berendezést úgy tudja **kicsomagolni**, hogy a tűzkapcsokat, amik a külső csomagolást a palettához rögzítik, eltávolítja, majd a csomagot felemeli.

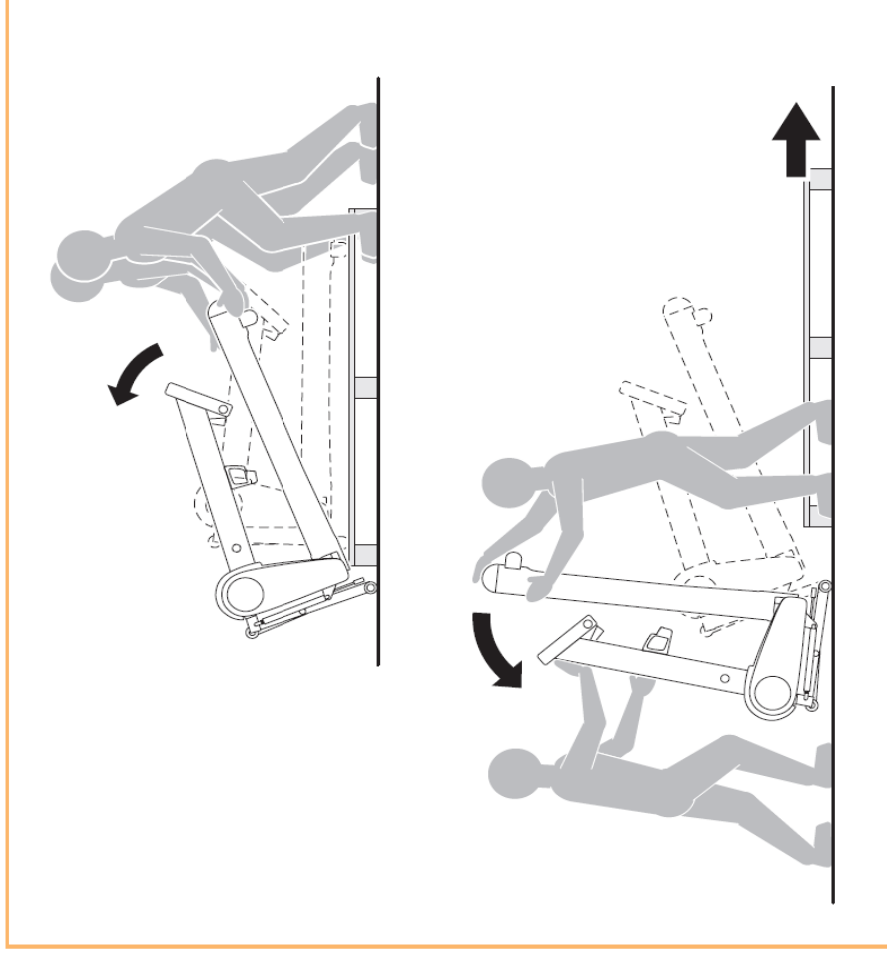
Vegye szemügyre a csomagot, és győződjön meg arról, hogy az sérülés- és hiánymentes állapotban van-e.

Ahhoz, hogy a berendezéshez hozzáférjen, távolítsa el a berendezés körül lévő három merevítő keretet [A]



Tegye félre a két oldalsó kapaszkodót.

A gép palettáról való levételéhez két ember (legalább kettő, a berendezés súlyát tekintetbe véve) emelje meg a keretet a végénél fogva és tolja a központi oszlop irányába, amíg a kerekek le nem érnek a földre.



INFORMÁCIÓ

Tanácsos minden csomagolóanyagot megtartani egy későbbi áthelyezés esetére.



FIGYELMEZTETÉS

A csomagolóanyag kidobásakor vegye figyelembe a helyi hulladékezelési előírásokat.

1.3.3 Összeszerelés

Az oldalsó kapaszkodók [A] összeszereléséhez előbb szerelje le a kezelőpanelt [B].

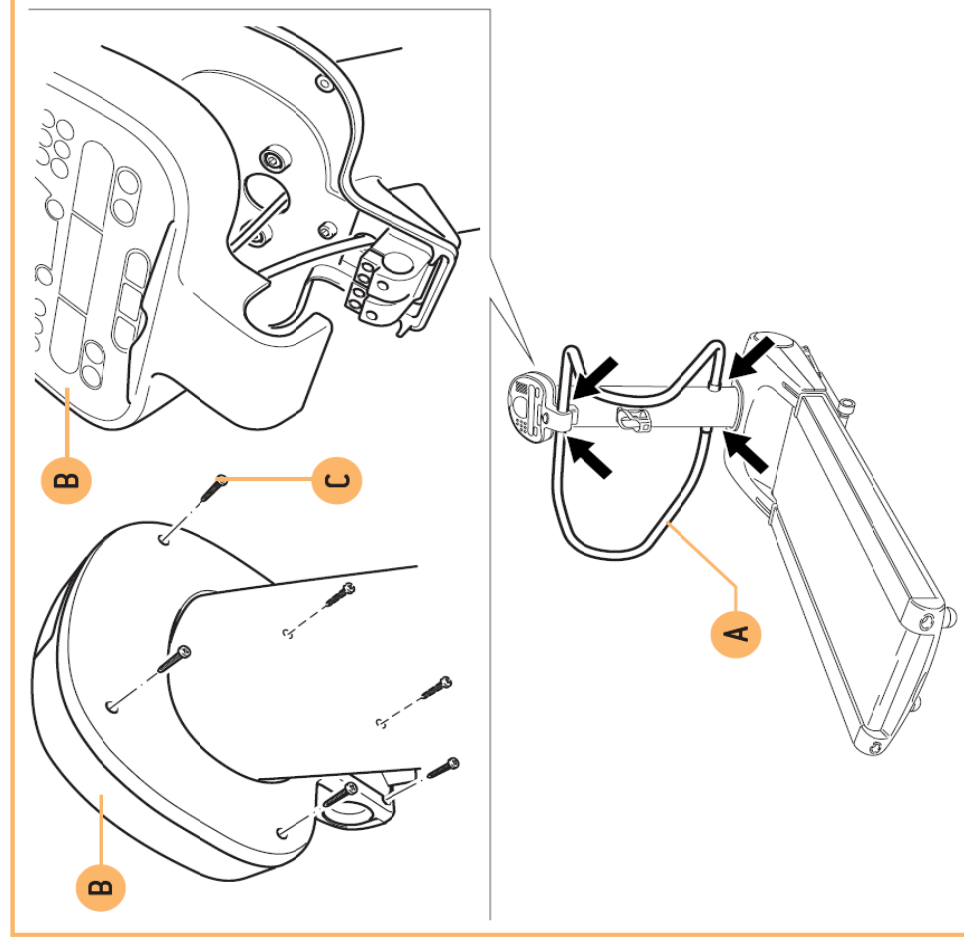
Csavarja ki a hat csavart [C] a kezelőpanel mögött és emelje meg a kezelőpanel felső részét.



FIGYELMEZTETÉS

Vigyázzon nehogy meghúzza vagy kihúzza a csatlakoztatott kábeleket.

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

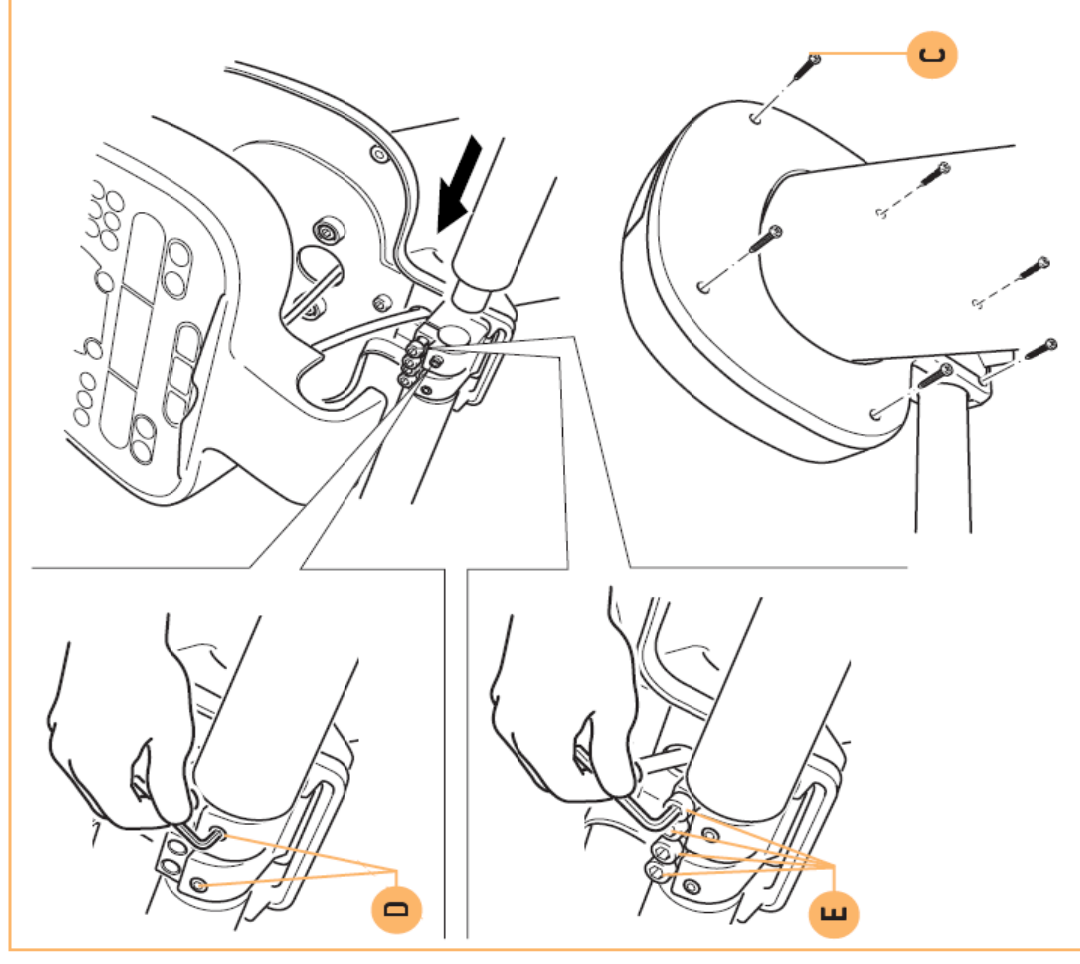


Illesse a helyükre és húzza meg a hernyócsavarokat [D], egyet-egyét a két kapaszkodóhoz.

Illesse a helyükre és húzza meg a csavarokat [E], kettőt mindkét kapaszkodóhoz.

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

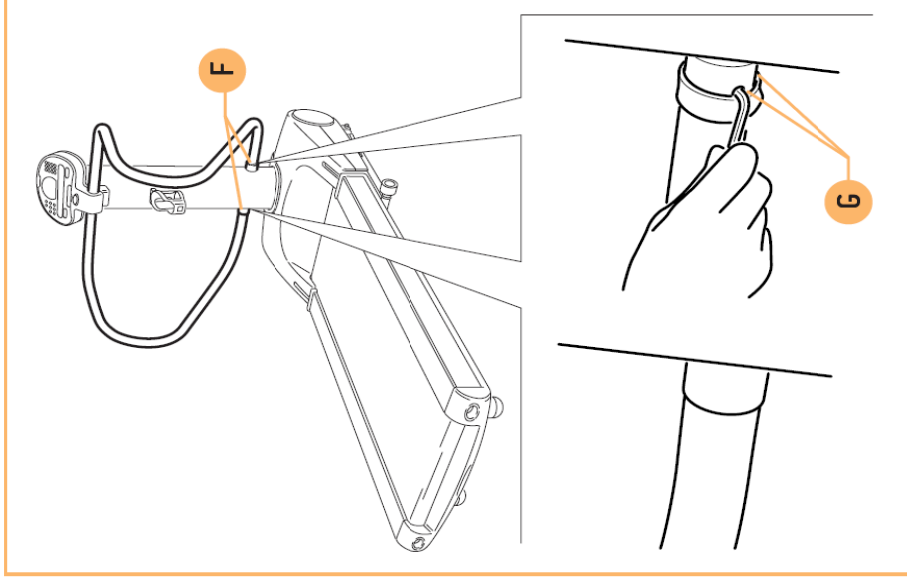
Húzza meg a kezelőpanel mögötti csavarokat [C].



Húzza hátra a két védőgumit [F], hogy hozzáférhessen a hernyócsavarok [G] furataihoz a gumibetében.

Imbuszkulcs segítségével húzza meg a két hernyócsavart [G].

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

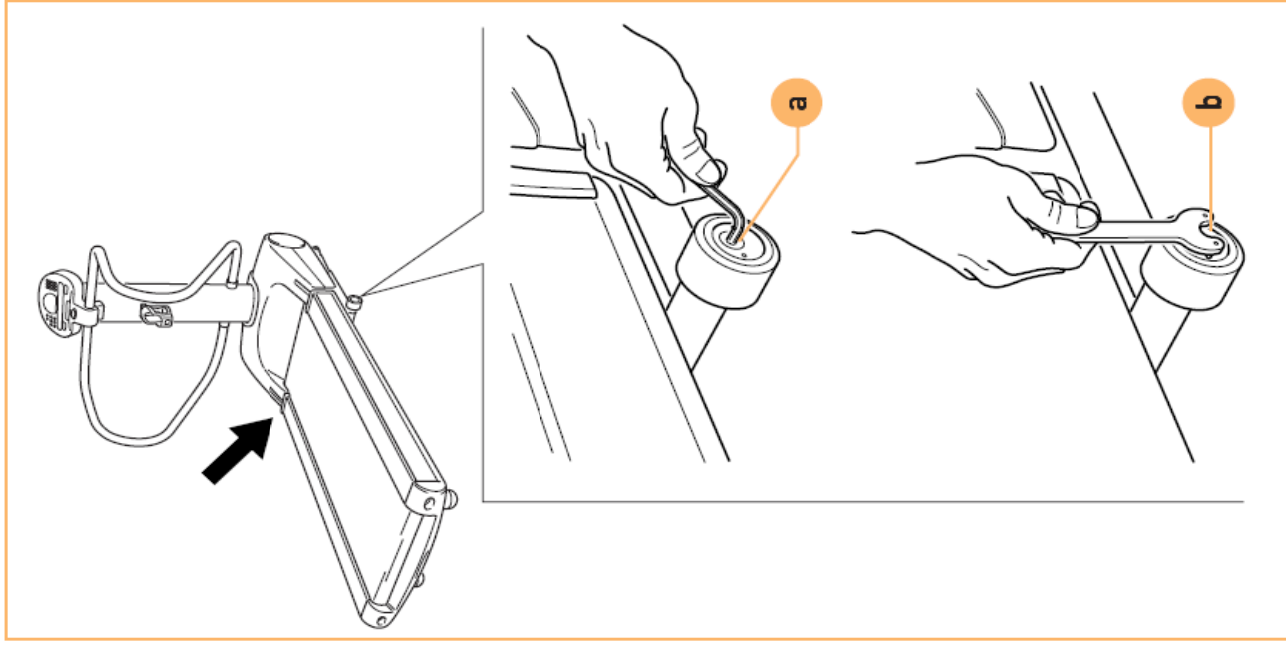
Ellenőrizze, hogy mind a négy kerék érintkezik-e a talajjal.

Ha nem, akkor folytassa a vízszintbehozást.

Lazítsa meg a csavart [a] egy imbuszkulcs segítségével.

Forgassa el az excentert [b] a csomagban mellékelt kulccsal.

Húzza meg a csavart [a] úgy, hogy az excentert [b] közben nem mozdíttja el.

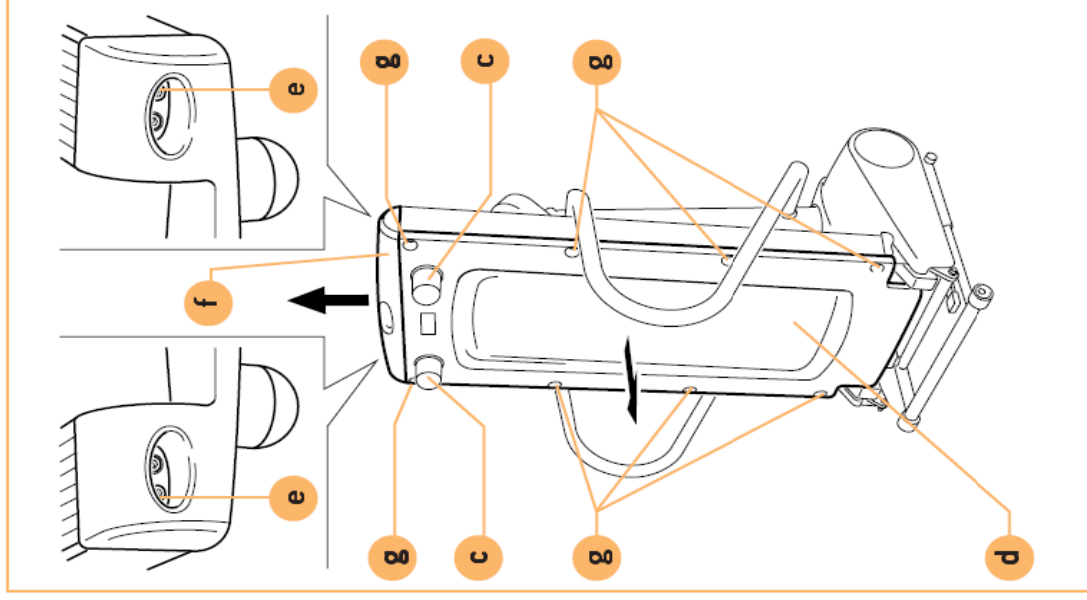


Ha a két láb [c] nem éri a talajt, akkor az alsó védőt [d] el kell távolítani (az alábbi magyarázat alapján) a beállítás végrehajtásához.

Hajtsa fel a Spazio Forma-t.

Lazítsa meg a csavarokat [e], mindkét oldalon egyet-egyet, majd emelje fel a burkolatot [f].

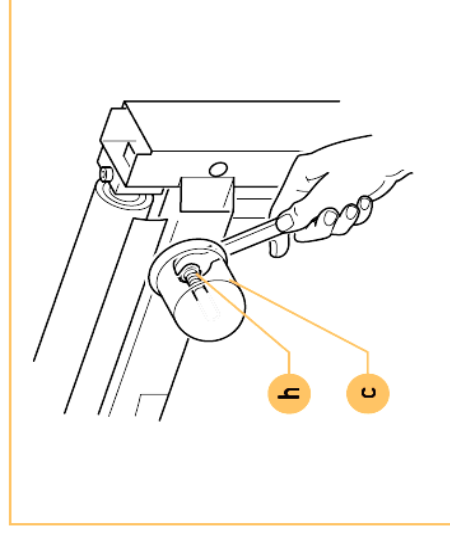
Csavarja ki a nyolc csavart [g], négyet oldalanként, és távolítsa el a védőt [d].



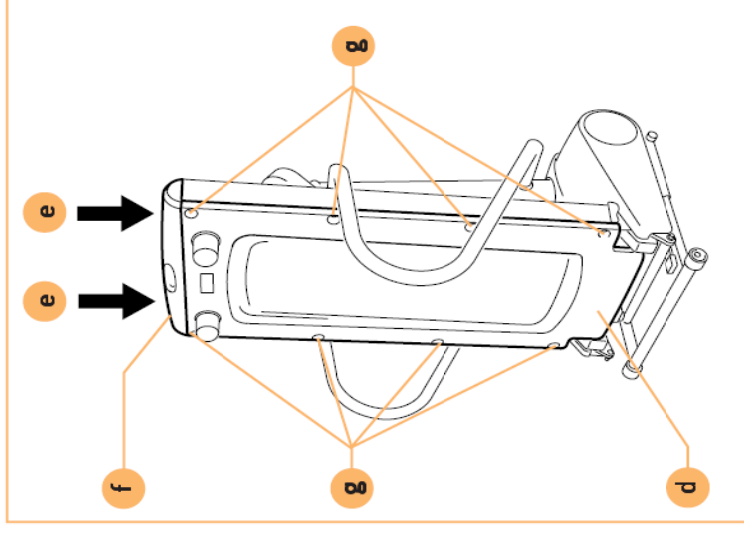
Lazítsa meg a biztosító anyát [h].

A magasság beállításához forgassa el a lábat [c].

Húzza meg a biztosító anyát [h].

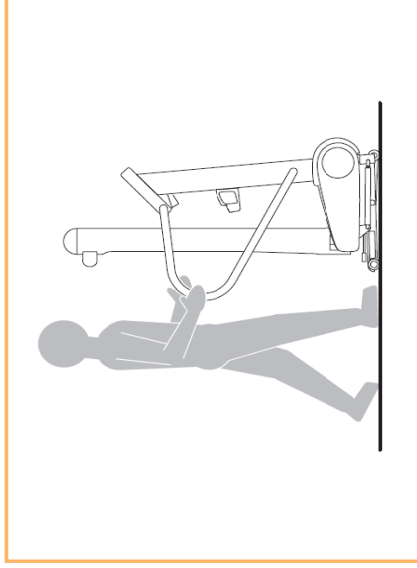


Miután a lábat beállította, tegye vissza az alsó védőt [d] és a borítót [f], majd húzza meg előbb a nyolc csavart [g], majd a másik két csavart [e].



1.3.5 A berendezés mozgatása

A Spazio Forma-t csak összecsatolt állapotban az oldalsó kapaszkodóknál fogva szabad mozgatni.



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



VESZÉLY

A készüléket nagyon óvatosan mozgassa, hogy elkerülje annak felborulását.

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 címken és a hálózati kábelben.

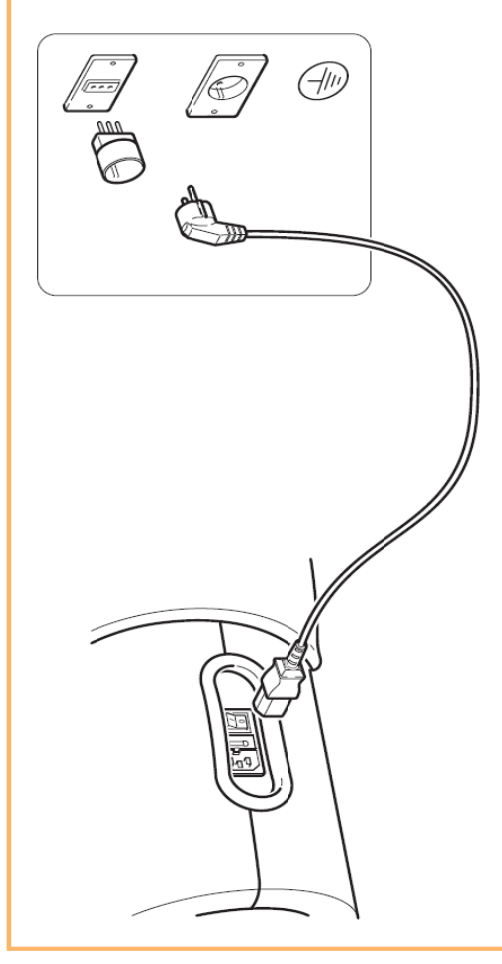


VESZÉLY

A készülék csak földelt fali csatlakozóhoz csatlakoztatható. Ha a fali csatlakozó nem földelt, egy villanyszerezelőnek 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 áramút esélyének csökkentése érdekében. A berendezés földelési vezetőket és földelési csatlakozót tartalmazó vezetőikkel van ellátva. A hálózati csatlakozóvezeték egy 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 kétértelműen alaposan átvizsgálja sérülését és/vagy kopás jeleit kutatva.

Ebben a használati utasításban nem szereplő karbantartási gyakorlatok 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 szabványoknak megfelelően, főleg ha azt egy sportcentrumban több mint egy ember használja.

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 elvégezteni.



VESZÉLY

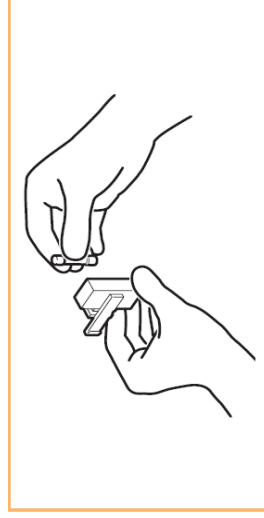
Bármilyen munka megkezdése előtt, kapcsolja ki a berendezést a kapcsoló „0” pozícióba való átkapcsolásával és az elektromos hálózati csatlakozó falból való kihúzásával.

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

Cserélje ki a kiégett biztosítékot egy újra, amit a készülékkel kapott [10A 250V (T)].



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



INFORMÁCIÓ

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



VESZÉLY

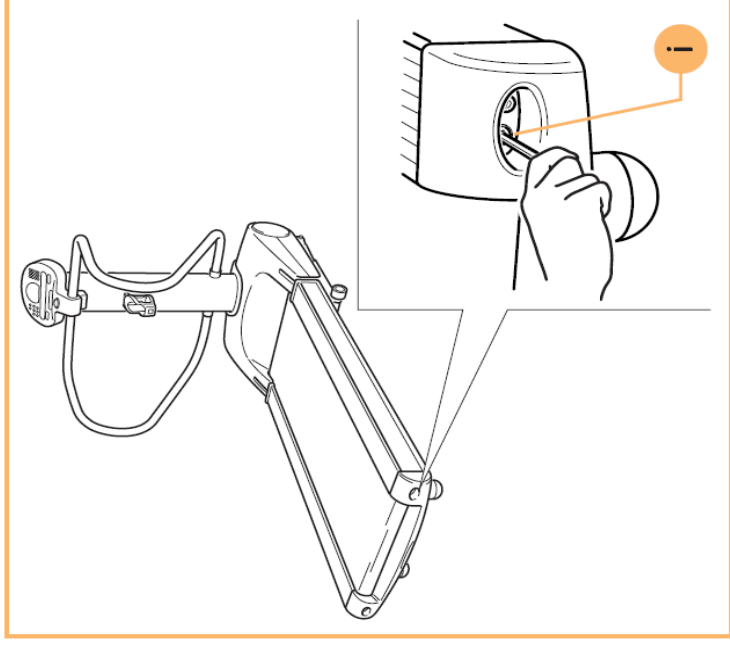
Ha nincs több a csomagban ékeztetett biztosítékból, a cseréhez használjon azonos elektromos paraméterekkel rendelkező hitelesített biztosítékot [úgy, mint 10A 250V (T)].

A futószalag beállítása

Amikor a berendezés működik, a futószalagnak a kerethez képest közepén kell elhelyezkednie. Ha jobbra vagy balra mozdul, vagy nem közepén 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 állítható középére.



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 Spazio 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.

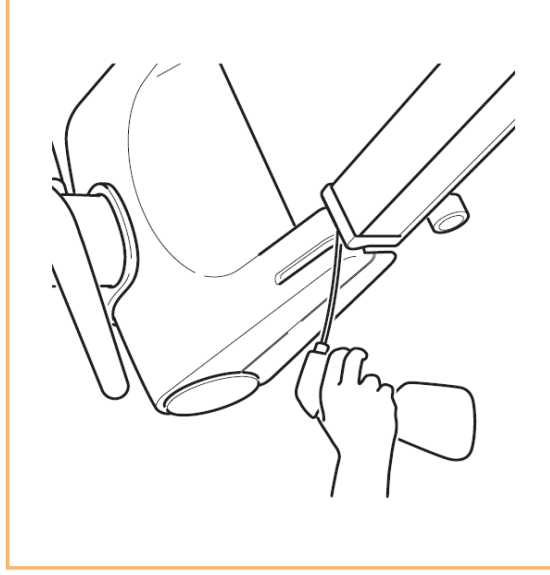
Állítsa meg a futószalagot.

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 Spazio Forma szokásos használata alatt esetlegesen fellépő hibák vannak felsorolva. Ha a javasolt eljárás nem oldja meg a problémát lépjen kapcsolatban a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

| Probléma | Ok | Eijjárás |
|--|--------------------------------|---|
| 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 | | Lépjén kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal. |
| Hálózati kábel nincs bedugva az eszközbe | | Csatlakoztassa a vezetékét |
| Kiegészítő biztosíték | | Cserélje ki a kiegészítő biztosítékot a tartalek alkatrészrel (lásd 1.4.2 rész) |

| Probléma | Ok | Eljárás |
|--------------------------------------|---|---|
| Túl hangos | Berendezés nincs megfelelően vízszintbe hozva | Hozza a berendezést vízszintbe a beállító csavarokkal (lásd 1.3.4. rész). |
| Helytelen vagy megbizhatatlan 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 | Távolítsa meg az interferencia forrását (pl. egy elektromos háztartási készülék). Helyezze arrébb a Spazio Forma-t vagy a háztartási készüléket |
| | Elkopott kardioöv | Cseréltesse ki a kardioövet a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal |
| | A kardioöv szenzorjai nem érintkeznek megfelelően a bőrrel | Vizel 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 történtő 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 Spazio 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 Spazio 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 Spazio Forma használata

A Spazio Forma egy járást, futást és aerob gyakorlatokat szimuláló berendezés, amelyeket különböző nehézségi szinten valósíthatunk meg. Ugyancsak alkalmas végtagok és ízületek rehabilitálására illetve szívrendszeri gyakorlatokra. Ez azt jelenti, hogy az emberek széles és változatos köre használhatja, a versenyzőktől (egyéni szívrendszeri tréningre) az átlagemberig, aki egészséges akar lenni és szeretné megőrizni alakját.

A Spazio 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 kardióövet, a szívritmus folyamatosan mérve van és a monitorról leolvasható, így a sebesség a felhasználó fizikai kondíciójának, súlyának és korának függvényében meghatározható az orvos utasításaival összhangban.

A kijelző jelzi az edzés paramétereit, amelyek folyamatosan frissülnek. A kezelőpanel ugyancsak használható az egyéni edzéstervek szerkesztésére és eltávolására, válassza ki bármely programozott utat vagy gyakorlatot, tetszés szerint beállítva a sebességet és meredekséget.



VESZÉLY

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

2.1 Biztonságos használat

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

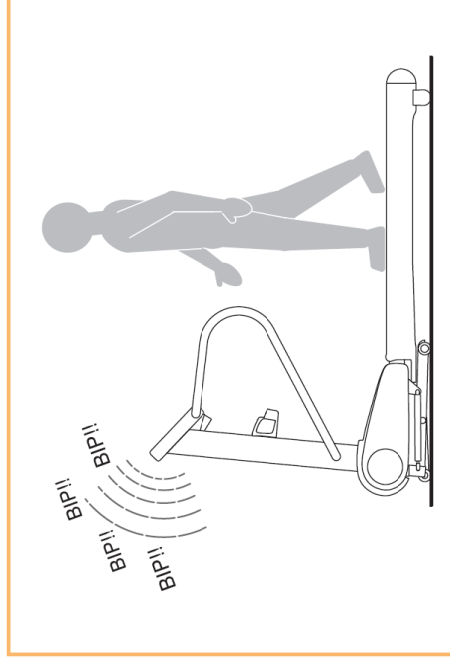
A berendezést csak a tervezett edzéstípushoz igazodó **orvosi vizsgálat** után, és kizárólag a **gyártó által előírt feltételek** mellett szabad használni.

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.

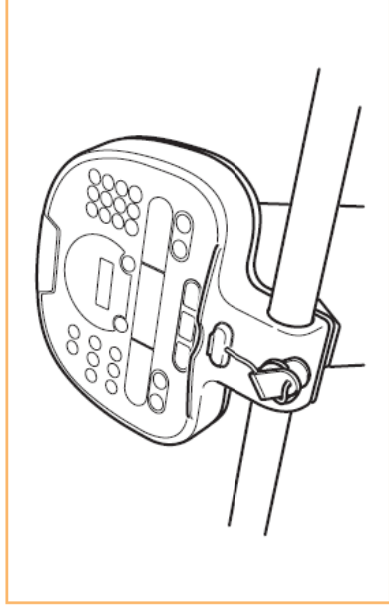
Helytelen vagy túlzott edzés fizikai sérüléseket okozhat.

Ne engedje, hogy gyerekek felügyelet nélkül használják a berendezést.

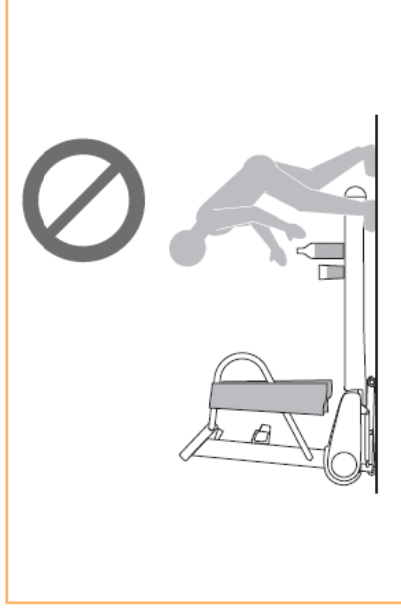
Edzés közben ne lépjen a futószalag végeire.

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 motor szekrényben 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 leirtaknak megfelelően, rendeltetésszerűen kell használni;
- a használati utasítást alaposan végig kell olvasni;
- a berendezés helyszínének meg kell felelnie a használati utasításban leirtaknak;
- 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;
- a konditerem üzemeltetéséért felelős személy el kell, hogy magyarázza a felhasználóknak a helyes és helytelen használatot;
- 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 hangjeizést ad és a kezelőpanelen minden LED lámpa felviláglik.

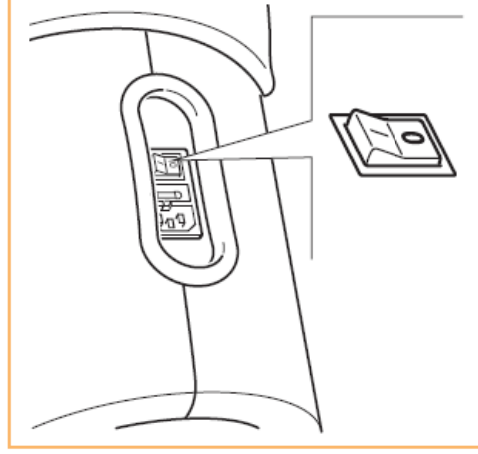
Egy gyors rendszerteszt és újraállítás után, a berendezés használatra kész.



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

A berendezést csak a gyakorlat végén, készenléti állapotban, vagy ha a Spazio Forma-t összehajította, 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.

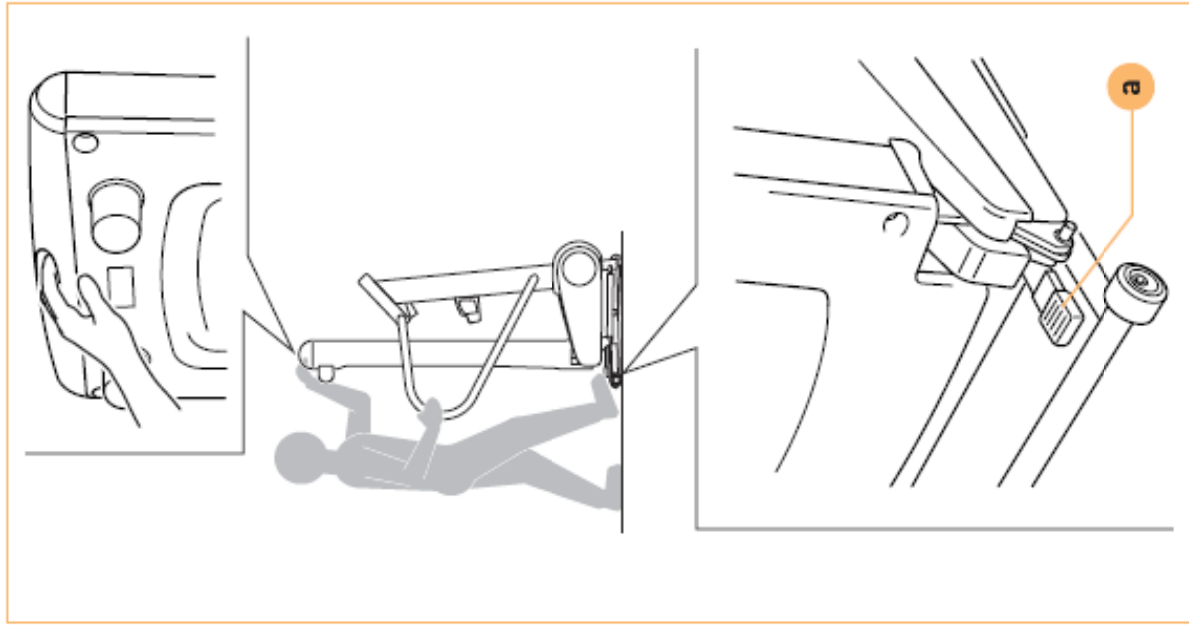
2.3 A Spazio Forma kihajtása

Miután a berendezést bekapcsolta, az „UNFOLD THE BELT TO BEGIN AND PRESS RESET” üzenet olvasható a célszámleper. Az üzenet mindaddig olvasható, amíg a futószalag nincs a megfelelő helyzetben.

Nyomja meg a RESET gombot: egy rövid belső ellenőrzés után (reset) a gép használatra kész.

Amikor a gép össze van hajtva, egy biztonsági rögzítő tartja ebben a helyzetben.

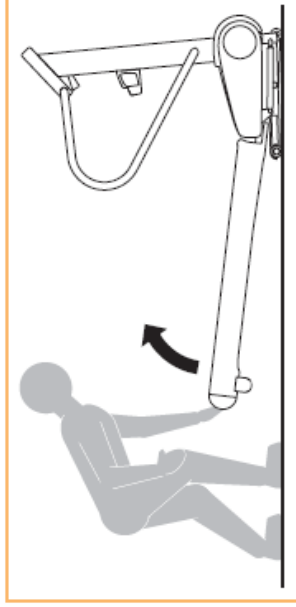
A széthajtásához lépjen a kioldó pedálra (a) és húzza a futószőnyeget lefelé, ahogy az illusztráció is mutatja.



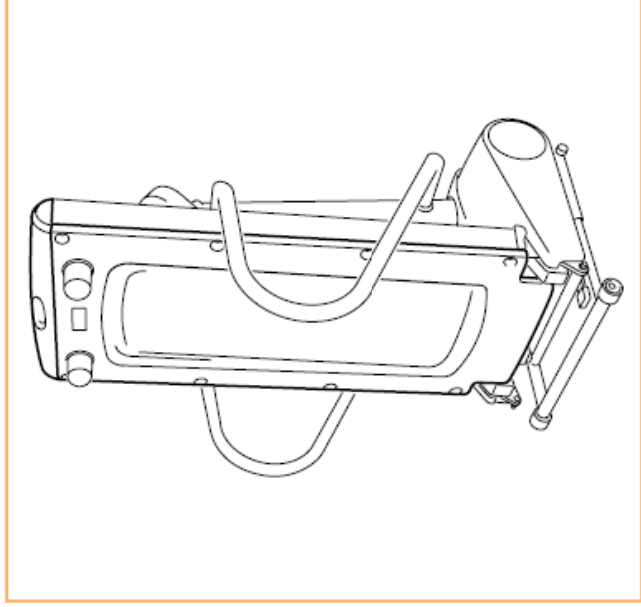
2.4 A Spazio Forma összehajtása

Edzés közben a berendezés első része és a hátsó fele (vagyis a futószalag) összekötötté felig fix.

Az edzés végén a két rész közötti kapcsolat megszüntetéséhez, hogy össze tudja hajtani a berendezést, nyomja meg a SMART FOLD gombot a kezelőpanelen.



A „FOLD UP THE BELT OR PRESS RESET TO CANCEL” üzenet olvasható a célszámlapon, amíg a szalag fel nincs hajtva. Ebben a helyzetben kinyithatja a szalagot (lásd 2.3 fejezet) vagy kikapcsolhatja a Spazio Forma-t (lásd 2.2 fejezet).

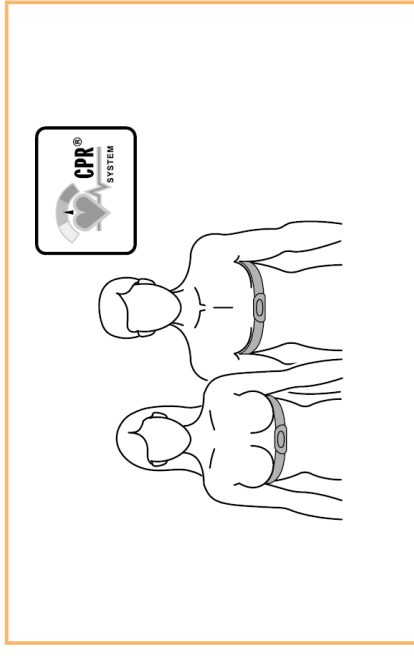


A berendezés enyhén lefelé hajlik; ekkor fogja meg a hátsó keretet és hajtsa fel a futószalagot, amint azt az ábra mutatja.

Miután a futószalagot felhajtotta, amíg a gépet nem kapcsolja ki a célszámlapon a „UNFOLD THE BELT TO BEGIN THEN PRESS RESET” üzenet olvasható.

2.5 Szívritmus mérése

A szívritmus pontos mérése a Polar T31 szívritmus jeladóval rendelkező kardióöv szolgálg.



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

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

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

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



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



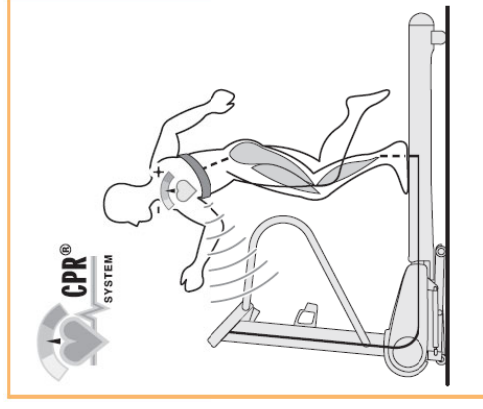
VESZÉLY

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



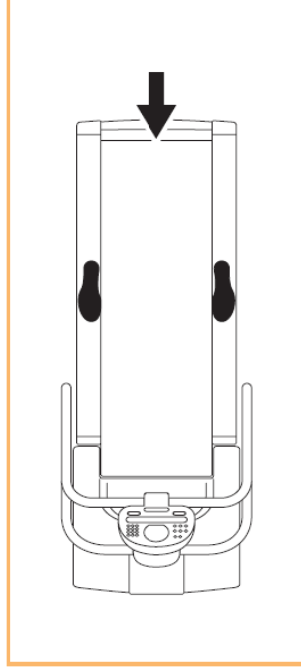
FIGYELMEZTETÉS

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



2.6 Ergonómikus elhelyezkedés a gépen

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.

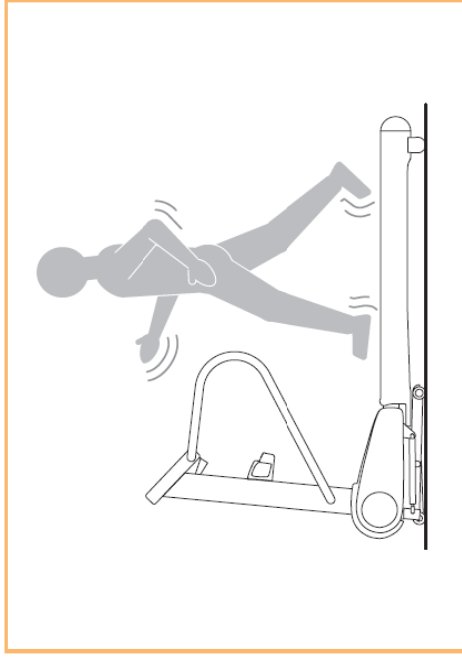


Amikor a futószalag elindul, mindkét kézzel fogja a kapaszkodókat és kezdjen el sétálni lassan.

A két **kapaszkodó** biztonságosabbá teszi a Spazio 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 figyelve.



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

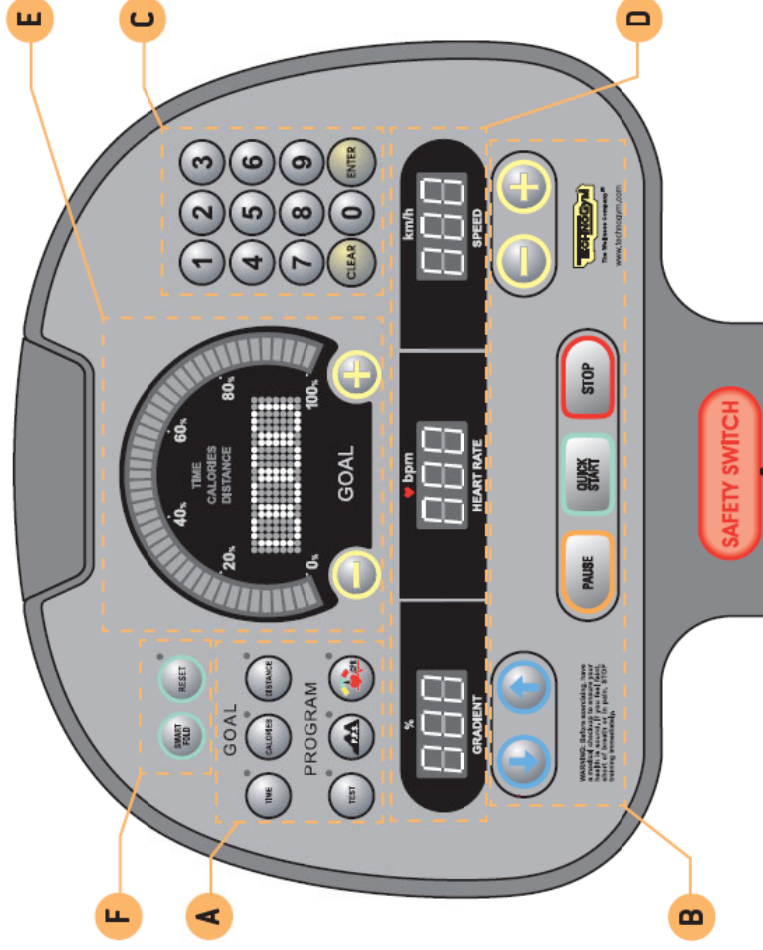
A hátrafelé sétálás és futás tilos.

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 Spazio 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.

F – SMART FOLD gomb a futószalag felhajtásához és RESET gomb a készenléti üzemmód inaktíválásához miután a futószalagot lehajtották (lásd 2.3 és 2.4 fejezetek)

Funkció gombok



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



Elindít egy edzést előre beállított kalóriafigyaszítással, azaz a kalóriafigyaszítás 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 céltól 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 szöveget. Az érték 0,5%-onként növekszik minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja.



Csökkenti a dőlési szöveget. Az érték 0,5%-onként csökken minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja.



Növeli a sebességet gyakorlat közben. Az érték 0,1 km/h-nként növekszik minden gombnyomásra, illetve gyorsabban, ha a gombot nyomva tartja.



Csökkenti a sebességet gyakorlat közben. Az érték 0,1 km/h-nként 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 (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 (törés) és egy ENTER (bevétel) gomb.

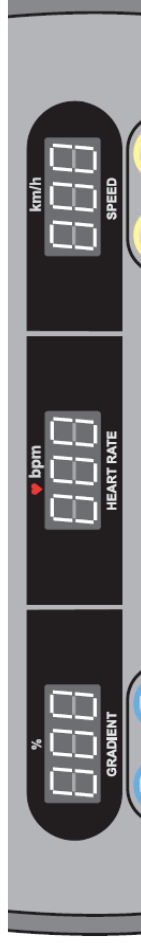


Megerősíti a bevitt értéket és továbblép.



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

Digitális kijelző



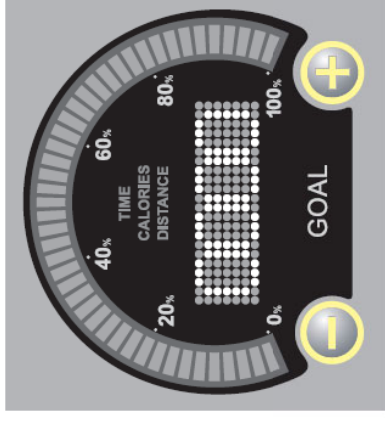
A digitális kijelzőn a jelenlegi gyakorlat numerikus értékeit olvashatja le:

- 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 villogítani az edzés folyamán, amíg a beállított célt el nem éri. Az aktuális idő/távolság/kalória teljesítmységnek 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 egy hangjelzést ad, és a futószalag elindul.

A célszámlap és a célív az eltelt idővel növekszik; a célíven a jelenlegi percre vonatkozó LED lámpa villog.

Ilyenkor használhatóak 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  gomb működik, ezzel lehet a készenléti módba váltani, illetve a sebesség és a dőlési szög beállító gombok.

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 speed = 12.5 km/h

average gradient = 10.0%

3.4 Célorientált edzés: idő, kalóriák, távolság

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



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 éleltor 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 továbblépéshez.

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

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

A következő gombok használhatók:

- a sebesség és a dőlési szög 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 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 számgombbal 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 GOAL (cél) típus beállító 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 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.

press QUICK START to start

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

A fitness teszt három részből áll:

- 1) egy 90 másodperces bemelegítéskből 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 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. = 160

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

STEP 1: H.R. = 160

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

Csak a STOP (megállítás) gomb használható. Ez megállítja a tesztet. A teszt közben nincs rövid szünet, 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 = 20.03

relative max VO2 = 20.0

met/s = 15.0

level = 10

3.7 Profil edzés



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

3.7.1 Előre beállított profilköz

Az előre beállított profilköz változó gyakorlatssorozatok, melyek a három céltípus egyike alapján határozódnak meg: idő, távolság vagy kalória. A célértéket a programozási fázisban lehet beállítani, és a gyakorlat között 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, 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

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

Mindig győződjön meg arról, hogy a szívritmusa nem haladja meg a maximum 90%-át (a kalkulációkhoz tekintse meg a 2.5-ös fejezetet, és a 3.1-es 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 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.

3.7.2 Személyes profilok

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



Miután a gombot lenyomja, ki kell választania a profilt.

select profile (1-6)

A szám gombokkal válasszon ki egy profilt, **01-03** 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

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

Mindig győződjön meg arról, hogy a szívritmusa nem haladja meg a maximum 90%-át (a kalkulációkhoz tekintse meg a 2.5-ös fejezetet, és a 3.1-es 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 világitani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A célszámolap 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 célszámolapon 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, amik az állandó szívritmusú profilok esetében a szívritmust állítják be;
- a célérték módosító gombjai, az állandó terhelésű profiloknál.

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 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 célszámolap kijelzőn. Ha ennél a pontnál folytatja, az előzőleg eltárolt profil fölülróódik.

press 1 for power, 2 for CPR = 2

Nyomja meg az 1-es gombot egy állandó ellenállású profil programozásához, pl.: állandó sebességgel és dőlési szöggel, 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.

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 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 szakasz sebességét a szám gombokkal, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

gradient = % 10.0

Üsse be a futószalag meredekségét az első szakaszhoz %-ban a szám gombokon, 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 H₀R₀ = 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;

step 2: time = min. 3

step 2: distance = km 3.5

- 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 kardióóvvel vagy a nélkül. A választás, amelyet az edzésprogram elején teszünk, minden edzésre vonatkozik egészen a program végéig. A gyártó javasolja a szívritmus figyelővel való edzést.

Amikor először helyezi be a Wellness kulcsot, attól függően, hogy a szívritmus érzékelő 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 teszttel azonos menetű.

Ha a gyakorlatot kardióóv 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 képercenként megjelenik, amíg meg nem nyomja a QUICK START gombot. Miután megnyomta, a gyakorlat nehézségi szintje ugyanaz marad.

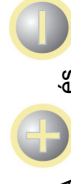
30 másodperccel a teszt vége előtt, akár kardióóvvel, akár nélküle végzi a gyakorlatot, meg kell adnia a gyakorlat során érzékelt erőfeszítés mértékét:

how tired are you?

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

Megerősítettség 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. Nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez és a továbblépéshez.

Ha kardióóvvel elkezdett 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 világitani, amíg a beállított célértéket el nem éri. A cél numerikus értéke növekszik a célíven.

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 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 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 lenullázhajja a konfigurációs menüben; ekkor a Wellness kulcs visszatér abba az állapotba, mint amiben a megvételekor 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 tesztekből származó eredményeit, vagy különböző emberek ugyanolyan nehézségi szinten és ugyanannyi ideig végzett tesztekéből 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  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 célszámolapon.

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 célszámjelparancs 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 célszámjelparancs 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 nem engedélyezi (*non-modifiable*), a gyakorlatok közben 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.

3.11 Egyéb üzenetek a kezelőpanelen

equipment blocked. Contact the Technogym Technical Support

Üzemszavar. Lépijen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével, a Finnrelax-szal (lásd 1.6-os rész).

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 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 kardióövön 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 kardióövből. A gyakorlat egy célorientált gyakorlattá változik, megtartva ugyanazt a célt.

HIGH HEART RATE

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

press RESET

Ha a vészkapcsoló áramköre megszakadt, a berendezés azonnal leáll, és záróval marad addig, amíg a RESET (újraindítás) gombot meg nem nyomja. Néhány másodperccel a gomb megnyomása után a gép készenléti üzemmódbba 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