

©2000 Technogym® S.p.A. a szoftver és a termékdokumentáció szerzői jogvédelem alatt áll. Minden jog fenntartva.

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

MyWellness™, Wellness Expert™, Wellness Manager™, Wellness System (ábrázolva)™ a Technogym® S.p.A. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban. Ezen dokumentációban használt minden más jelzés és név a Technogym® S.p.A. által Olaszországban és szerte a világban használt megkülönböztető elem.

# WELLNESS SYSTEM

MEGOLDÁSOK EDZÉSMENEDZSELÉSRE

WELLNESS  
EXPERT™

HASZNÁLATI UTASÍTÁS



# Tartalomjegyzék

<b>1</b>	<b>BEMUTATÁS</b> .....	<b>4</b>
4.0	verziószámú fejlesztés.....	5
<b>2</b>	<b>A WELLNESS EXPERT™ HASZNÁLATA</b> .....	<b>6</b>
2.1	Közös gombok.....	8
<b>3</b>	<b>AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE</b> .....	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>AZ EDZÉS BEFEJEZÉSE</b> .....	<b>10</b>
4.1	TGS kulcs™ gyakorlatainak módosítása.....	13
4.2	Az edzésprogram módosítása.....	22
<b>5</b>	<b>EDZÉSEK ÉS EDZÉSPROGRAMOK MEGTEKINTÉSE</b> .....	<b>28</b>
5.1	Kiválasztott edzés .....	28
5.2	Legutóbbi edzés .....	29
5.3	Edzésprogram .....	30
<b>6</b>	<b>EREDMÉNYEK</b> .....	<b>32</b>
6.1	Edzésadatok.....	33
6.1.1	Trend .....	35
6.1.2	Kalóriák.....	36
6.1.3	Távolság.....	38
6.1.4	Teljesítményindex.....	40
6.1.5	Erő.....	41
6.2	Teszteredmények.....	42
6.2.1	Aerob erő.....	43
6.2.2	Maximális erő.....	44
6.2.3	Testösszetétel.....	45
6.2.4	Biometrikus paraméterek.....	46
<b>7</b>	<b>TEVÉKENYSÉGEK</b> .....	<b>49</b>
<b>8</b>	<b>SZABADEZÉS</b> .....	<b>56</b>
<b>9</b>	<b>EDZÉSPROGRAM KIVÁLASZTÁSA</b> .....	<b>60</b>
<b>10</b>	<b>GYAKORLATOK VIDEÓI</b> .....	<b>63</b>
10.1	A videók megtekintése a főmenüből.....	63
10.2	A videók megtekintése az edzésprogramból.....	66
<b>11</b>	<b>ÜZENETEK</b> .....	<b>68</b>
11.1	Üzenetküldés.....	68
11.2	Bejövő üzenetek olvasása és válaszküldés.....	71

# 1 Bemutató

A Wellness Expert™ egy érintőképernyős technológiát alkalmazó program, azaz a felhasználó egyszerűen a képernyőn megjelenő gombok megnyomásával léphet kapcsolatba a programmal.

A Wellness Expert™ leegyszerűsíti az edzésmenedzselést, mivel lehetővé teszi, hogy a felhasználó:

- letöltse a feladatokat a TGS kulcsra minden edzés előtt;
- kijelje az edzésprogramban szereplő gyakorlatok listáját és paramétereit;
- az edzés végén megerősítse, hogy milyen gyakorlatokat végzett el, és feltöltse az adatokat a TGS kulcsra;
- megjelenítse az edzés eredményeit a kijelzőn;
- megjelenítse az előző edzések eredményeit;
- megjelenítse a tesztek eredményeit;
- felvegyen a fitnessklubban kívül elvégzett gyakorlatokat az edzésprogramba;
- megtekintse bármelyik gyakorlat videóját, akár része az edzésprogramnak akár nem;
- fogadjon és küldjön rövid üzeneteket a fitnessklub tagjainak és edzőinek.

## 4.0 verziószámú fejlesztés

Az új 4.0 verzió felhasználói felülete teljesen megújult, és átvette a Feedback Point minden funkcióját (lásd 4.1-es fejezet).

Ezenkívül, a 4.0 verzióval a felhasználó:

- kezelheti a szabadedzést (lásd 8-es fejezet);
- felvehet új gyakorlatokat (vagy tevékenységeket) az edzésprogramba, illetve megváltoztathatja a jelenlegieket (lásd 4.2-es fejezet);
- módosíthatja a biometrikus paraméterek értékeit a teszt eredmények között (lásd 6.2.4-es fejezet).

## 2 A Wellness Expert™ használata

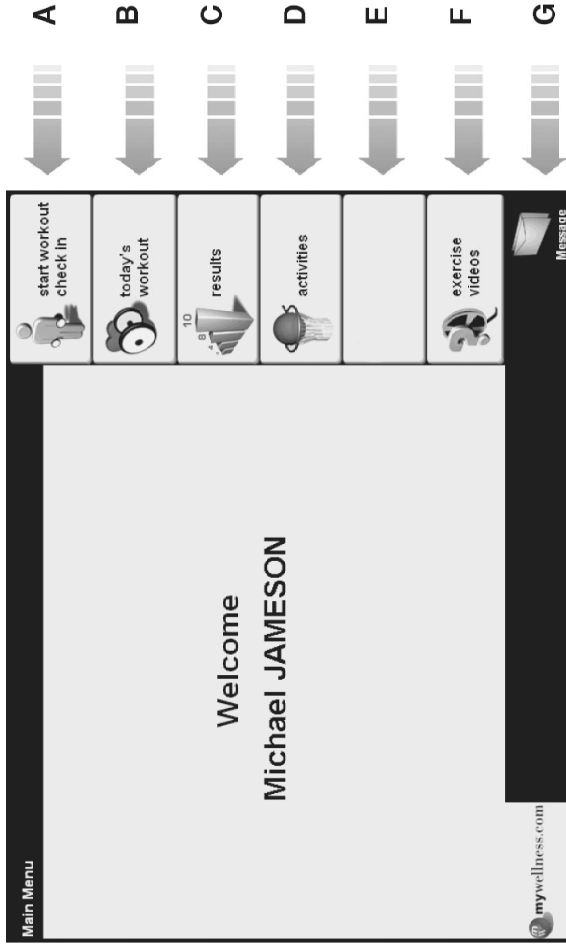
A **TGS kulcs**™ eltávolított edzés gyakorlatainak elvégzéséhez oda kell menni a multimédia állomáshoz, behelyezni a **TGS kulcsot**™ a Wellness Expert™ olvasójába, és kapcsolatba lépni a rendszerrel.

A nyomtatóval ki tudja nyomtatni a gyakorlatokat és az elért eredményeket.

Amikor a **TGS kulcs**™ behelyezésre kerül, a várakozási képernyőt a felhasználó teljes nevével testreszabott **főmenü** váltja fel. A gombok a következő lehetőségeket jelzik:

- A. **start workout/check in** (edzés megkezdése / bejelentkezés) (3. és 4. fejezetek): a gyakorlatok megkezdéséhez vagy befejezéséhez;
- B. **today's workout** (mai edzés) (5. fejezet): a jelenlegi edzés összes gyakorlatát tartalmazó lista és a gyakorlatok paramétereinek (5.1-es fejezet), a legutóbbi edzés teljesítményére vonatkozó részletek (5.2-es fejezet) és az edzésprogram (5.3-as fejezet) kijelzéséhez;
- C. **results** (eredmények) (6. fejezet): az elvégzett edzés (6.1-es fejezet) és tesztek (6.2-es fejezet) eredményeinek kijelzésére;
- D. **activities** (tevékenységek) (7. fejezet): új, fitnessklubban kívüli tevékenységek kijelzésére és felvételére az edzésprogramba;
- E. **select workout** (edzés kiválasztása) (9. fejezet): edzésprogram kiválasztására. Ez az opció csak akkor érhető el, ha két vagy több edzés van beütemezve a felhasználó edzésprogramjába. Ha a felhasználó edzésprogramja csak egy edzést tartalmaz, a gomb először üresen jelenik meg.  
Szabadedzés is lehet beütemezve az edzésprogramba (8. fejezet).

- F. **exercise videos** (gyakorlatok videói) (10. fejezet): különféle gyakorlatokat illusztráló videók bemutatására;
- G. **messages** (üzenetek) (11. fejezet): üzenetek küldésére és fogadására az edzőktől és a fitnessklub tagjaitól.



## 2.1 Közös gombok

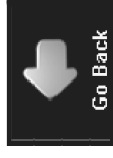
A Wellness Expert™ kijelző alján egy sor közös gomb jelenik meg:



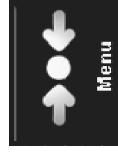
Ha ez a gomb jelen van, a képernyő kinyomtatható. Ez a lehetőség szükség esetén kapcsolható (kérjen technikai támogatást).



A felhasználó fogadhat és küldhet üzeneteket közvetlenül a Wellness Expert™-tel. Ha ez a gomb jelen van, beléphet az üzenetek képernyőre. Ez a lehetőség szükség esetén kapcsolható (kérjen technikai támogatást).



Ez a gomb lehetővé teszi, hogy visszalépjön egyet, illetve más esetekben az adott téma főképernyőjére. Ha nem magától értetődő, hogy hová fog érkezni a gomb megnyomásával, a használati utasítás ezt leírja.



A **főmenü** gomb lehetővé teszi, hogy belépjen a főmenübe. Sok helyütt fog vele találkozni, úgyhogy könnyen vissza tud majd lépni a különféle témakörökhöz.

### 3 Az edzés megkezdése

Az edzés megkezdése előtt, oda kell menni a Wellness Expert™ **multimédia állomáshoz**, behelyezni a **TGS kulcsot™** az olvasóba és megnyomni a „**start workout**” (edzés megkezdése) gombot a **főmenüben**.

Tölts le az edzést. A képernyő az edzés első beütemezett gyakorlatát jelzi ki:



Most:

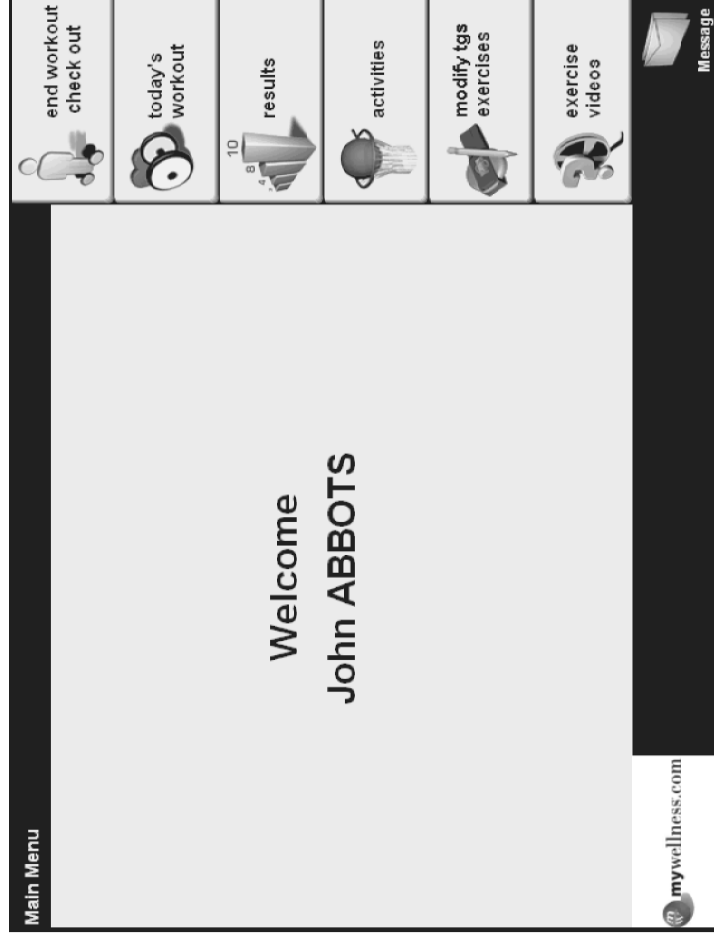
- elkezdheti az edzést az első gyakorlattal;
- megnyomhatja a „**today's workout**” (mai edzés) gombot a jelenlegi edzés összes gyakorlatának kilistázásához (lásd 5. fejezet);
- visszaléphet a **főmenübe**.

A **főmenüben** tölts le az adatokat a **TGS kulcsra™**. A „**Start workout**” (edzés megkezdése) helyett az „**End workout**” (edzés befejezése) jelenik meg (lásd 4. fejezet).

### 4 Az edzés befejezése

Az edzésprogramban szereplő összes gyakorlat elvégzése után, fel kell tölteni a **TGS kulcsot™** tárolt eredményeket. Ehhez menjen vissza a Wellness Expert™-hez és helyezze be a **TGS kulcsot™** az olvasóba.

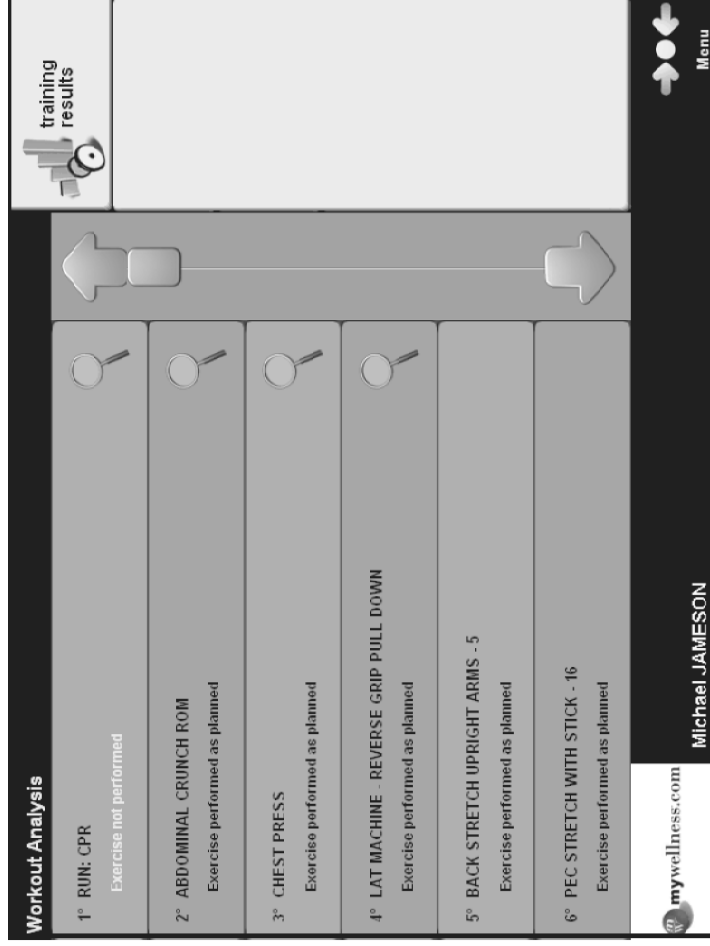
A főmenü két új lehetőséget nyújt: „**end workout**” (edzés befejezése) és „**modify tgs exercises**” (TGS gyakorlatok módosítása).



Nyomja meg az „**End workout**” (edzés befejezése) gombot az eredmények feltöltéséhez:

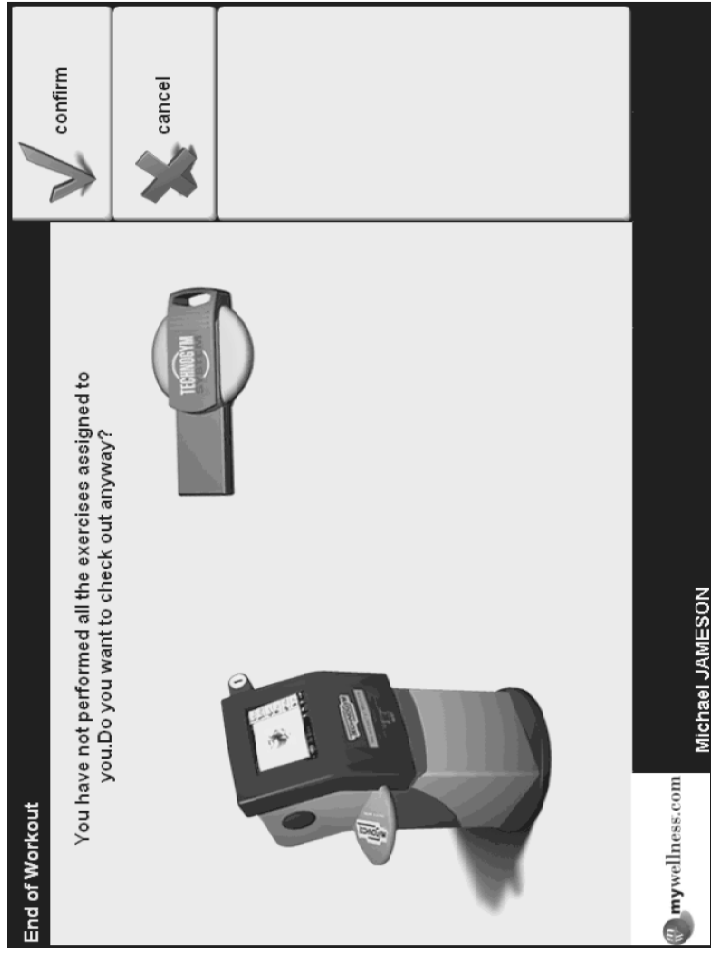
1. Ha a **TGS kulcsot™** szereplő összes gyakorlat el lett végezve, képernyőnk egy sorozata jelenik meg automatikusan az adatfeltöltés közben. Ezután a „**Workout Analysis**” (edzéselemzés) képernyő jelenik meg a gyakorlatok listájával és egy megjegyzéssel:

- „**Exercise performed as planned**” (terv szerint elvégzett gyakorlat), ha a gyakorlat az edzésprogram utasításainak megfelelően lett elvégezve;
- vagy „**Exercise changed from plan**” (nem terv szerint végzett gyakorlat), ha a gyakorlat más módon lett elvégezve (például több vagy kevesebb sorozattal, ismétléssel vagy súllyal);



- A. A nagyító jelzésű gomb lehetővé teszi az elvégzett gyakorlatok eredményeinek megtekintését.
- B. A „**Training results**” (edzéseredmények) az edzésévékenységek eredményeit mutató grafikonokat hoz fel (lásd 6. fejezet).

- 2. Ha nem lett a **TGS kulcs**™ szereplő összes gyakorlat elvégezve, az alábbi edzésprogram utasításként kéri a feltöltés megerősítését:



- Ez az üzenet jelzi, hogy nem lett minden gyakorlat elvégezve. Ennek ellenére, megerősítheti és feltöltheti az edzést a „**Confirm**” (megerősítés) gomb megnyomásával.
- Ha a fennmaradó gyakorlatokat úgy akarja megerősíteni, mintha el lettek volna végezve, visszamehet a „**cancel**” (mégse) gomb megnyomásával, majd nyomja meg a „**modify tgs exercises**” (TGS gyakorlatok módosítása) gombot a **főmenüben**, és folytassa a 4.1-es fejezet utasításai szerint.

3. Ha **egy gyakorlat sem** lett elvégezve, egy képernyő tudatja, hogy a beütemezett gyakorlatok nem lettek elvégezve.

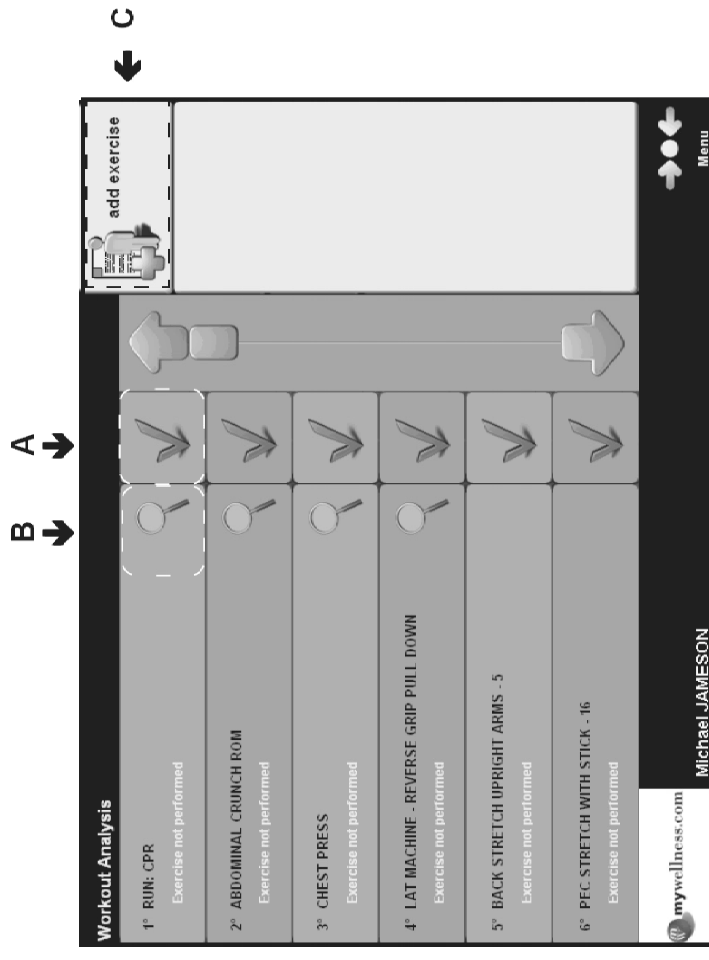


Ha a gyakorlatok valójában el lettek végezve, csak az eredmények nem mentődtek el a **TGS kulcsra™**, lépjen vissza a **főmenübe** a „go back” (visszalépés) gombbal, és nyomja meg a „**modify tgs exercises**” (TGS gyakorlatok módosítása) gombot, hogy megerősítse, hogy a gyakorlatok el lettek végezve (lásd 4.1-es fejezet).

#### 4.1 TGS kulcs™ gyakorlatainak módosítása

Az edzés befejezése és az adatok feltöltése előtt, győződjön meg arról, hogy minden gyakorlat el lett végezve és el lett mentve a **TGS kulcsra™**. A „**modify tgs exercises**” (TGS gyakorlatok módosítása) gomb helyettesíti a Feedback Point eszközt abban, hogy megerősítse, hogy a **TGS kulcsra™** el nem mentett gyakorlatok el lettek végezve (kivéve a kardiovaszkuláris gyakorlatokat).



- A főmenüben nyomja meg a „**modify tgs exercises**” (TGS gyakorlatok módosítása) gombot a „**Workout analysis**” (edzéselemzés) megtekintéséhez.



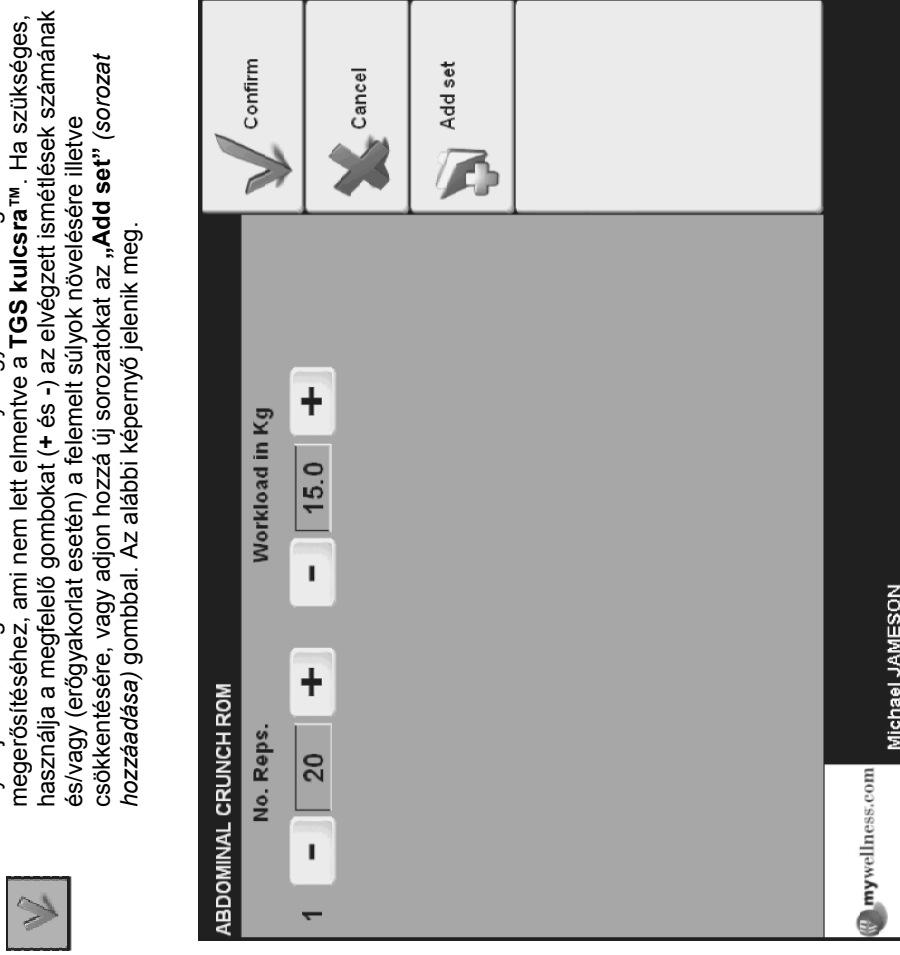
Az edzésben szereplő gyakorlatok listája jelenik meg. Minden gyakorlathoz van egy megjegyzés, ami lehet:

- „**Exercise done**” (gyakorlat elvégezve), ha a gyakorlat el lett végezve és el lett mentve a **TGS kulcsra™**,
- „**Exercise not performed**” (gyakorlat nem lett elvégezve), ha a gyakorlat nem lett elvégezve vagy nem lett elmentve a **TGS kulcsra™**.

A jelenlévő gombok a következőket teszik lehetővé:

- A. a gyakorlat elvégzettként való megerősítése, ha még nem lett feltöltve a **TGS kulcsról™** (  gomb);
- B. jelentés megtekintése a gyakorlatokról (  gomb);
- C. olyan az edzés során elvégzett gyakorlat vagy tevékenység hozzáadása, ami nem volt beütemezve az edzésprogramba az „**add exercise**” (gyakorlat hozzáadás) gombbal.

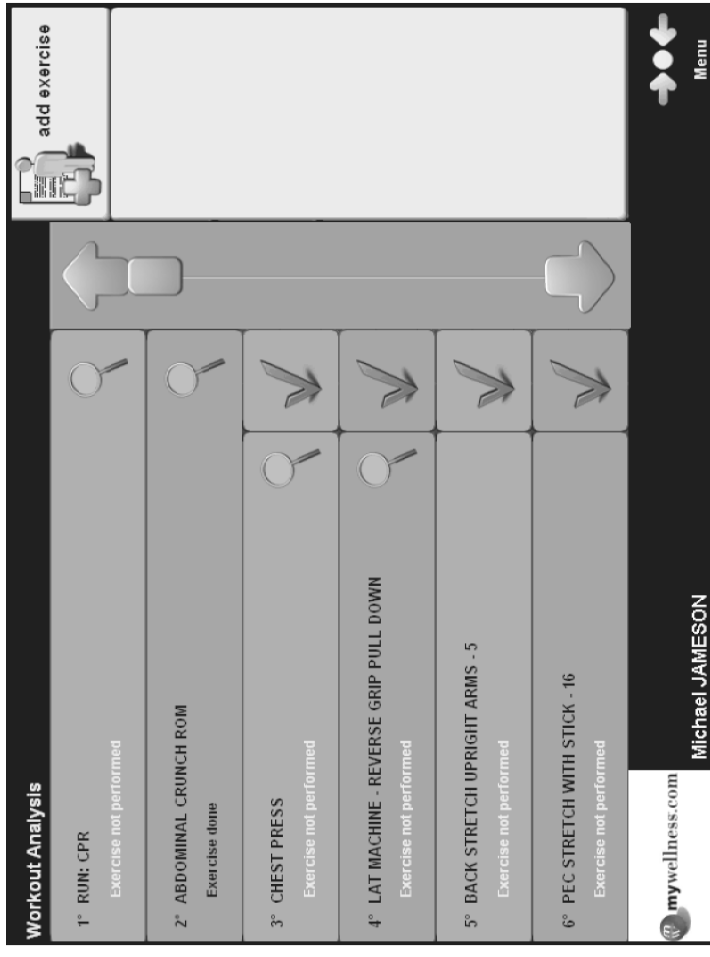
- A.** Nyomja le ezt a gombot az összes olyan gyakorlat elvégzésének megerősítéséhez, ami nem lett elmentve a **TGS kulcsra™**. Ha szükséges, használja a megfelelő gombokat (+ és -) az elvégzett ismétlések számának és/vagy (erőgyakorlat esetén) a felemelt súlyok növelésére illetve csökkentésére, vagy adjon hozzá új sorozatokat az **„Add set”** (sorozat hozzáadása) gombbal. Az alábbi képernyő jelenik meg.



### **FIGYELMEZTETÉS**

A kardiiovaszkuláris gyakorlatokat nem lehet módosítani vagy az elvégzettségüket megerősíteni.

A szükséges módosítások elvégzését követően, nyomja meg a **„Confirm”** (megerősítés) gombot, hogy visszalépjön a **„Workout analysis”** (edzéselemzés) képernyőre.



Egy megerősített gyakorlat elvégzettnek számít az **„Exercise done”** (gyakorlat elvégezve) megjegyzéssel. Ilyenkor a megerősítés gomb nincs jelen.

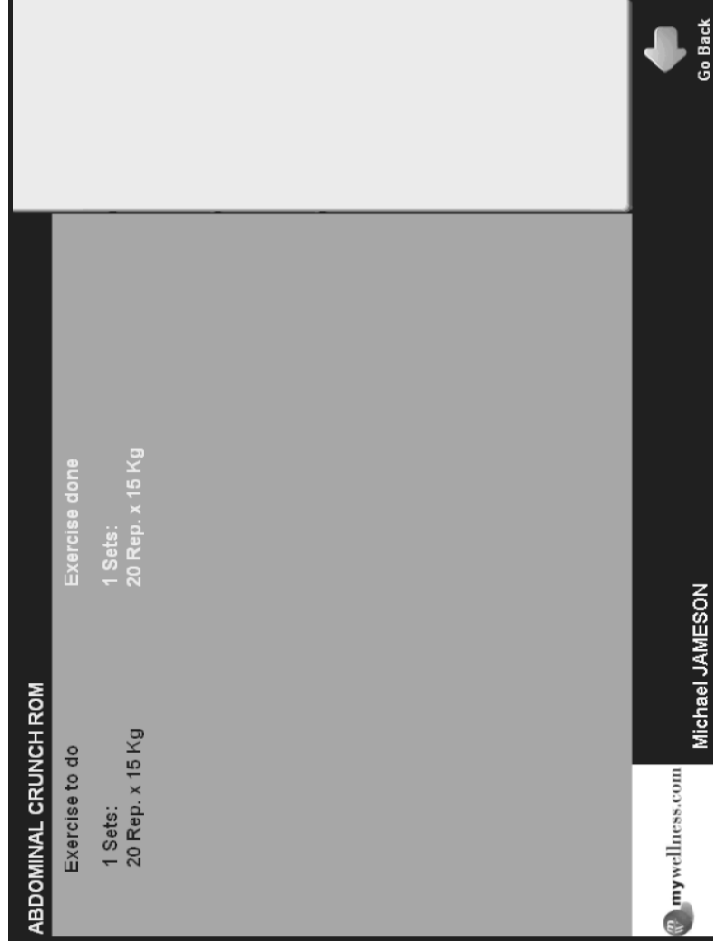
Ugyanígy járjon el minden megerősíteni kívánt gyakorlat esetében.



### **FIGYELMEZTETÉS**

Minden módosítás megváltoztatja a jelenlegi edzést, de nem az edzésprogramot, ami ugyanúgy marad.

- B.** Ez a gomb lehetővé teszi, hogy megtekintse a gyakorlatok tulajdonságait. Nyomja meg a megtekinteni kívánt gyakorlat melletti gombot, hogy megjelenítse azt a képernyőt, ami részletes leírást ad arról, hogy hogyan kell a gyakorlatot elvégezni („**Exercise to do**”) és hogy hogyan lett valójában elvégezve („**Exercise done**”):



Nyomja meg a „**Go back**” (visszalépés) gombot, hogy visszalépjen az előző képernyőre.

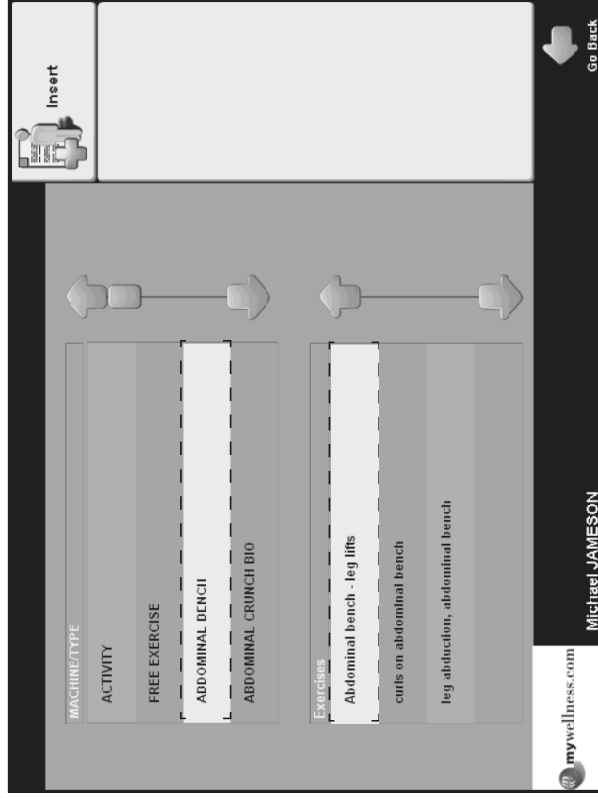


### FIGYELMEZTETÉS

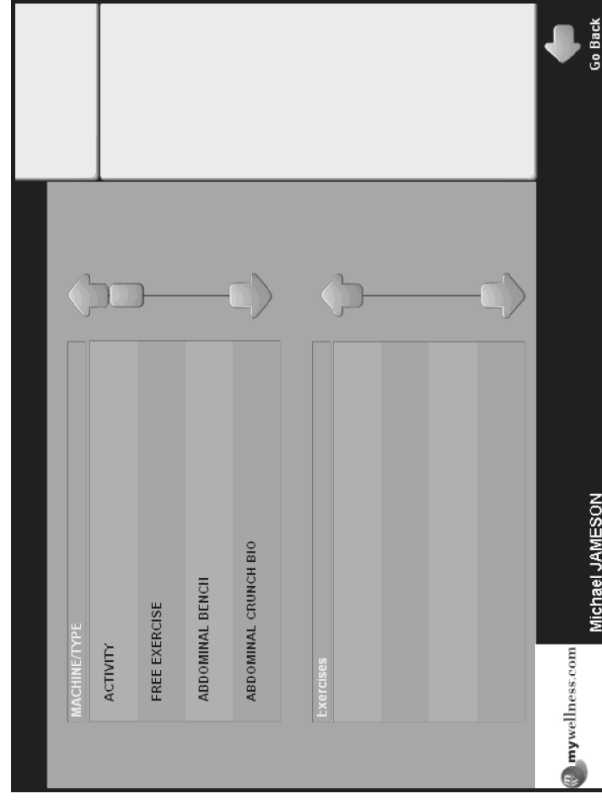
Ha egy olyan gyakorlat tulajdonságai kerülnek kijelzésre, amit még nem végzett el, az „**Exercise done**” (elvégzett gyakorlat) helyett az „**Exercise not performed**” (gyakorlat nem lett elvégezve) kerül kijelzésre.

- C.** Ha olyan gyakorlat és/vagy tevékenység lett elvégezve, ami nem szerepel a **TGS kulcs**™ lévő edzésprogramban, felvezetheti azt és megjelenhet az edzéselemzésben a **TGS kulcs**™ feltöltése után.

Nyomja meg az „**Add exercise**” (gyakorlat hozzáadása) gombot. Megjelenik egy képernyő, ahol kiválaszhatja az elvégzett gyakorlatot (**a**) vagy a tevékenységet (**b**):

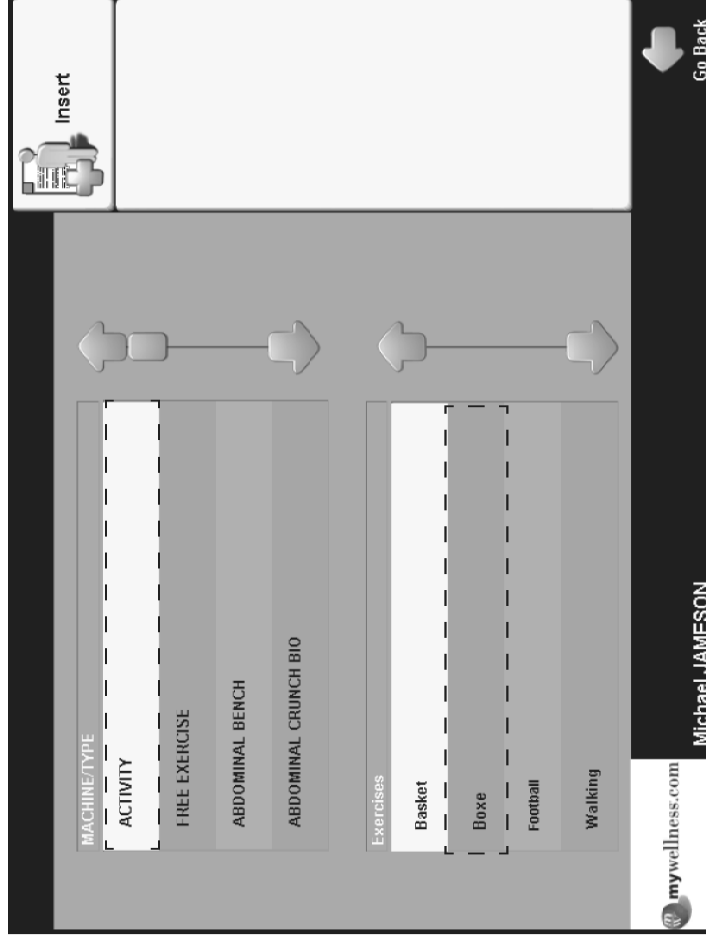


- a)** Ha kiválaszt egy gyakorlatot, az alábbi képernyő jelenik meg:



Először válassza ki a gyakorlat típusát (pl. Abdominal Bench™ - *haspad*) és az egyik gyakorlatot az „**Exercises**” (*gyakorlatok*) oszlopból (pl. Abdominal bench – leg lifts™, *haspad – lábemelés*). Majd nyomja meg az „**Insert**” (*beszúrás*) gombot. A kiválasztott gyakorlat bekerül az éppen elvégzett edzésbe.

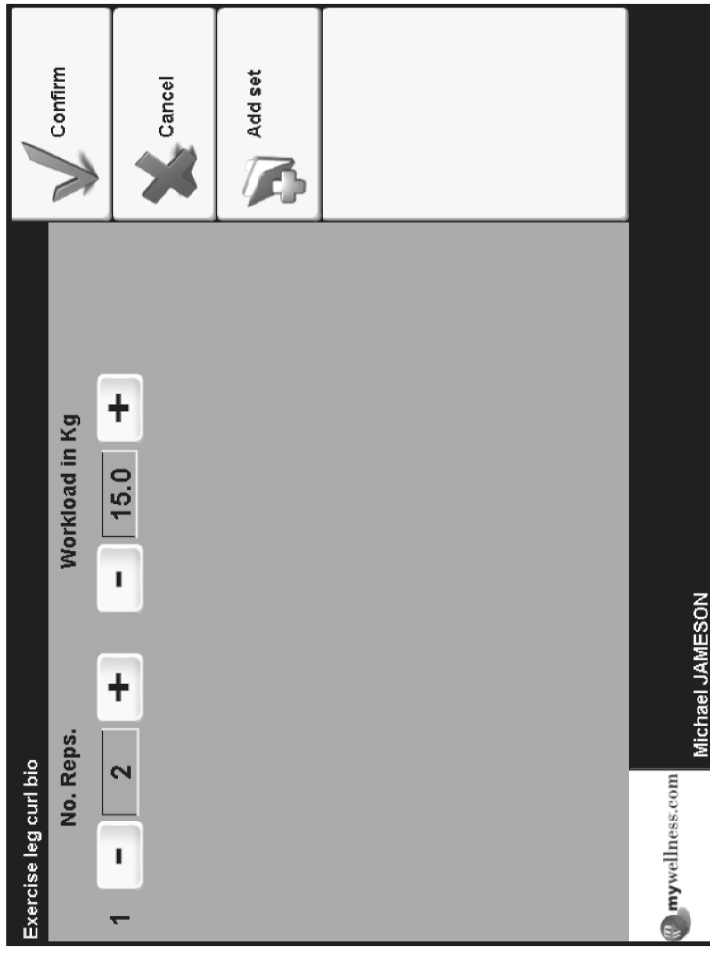
- b) Ha kiválaszt egy tevékenységet, az alábbi képernyő jelenik meg:



Először válassza ki az „**Activity**” (*tevékenység*) típust és egy fitnessklubbon kívüli tevékenységet (pl. soccer – *foci*). Majd nyomja meg az „**Insert**” (*beszúrás*) gombot; a kiválasztott tevékenység bekerül az éppen elvégzett edzésbe.

Most be kell írnia a gyakorlat vagy tevékenység tulajdonságait a programba:

- ha ez egy gyakorlat**, a + és - gombokkal állítsa be az elvégzett ismétlések számát és a felemelt súly mennyiségét:



Nyomja meg az „**Add set**” (*sorozat hozzáadása*) gombot, ha további sorozatokat akar hozzáadni. A megerősítéshez és kilépéshez nyomja meg a „**Confirm**” (*megerősítés*) gombot.

- ha ez egy tevékenység**, adja meg a képernyőn megjelenő paramétereket: First name (*keresztnév*), Dur., (*időtartam*), Intensity (*intenzitás*), Avg. HR (*átlagos szívritmus*), Distance (*távolság*), Speed (*sebesség*), Kcal (*kilokalórium*).

Nyomja meg bármelyik paraméter melletti gombot az aktiváláshoz, írja be az adatot a számgombokkal, majd adja megerősítését a „**Confirm**” (*megerősítés*) gomb lenyomásával, ami akkor jelenik meg, amikor beírja az időtartamot:

## 4.2 Az edzésprogram módosítása

Ha engedélyezve van a Wellness Trainer® módosítása (lásd az edzésprogram módosításának engedélyezéséről szóló fejezetet a megfelelő használati utasításban), lehetséges a gyakorlatok (vagy tevékenységek) módosítása és/vagy törlése a saját edzésprogramból, és/vagy újjak hozzáadása, az edzéseredmények a TGS kulcsról™ való feltöltését követően. Ezt a módosítást, ami véglegesen aktiválódik, elvégezheti:

- A. **közvetlenül a felhasználó** (manuális módosítás);
- B. **automatikusan a szoftver** (automatikus módosítás).

Ha az edzés során:

- az edzésprogramban beütemezettnél több vagy kevesebb sorozat került elvégzésre;
- a beütemezettnél nagyobb vagy kisebb súllyal, illetve hosszabb vagy rövidebb ideig végezte az edzésprogram gyakorlatait;
- az edzésprogramban nem szereplő gyakorlatokat végzett;
- nem végezte el az edzésprogram minden gyakorlatát.

vagy ha a Wellness Expert™-ben:

- módosította a beütemezett gyakorlatok vagy tevékenységek tulajdonságait;
- elvégzettként feleltetett új gyakorlatokat vagy tevékenységeket,

az eredmények feltöltésénél minden változtatás megerősíthető és elmenthető későbbi edzésekre is.

Az **Avg, HR** (átlagos szívrítmus) és **Distance** (távolság) paraméterek opcionálisak. Az alapértelmezett **Intensity** (intenzitás) a „Normal” (közepes). A **Speed** (sebesség) és **Kcal** (kilokalórium) automatikusan kerülnek kiszámításra.

Nyomja le a „**Confirm**” (megerősítés) gombot a bevitt értékek megerősítéséhez és az előző képernyőre való visszatérésre.

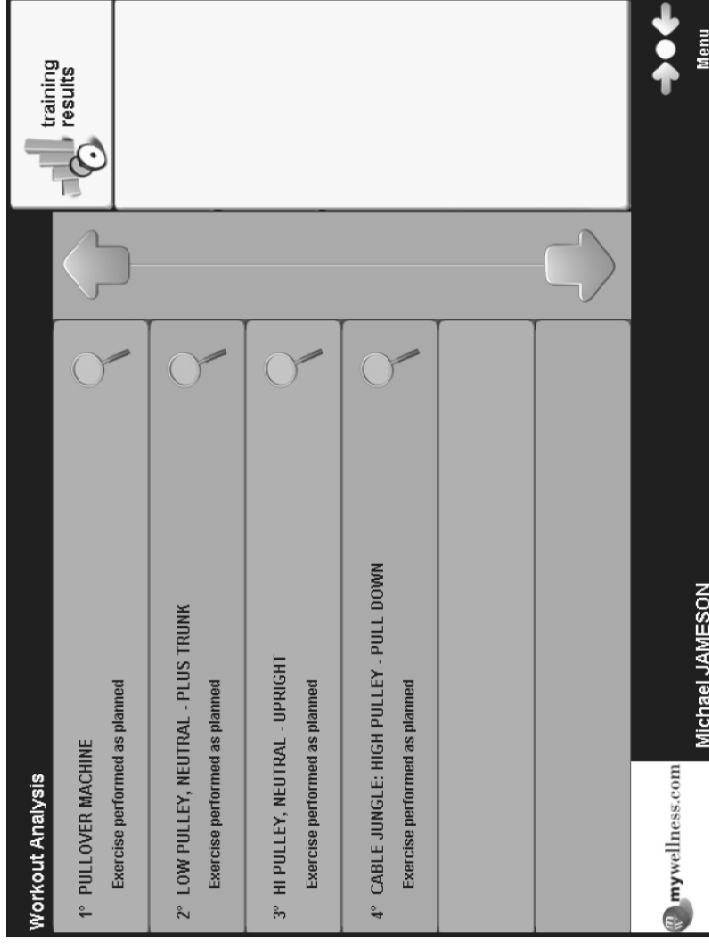
A „**Workout Analysis**” (edzéselemzés) képernyőn, a hozzáadott tevékenységek és gyakorlatok az „**Exercise added**” (hozzáadott gyakorlat) megjegyzéssel kerülnek feltüntetésre.



### **FIGYELMEZTETÉS**

Minden hozzáadott gyakorlat és/vagy tevékenység módosítja a jelenlegi edzést, de nem az egész edzésprogramot, ami változatlan marad. Ezenkívül, nem lehetséges a kardiiovaszkuláris gyakorlatokat megváltoztatni vagy az elvégzettségüket megerősíteni.

- A. Ha a felhasználó számára lehetővé van téve, hogy **manuálisan módosítsa** a saját edzésprogramját, az alábbi képernyő jelenik meg, amint az eredmények fel lettek töltve:

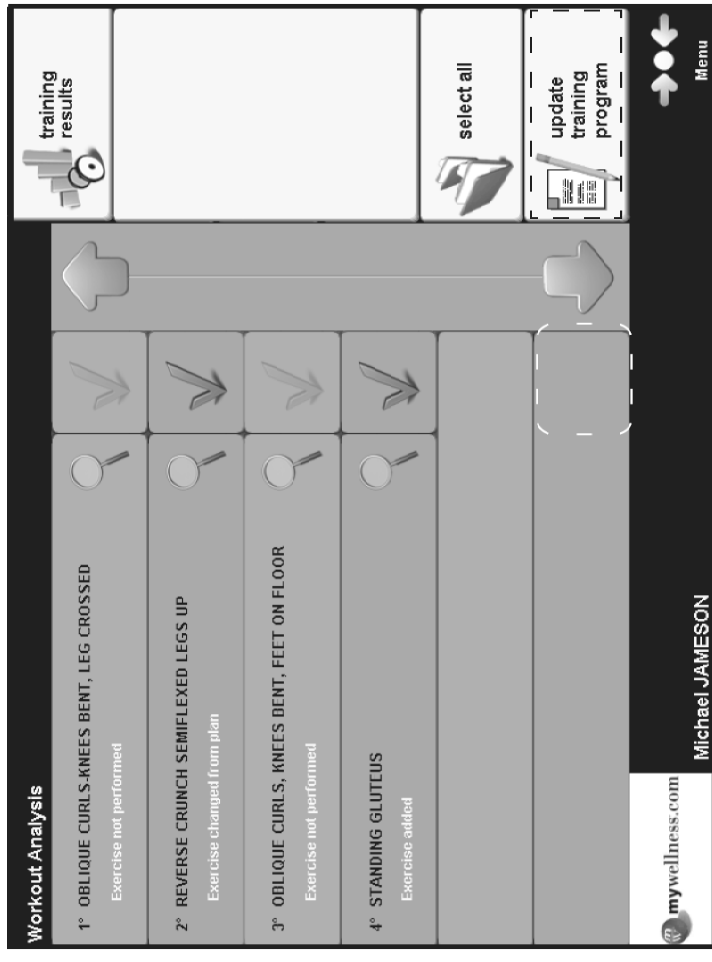


Minden gyakorlatnál szerepel egy megjegyzés:

- „Exercise performed as planned”** (gyakorlat terv szerint elvégezve): a gyakorlat (vagy tevékenység) változtatások nélkül, úgy lett elvégezve és feltöltve, ahogy az az edzésprogramban szerepelt;
- „Exercise changed from plan”** (gyakorlat tervhez képest megváltozott): a feltöltött gyakorlat (vagy tevékenység) eltér az edzésprogramban beállítottaktól;
- „Exercise not performed”** (gyakorlat nem lett elvégezve): a gyakorlat (vagy tevékenység) nem lett elvégezve, és így nem lett feltöltve a **TGS kulcsról**<sup>TM</sup>;
- „Exercise added”** (hozzáadott gyakorlat): a gyakorlat (vagy tevékenység) nem volt beütemezve az edzésbe, tehát hozzá lett adva.

Minden módosított, elvégzett vagy hozzáadott gyakorlat elmenthető az edzésprogramba, hiszen megjelenik, amikor az edzést feltölti:

Nyomja le a jobb oldalon ezt a gombot, majd az **„update training program”** (edzésprogram módosítása) gombot:



- Ha ezt a gombot olyan gyakorlatnál nyomja meg, ami **az edzésprogramhoz képest módosítva lett**, a gyakorlat bevezetésre kerül az edzésprogramba a változtatásokkal együtt. Ha nem nyomja meg a gombot, a gyakorlat változatlan marad az edzésprogramban.
- Ha ezt a gombot egy **hozzáadott gyakorlatnál** nyomja meg, az új gyakorlat bevezetésre kerül az edzésprogramba: a következő edzéstől a program ezt a gyakorlatot is ki fogja jelezni. Ha nem nyomja meg a gombot, a gyakorlat nem kerül bele az edzésprogramba.
- Ha ezt a gombot egy el nem végzett gyakorlatnál nyomja meg, akárhogyan is szerepel az edzésprogramban, a gyakorlat véglegesen törődik. Ha nem nyomja meg a gombot, a gyakorlat továbbra is szerepelni fog a következő edzés programjában.

Az edzés közben elvégzett összes módosítás elmentéséhez az edzésprogramba, nyomja meg a „select all” (összes kijelölése) gombot, majd az „update training program” (edzésprogram módosítása) gombot. A képernyő visszalép a főmenüre.

- B.** Ha a felhasználó számára lehetővé van téve, hogy **automatikusan módosítsa** a saját edzésprogramját, a program automatikusan módosítva lesz az eredmények feltöltése végén a teljesen elvégzett gyakorlatok alapján. Tehát, a következő edzés azokat a gyakorlatokat és tevékenységeket fogja tartalmazni, amiket az előző edzés során elvégzett, ugyanolyan módon és ugyanazokkal a tulajdonságokkal, mint az előző edzésben.

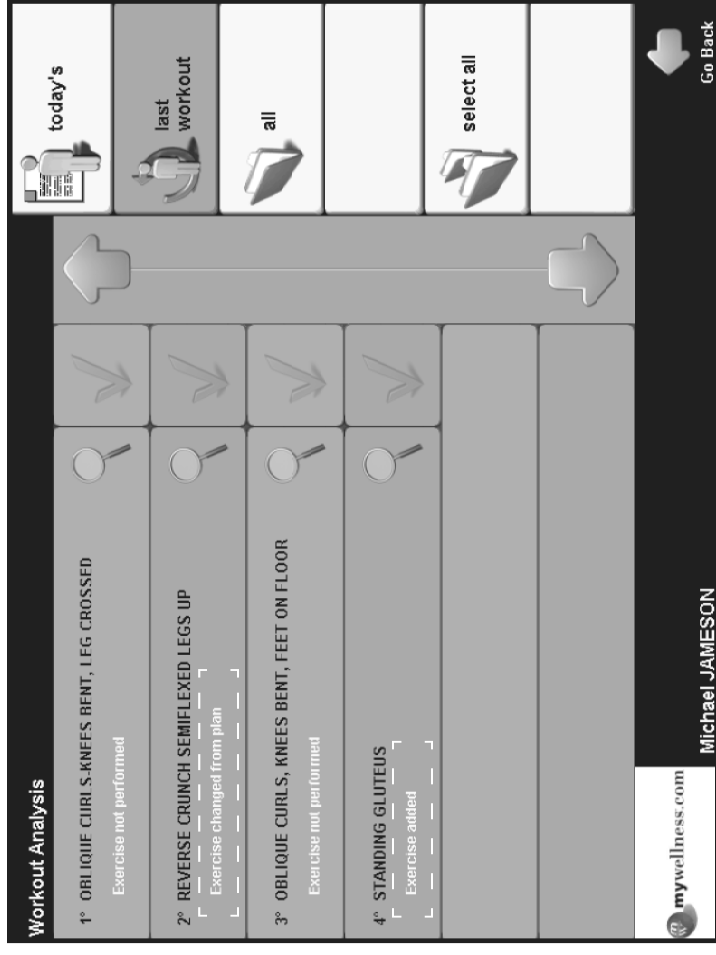


### **FIGYELMEZTETÉS**

A **Wellness Trainer®**-ben lehet beállítani, hogy a felhasználók módosíthassák-e az edzésprogramjukat, és hogy azt milyen módon tehessek meg (lásd az edzésprogram felhasználó általi módosításának engedélyezéséről szóló fejezetet a vonatkozó használati utasításban).

Ha **nem ment el módosításokat a programba**, az edzésprogram kezdeti beállításai maradnak érvényben. Viszont, a következő edzés alkalmával még mindig lehetősége lesz elmenteni az előző edzés módosításait a programba: a **főmenüben** nyomja meg a „workout” (edzés) gombot mielőtt letölti az edzést a **TGS kulcsra™**. A képernyő a **jelenlegi edzésre** beütemezett gyakorlatokkal jelenik meg.

Nyomja meg a „last workout” (előző edzés) gombot. Az alábbi képernyő jelenik meg:



Ezzel a gombbal válassza ki azokat a gyakorlatokat, amiket módosítani, felvenni vagy törölni akar, majd nyomja meg az „update training program” (edzésprogram módosítása) gombot.

Például, válassza ki a „Cable Jungle – High Pulley Pull Down 4” és „Standing Gluteus” gyakorlatokat, és módosítsa az „update training program” (edzésprogram módosítása) gomb lenyomásával (ami a gyakorlat kiválasztásakor fog megjelenni).

Az első gyakorlat módosítva lesz a kitűzött programhoz képest (egy sorozat hozzáadásra kerül); a második véglegesen törölve lesz az edzésprogramból (mert nem lett elvégzve):

workout # 2		today's
1° PULLOVER MACHINE 2 Sets: 10 Rep. x 30 Kg 10 Rep. x 30 Kg		
2° LOW PULLEY, NEUTRAL - PLUS TRUNK 2 Sets: 10 Rep. x 32.5 Kg 10 Rep. x 32.5 Kg		
3° HI PULLEY, NEUTRAL - UPRIGHT 2 Sets: 10 Rep. x 30 Kg 10 Rep. x 30 Kg		
4° CABLE JUNGLE: HIGH PULLEY - PULL DOWN - 4 3 Sets: 10 Rep. x 15 Kg 10 Rep. x 15 Kg		
5° LATERAL RAISE STAND 2 Sets: 10 Rep. x 5 Kg 10 Rep. x 5 Kg		
6° CABLE JUNGLE: LOW PULLEY - ONE ARM ROW 2 Sets: 10 Rep. x 10 Kg 10 Rep. x 10 Kg		

mywellness.com Michael JAMESON

Print Message Menu

A „Cable Jungle – High Pulley Pull Down 4°” gyakorlat sorozatainak száma kettőről háromra változott, míg a „Standing Gluteus” gyakorlat már nem szerepel a programban.

Lépjen vissza a főmenübe, hogy letöltsse a módosított edzésprogramot.

## 5 Edzések és edzésprogramok megtekintése

A Wellness Expert™-tel megtekintheti:

- a jelenlegi edzésre beütemezett gyakorlatok listáját (5. 1-es fejezet);
- az előző edzés kiemzését (5.2-es fejezet);
- az edzésprogramot (5.3-as fejezet) az összes edzés listájával, ha több mint egy van (lásd 9. fejezet).

### 5.1 Kiválasztott edzés

Miután letöltötte a TGS kulcsra™, megtekintheti a jelenlegi edzés tartalmát úgy, hogy a főmenüben megnyomja a „today's workout” (mai edzés) gombot. Kinyomtathatja a gyakorlatok listáját a leírásokkal együtt:

workout # 2		today's	last workout	all
1° PULLOVER MACHINE 2 Sets: 10 Rep. x 30 Kg 10 Rep. x 30 Kg				
2° LOW PULLEY, NEUTRAL - PLUS TRUNK 2 Sets: 10 Rep. x 32.5 Kg 10 Rep. x 32.5 Kg				
3° HI PULLEY, NEUTRAL - UPRIGHT 2 Sets: 10 Rep. x 30 Kg 10 Rep. x 30 Kg				
4° CABLE JUNGLE: HIGH PULLEY - PULL DOWN - 4 3 Sets: 10 Rep. x 15 Kg 10 Rep. x 15 Kg				
5° LATERAL RAISE STAND 2 Sets: 10 Rep. x 5 Kg 10 Rep. x 5 Kg				
6° CABLE JUNGLE: LOW PULLEY - ONE ARM ROW 2 Sets: 10 Rep. x 10 Kg 10 Rep. x 10 Kg				

mywellness.com Michael JAMESON

Print Message Menu



Nyomja meg ezt a gombot egy a gyakorlat helyes kivitelezését bemutató rövid videó megtekintéséhez (lásd 10. fejezet).

A jobb oldali gombok lehetővé teszik:


- a) az előző edzés elemzésének megtekintését (5.2-es fejezet);
- b) az edzésprogram megtekintését (5.3-as fejezet).

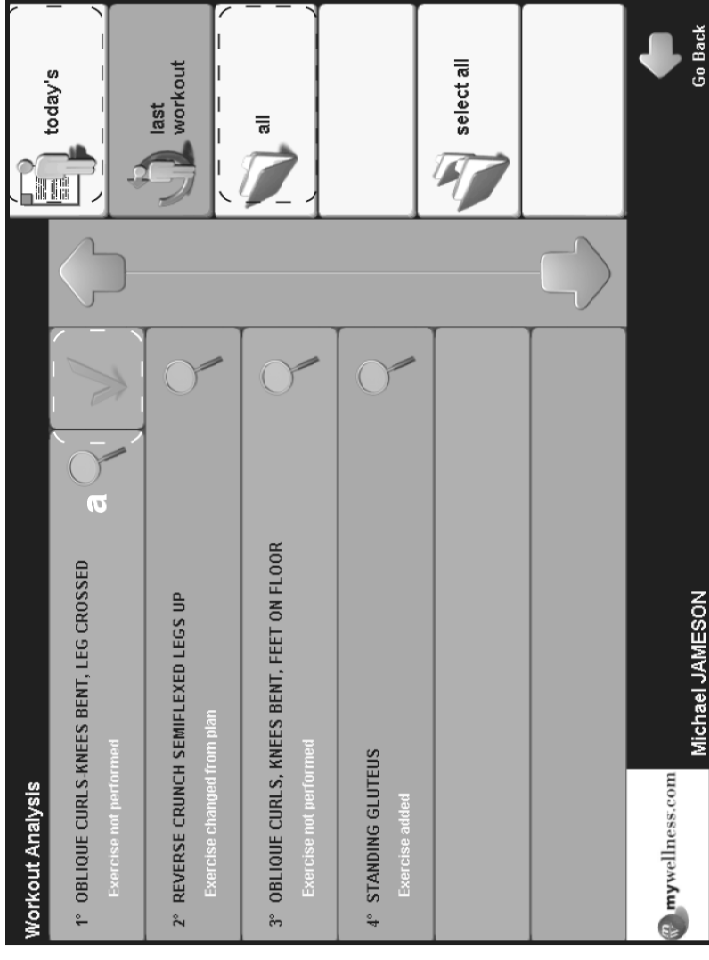
## 5.2 Legutóbbi edzés

A legutóbbi edzés tartalmának megtekintéséhez nyomja meg a „**workout**” (edzés) gombot a **főmenüben**, majd a „**last workout**” (legutóbbi edzés) gombot. Minden gyakorlatnál van egy megjegyzés (lásd még a 4.2-es fejezetet is):

- „**Exercise performed as planned**” (gyakorlat terv szerint elvégezve): ha a gyakorlat az edzésprogram utasításainak megfelelően lett elvégezve;
- „**Exercise changed from plan**” (gyakorlat tervhez képest megváltozott): ha a gyakorlat nem úgy lett elvégezve, ahogy az az edzésprogramban szerepel;
- „**Exercise not performed**” (gyakorlat nem lett elvégezve): ha a gyakorlat nem lett elvégezve vagy nem lett feltöltve a **TGS kulcsróll**<sup>TM</sup>;
- „**Exercise added**” (hozzáadott gyakorlat): ha az elvégzett gyakorlat nem volt beütemezve az edzésprogramba, tehát az edzés közben lett hozzáadva.

A gombokkal:

- a) megtekintheti az összes gyakorlat leírását a  gombbal;
- b) ellenőrizheti a jelenlegi edzést (5.1-es fejezet);
- c) megtekintheti az edzésprogramot (5.3-as fejezet).



Nyomja meg a „**Go back**” (visszalépés) gombot a „**today's workout**” (mai edzés) képernyőre való visszalépéshez.

## 5.3 Edzésprogram

Az edzésprogram tartalmának megtekintéséhez:

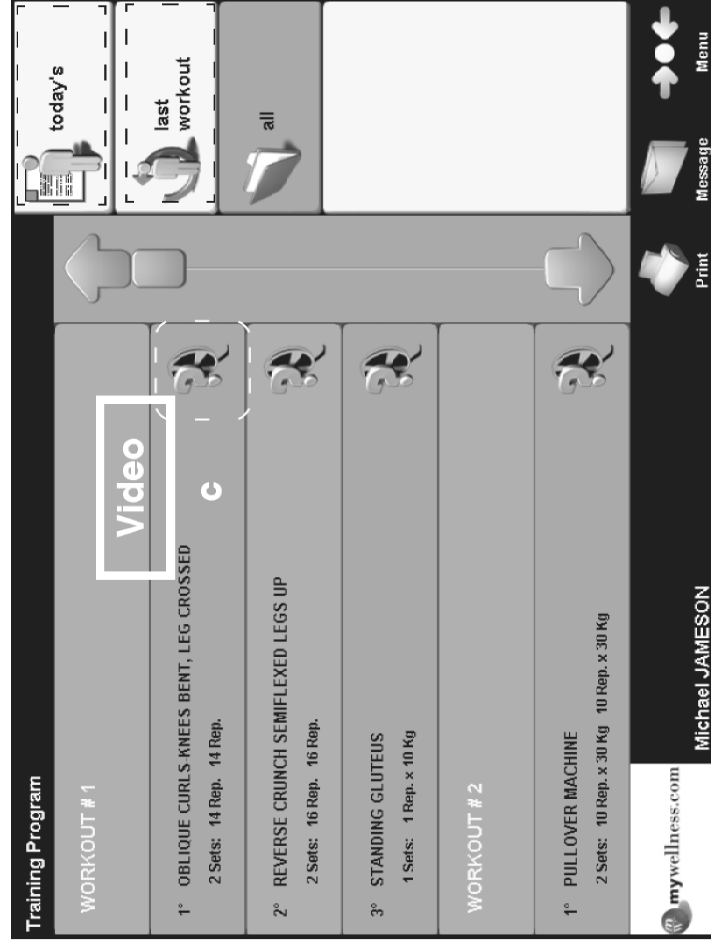
- a főmenüben nyomja le a „**Workout**” (edzés) gombot, majd az „**All**” (mind) gombot;
- az edzés elején (lásd 3. fejezet) nyomja le a „**today's**” (mai) gombot.

A kijelzőn megjelenik az edzésprogram az összes gyakorlattal, amiket ki is lehet nyomtatni. Ha az edzésprogram több mint egy edzést tartalmaz, a képernyő kijelzi az összes edzést mindegyik gyakorlattal.

Mindegyik gyakorlathoz kijelzésre kerül az elvégzendő sorozatok és ismétlések száma, illetve a felmélendő súlyok, szabadtest vagy erőgyakorlatok esetén; vagy a lépések, a távolság, és ha szükséges a sebesség vagy a szívritmus, kardiovaszkuláris gyakorlatok esetén.

A gombokkal:

- megtekinthetők a jelenlegi edzés gyakorlatai (5.1-es fejezet);
- megtekinthetők a legutóbbi edzés gyakorlatai (5.2-es fejezet);
- megtekinthetők a gyakorlatok helyes elvégzését bemutató videók (lásd 10. fejezet).

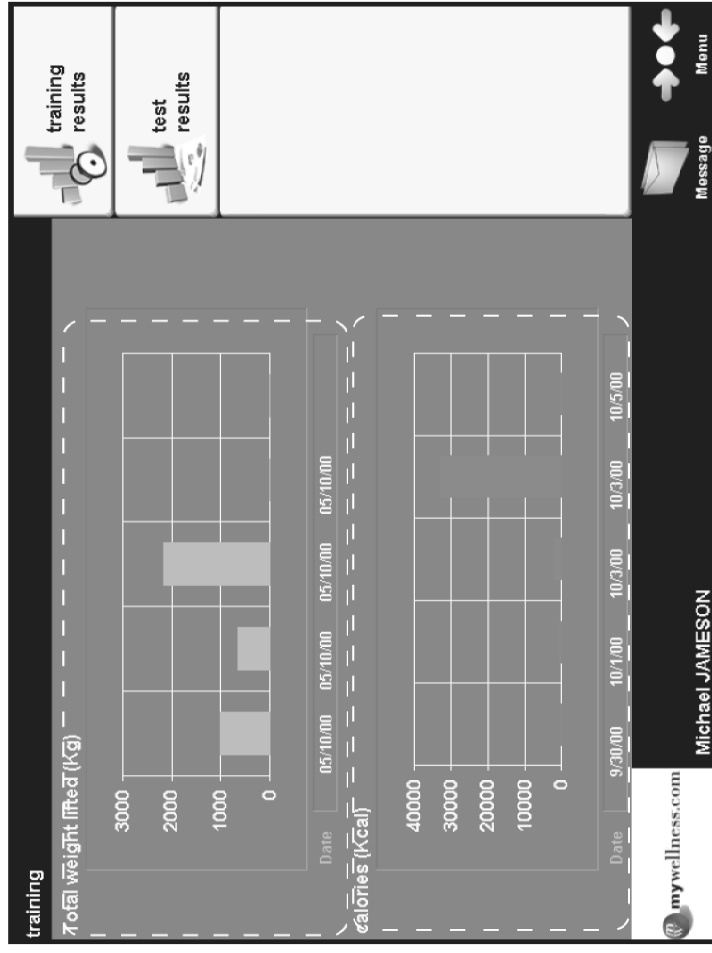


## 6 Eredmények

A Wellness Expert™ lehetővé teszi az alábbiak megtekintését és kinyomtatását:

- a jelenlegi és korábbi edzéseken elért eredmények, bizonyos paraméterek alapján (trend, kalóriák, távolság, teljesítményindex, erő (lásd 6.1-es fejezet));
- a teszteredmények (lásd 6.2-es fejezet).

A főmenüben nyomja meg a „**training results**” (edzéseredmények) gombot a főképernyőre való lépéshez:



A két grafikonon láthatóak:

- a legutóbbi 5 edzésen elért eredmények izotónikus gépeken (összes felemelt súly);
- a legutóbbi 5 edzésen elért eredmények csak kardiovaszkuláris gépeken vagy a kardiovaszkuláris gépeken és a tevékenységeken\* (kalóriák).

Nyomja le az egyik jobboldali gombot az **edzés eredmények** vagy a **teszteredmények** megtekintéséhez.

## 6.1 Edzésadatok

Az edzésadatok grafikonokként jelennek meg, összefoglalva a felhasznált által nyújtott teljesítményt az egyes edzéseken, illetve az összes eddig elvégzett edzésen.

1. **trend (trend)**: megmutatja, hogy mekkora volt az erőfejlesztés az egyes edzéseken, illetve az összes eddig elvégzett edzésen. A trend az összes elvégzett tevékenység\* és gyakorlat alatt elért eredmények alapján kerül kiszámításra (lásd 6.1.1-es fejezet);
2. **calories (kalóriák)**: megmutatja, hogy mennyi kalória lett elégetve edzésenként, illetve az összes eddig elvégzett edzésen. A kalóriák vagy csak a kardiovaszkuláris gyakorlatokon elért eredmények alapján, vagy a kardiovaszkuláris gyakorlatokon és a tevékenységeken\* elért eredmények alapján kerülnek kiszámításra (6.1.2);

---

\* A külső tevékenységek eredményei hozzáadódnak a kardiovaszkuláris gyakorlatok eredményeihez, ha a „**Show both activity and cardio calories**” (tevékenységek és kardio kalóriák mutatója is) opció aktíválva van a Wellness Trainer™ „**Club Set up**” (klub beállítások) menüjében „**Options**” (beállítások); „**System options**” (rendszerbeállítások) pontjának „**Miscellaneous**” (egyéb) fülén (lásd a Wellness Trainer™ online használati utasításának a Rendszerbeállítások az edzésprogram menedzseléshez című fejezetét). Mindig a Wellness Trainer™ „Club set up” (klub beállítások) menüjében, az „Activities” (tevékenységek) ablakban tudja meghatározni, hogy a külső tevékenységek hogyan jelenjenek meg (mint grafikon, mint New York Maraton, mint Tour de France).

3. **distance (távolság)**: megmutatja, hogy mekkora távolság lett megtéve az egyes edzéseken, illetve az összes eddig elvégzett edzésen. A távolságok a kardiovaszkuláris gyakorlatokon és a tevékenységeken\* elért eredmények alapján kerülnek kiszámításra (6.1.3);
4. **performance index (teljesítményindex)**: megmutatja a PI értékét minden elvégzett edzésnek. A teljesítményindex csak a kardiovaszkuláris gépeken elért eredmények alapján kerül kiszámításra (6.1.4);
5. **strength (erő)**: megmutatja a felemelt súlyt izomszoportok szerint az egyes edzéseken és az összes felemelt súlyt. Az erő csak az izotónikus gépeken elért eredmények alapján kerül kiszámításra (6.1.5);

Nyomja meg a „**training results**” (edzéseredmények) gombot a „**results**” (eredmények) képernyőn. Megjelenik egy képernyő, ami a felhasznált **trendjét** mutatja.

Nyomja meg a képernyő jobb oldalán lévő gombokat a különböző paraméterek grafikonjainak megtekintéséhez.

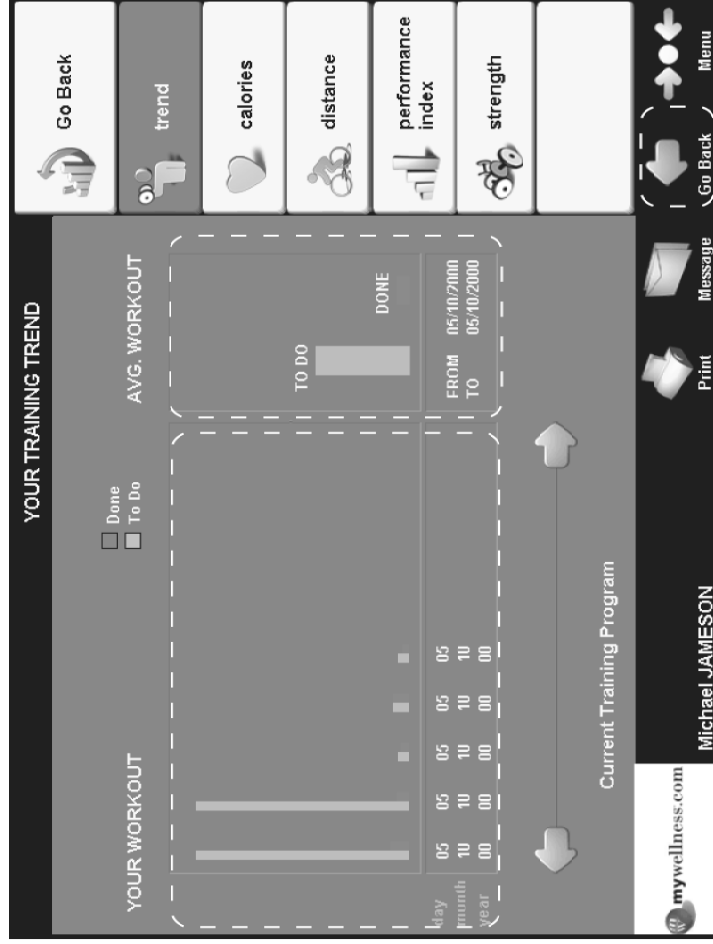
---

\* A külső tevékenységek eredményei hozzáadódnak a kardiovaszkuláris gyakorlatok eredményeihez, ha a „**Show both activity and cardio calories**” (tevékenységek és kardio kalóriák mutatója is) opció aktíválva van a Wellness Trainer™ „**Club Set up**” (klub beállítások) menüjében „**Options**” (beállítások); „**System options**” (rendszerbeállítások) pontjának „**Miscellaneous**” (egyéb) fülén (lásd a Wellness Trainer™ online használati utasításának a Rendszerbeállítások az edzésprogram menedzseléshez című fejezetét). Mindig a Wellness Trainer™ „Club set up” (klub beállítások) menüjében, az „Activities” (tevékenységek) ablakban tudja meghatározni, hogy a külső tevékenységek hogyan jelenjenek meg (mint grafikon, mint New York Maraton, mint Tour de France).

### 6.1.1 Trend

A trend a valójában elvégzett gyakorlatok és az edzésprogramba beütemezett gyakorlatok közötti arány.

A képernyőn megjelenő grafikon két részből áll:



- a baloldali diagramm a különféle edzések trendjét mutatja, a valójában elvégzett gyakorlatokat az elvégzendőkhöz viszonyítva;
- a csak két oszlopból álló jobboldali diagramm az átlagos trendet mutatja az első edzéstől az utolsóig.

A sárga oszlop az edzésprogram gyakorlatait mutatja („to do” elvégzendő); a piros oszlop a ténylegesen elvégzett gyakorlatokat mutatja („done” elvégzett).

Nyomja meg a képernyő jobb oldalán lévő gombokat a különféle paraméterek alapján kiszámolt eredmények megtekintéséhez.

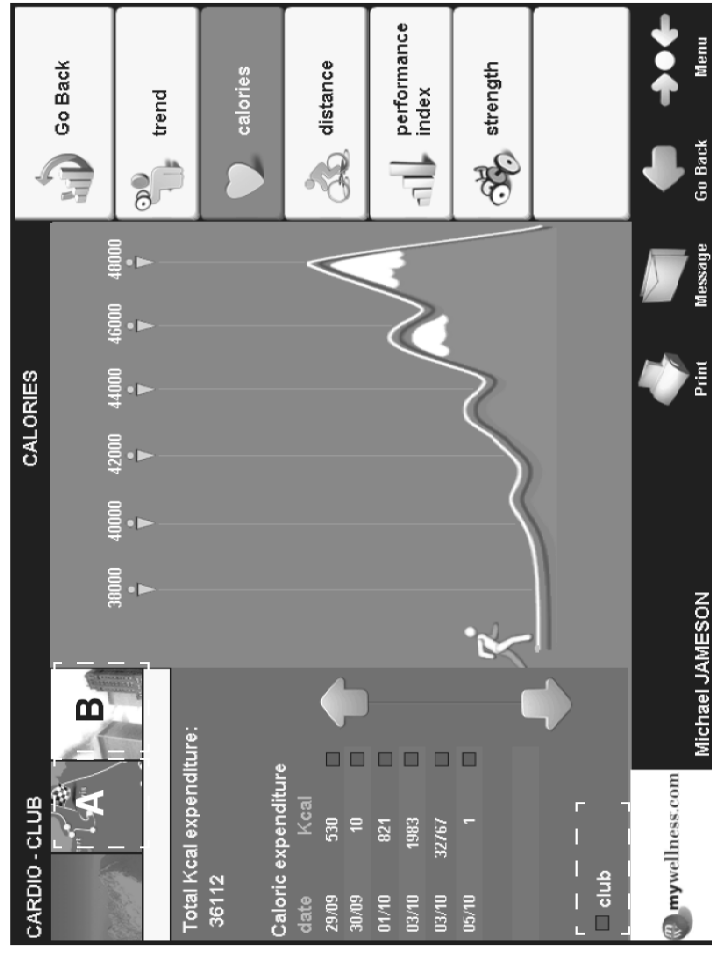
Nyomja meg a „Go back” (visszalépés) gombot a „results” (eredmények) képernyőre való visszalépéshez.

### 6.1.2 Kalóriák

A kardiovaszkuláris gyakorlatok alatt (vagy a tevékenységek\* alatt is) elfogyasztott kalóriák kerülnek kijelzésre három különböző grafikonon, mindegyik más képernyőn.

A „trend” (trend) képernyőn nyomja meg a „calories” (kalóriák) gombot. A megjelenő grafikon hegynek felfelé megtett távolságment mutatja az előző edzés óta elfogyasztott kalóriamennyiséget.

A grafikon mellett láthatóak az egyes edzések során és az összes edzés alatt összesen elfogyasztott Kcal mennyiségek. A legutóbbi edzés a „date” ( dátum) oszlop listájának legálján jelenik meg. Ha szükséges, a képernyőt továbbgörgögetheti a nyilakkal:



\* A külső tevékenységek eredményei hozzáadódnak a kardiovaszkuláris gyakorlatok eredményeihez, ha a „Show both activity and cardio calories” (tevékenységek és kardio kalóriák mutatója is) opció aktiválva van a Wellness Trainer™ „Club Set up” (klub beállítások) menüjének „Options” (beállítások); „System options” (rendszerbeállítások) pontjának „Miscellaneous” (egyéb) fülén (lásd a Wellness Trainer™ online használati utasításának a Rendszerbeállítások az edzésprogram menedzseléshez című fejezetét). Míg a Wellness Trainer™ „Club set up” (klub beállítások) menüjében, az „Activities” (tevékenységek) ablakban tudja meghatározni, hogy a külső tevékenységek hogyan jelenjenek meg (mint grafikon, mint New York Maraton, mint Tour de France).

A külső tevékenységeket\* egy piros négyzet jelöli az egyes edzéseken elfogyasztott kalóriák oszlopa mellett.



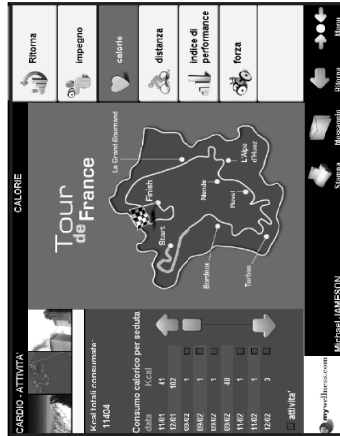
### FIGYELMEZTETÉS

Ha csak külső tevékenységek lettek elvégezve, kardiovaszkuláris gyakorlatok nélkül, a teljesítményindex gomb (lásd 6.1.4-es fejezet) nem jelenik meg.

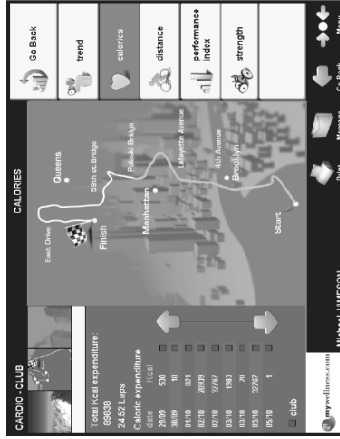
Nyomja meg a képernyő bal felső részén lévő **A** vagy **B** gombokat a következő képernyők megtekintéséhez:

- elfogyasztott kalóriák átszámolva kerékpárféle gépeken megtett kilométerekbe;
- elfogyasztott kalóriák átszámolva lefutott kilométerekbe.

**A.** A kardiovaszkuláris gyakorlatok során (vagy a tevékenységek\* során is) elfogyasztott összes kalória átszámításra kerül **kerékpár** kilométerekbe. Az eredményül kapott kilométereket egy grafikon mutatja, ami megfelel a Tour de France útvonalának.



**B.** A kardiovaszkuláris gyakorlatok során (vagy a tevékenységek\* során is) elfogyasztott összes kalória átszámításra kerül **lefutott** kilométerekbe. Az eredményül kapott kilométereket egy grafikon mutatja, ami megfelel a New York Marathon útvonalának.



Ahhoz, hogy megtudja ténylegesen hány kilométert futott, menjen a **distance** (távolság) képernyőre (6.1.3).

Nyomja meg a **Go back** (visszalépés) gombot a **„results”** (eredmények) képernyőre való visszalépéshez.

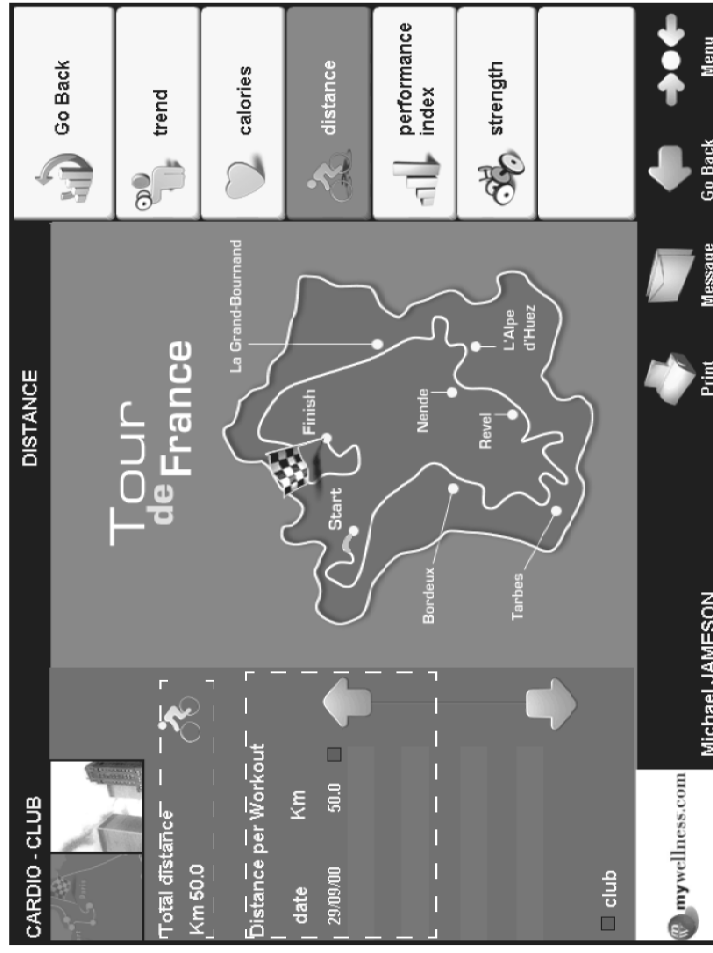
### 6.1.3 Távolság

Az edzés során ténylegesen lefutott távolság két grafikonon jelenik meg, amik megmutatják, hogy hány kilométert tett meg.



### FIGYELMEZTETÉS

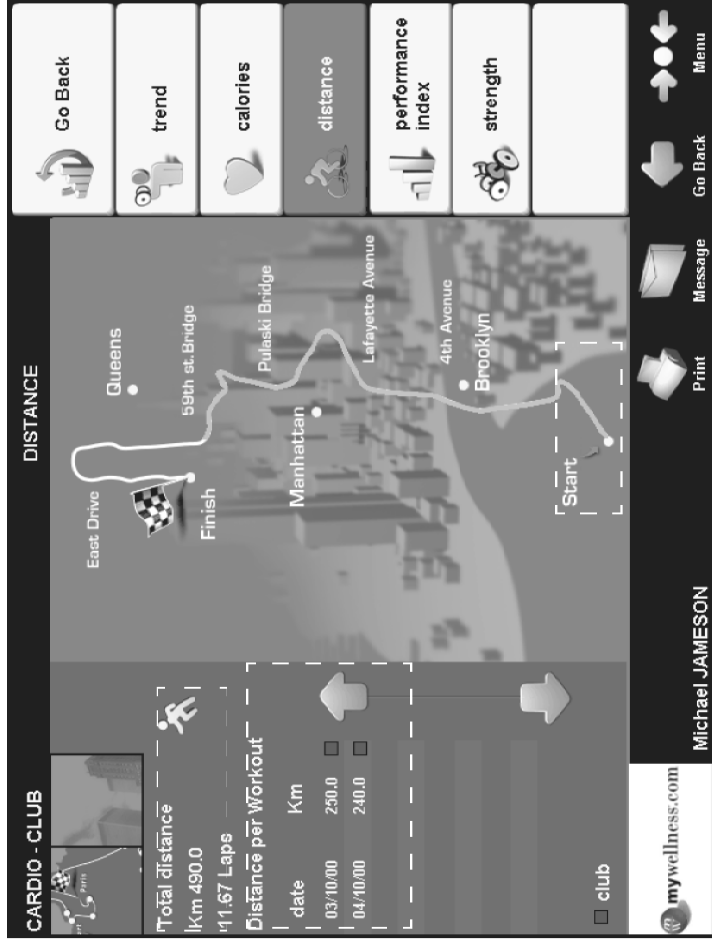
A kilométerekben ténylegesen megtett távolság akkor jelenik meg, ha a „Show actual distance” (tényleges távolság mutatója) opció aktíválva van a Wellness Trainer™ „Club Set up” (klub beállítások) menüjének „Options” (beállítások): „System options” (rendszerbeállítások) pontjának „Miscellaneous” (egyéb) ablakában.



A **Tour de France** grafikon a **Bike, Recline** és **Spin Trainer™** gyakorlatok és a tevékenységek\* során a legutóbbi edzésig ténylegesen megtett kilométereket mutatja. A térkép az eddig lekerépezott utat mutatja.

A grafikon mellett látható az eddig együttesen megtett távolság az összes edzésen („**Total distance**”) és az egyes edzéseken megtett távolságok („**Distance per Workout**”).

A **Run, Runrace®** és **Rotex®** típusú gépeken megtett kilométereket, úgy tekintheti meg, hogy megnyomja a New York felhőkarcolóit ábrázoló gombot a képernyő felső részén.



A **New York Marathon** grafikon a **Run és Rotex®** típusú gyakorlatok és a tevékenységek\* során a legutóbbi edzésig ténylegesen megtett kilométereket mutatja. A térkép az eddig lefutott utat mutatja.

A grafikon mellett látható az eddig együttesen megtett távolság az összes edzésen („**Total distance**”) és az egyes edzéseken megtett távolságok („**Distance per Workout**”).

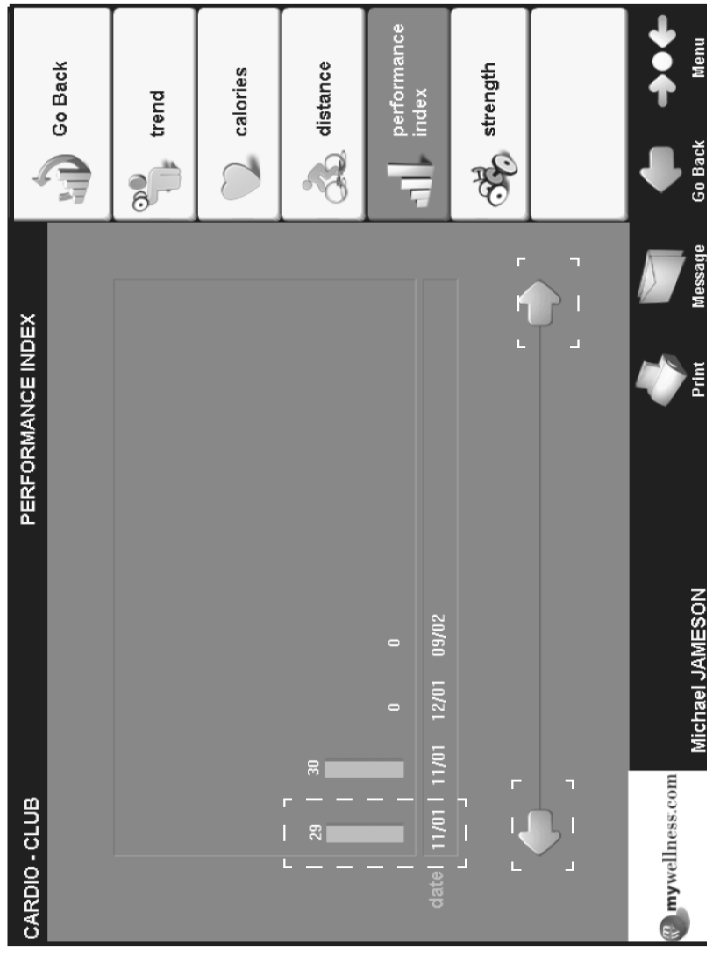
Nyomja meg a „**Go back**” (visszalépés) gombot a „**results**” (eredmények) képernyőre való visszalépéshez.

\* A külső tevékenységek eredményei hozzáadódnak a kardiovaszkuláris gyakorlatok eredményeihez, ha a „**Show both activity and cardio calories**” (tevékenységek és kardio kalóriák mutatója is) opció aktiválva van a Wellnes Trainer™ „**Club Set up**” (klub beállítások) menüjének „**Options**” (beállítások): „**System options**” (rendszerbeállítások) pontjának „**Miscellaneous**” (egyéb) fülén (lásd a Wellnes Trainer™ online használati utasításának a Rendszerbeállítások az edzésprogram menedzseléshez című fejezetét). Mindig a Wellnes Trainer™ „Club set up” (klub beállítások) menüjében, az „**Activities**” (tevékenységek) ablakban tudja meghatározni, hogy a külső tevékenységek hogyan jelenjenek meg (mint grafikon, mint New York Maraton, mint Tour de France).

### 6.1.4 Tejesítményindex

A teljesítményindex megmutatja az átlagos terhelés és az elméleti maximális szívritmus százalékában kifejezett átlagos szívritmus arányát (PI = átlagos terhelés / átlagos szívritmus %). Ez csak olyan kardiovaszkuláris gyakorlatoknál kerül kiszámításra, ahol a szívritmus mérve van.

Nyomja le a „**Performance index**” (teljesítményindex) gombot az alábbi képernyő megtekintéséhez:



A diagram az egyes edzések PI értékét mutatja. Az alsó nyilakkal görgetheti a képernyőt, ha több mint 9 edzés szerepel a kimutatásban.

Nyomja meg a „**Go back**” (visszalépés) gombot a „**results**” (eredmények) képernyőre való visszalépéshez.



#### FIGYELMEZTETÉS

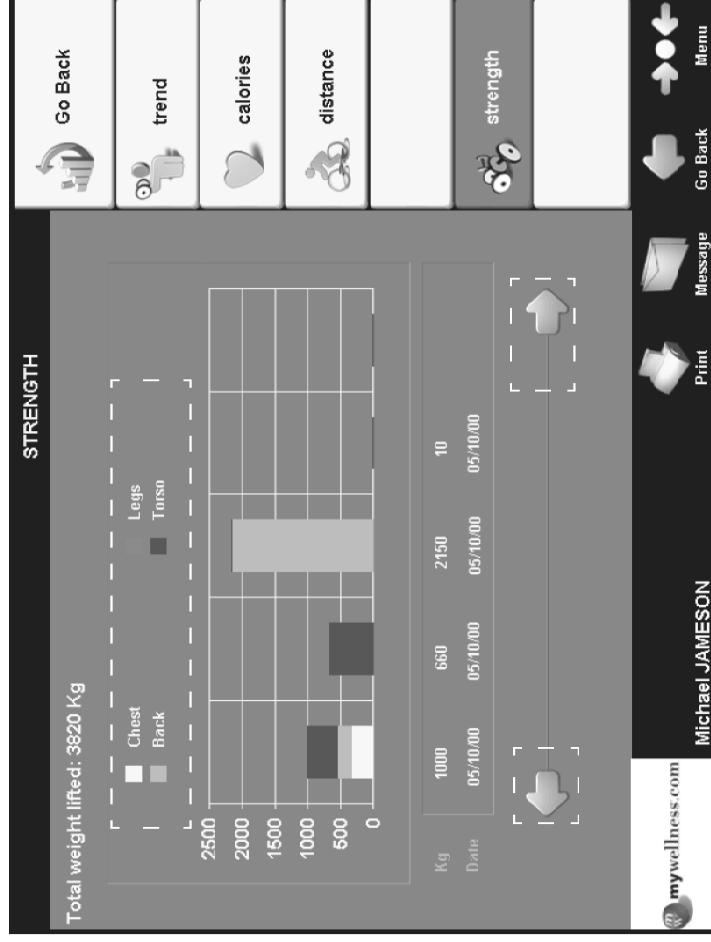
A gomb, amelyikkel erre a képernyőre lehet lépni nem fog megjelenni, ha egy kardiovaszkuláris gyakorlat sem lett elvégezve szívritmus mérése mellett.

### 6.1.5 Erő

Az erő képernyő megmutatja a jelenlegi edzésig felemelt súlyok összegét és az egyes edzések alkalmával felemelt súlyok mennyiségét. A felemelt súly grafikonként jelenik meg, megmutatva a terhelés izomcsoportonként való százalékos eloszlását:

1. Mellkas
2. Hát
3. Lábak
4. Törzs

Nyomja le a „**strength**” (erő) gombot az alábbi képernyő megtekintéséhez:



Az alsó nyilakkal görgetheti a képernyőt, ha több mint 9 edzés szerepel a kimutatásban.

Nyomja meg a „**Go back**” (visszalépés) gombot a „**results**” (eredmények) képernyőre való visszalépéshez.

### 6.2 Teszteredmények

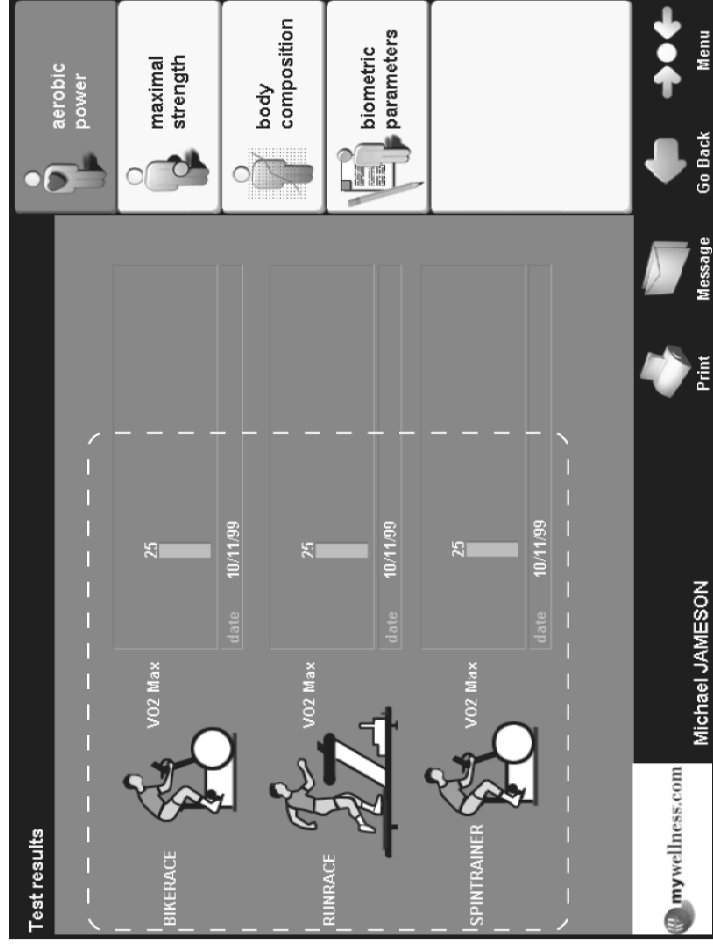
A Wellness Expert™-tel megtekinthetőek a kardiovaszkuláris gépeken (Bikerace®, Runrace®, Spin Trainer®) vagy az izotónikus gépeken (hátgép, mellgép, lábgép) elvégzett tesztek vagy a testösszetétel tesztek eredményei. Ezenkívül még megtekintheti és/vagy módosíthatja a biometrikus paraméter értékeit.

A **főmenüben** nyomja meg a „**results**” (eredmények) gombot, majd a „**test results**” (teszteredmények) gombot. Az első teszt eredményei az elvégzett gyakorlatok sorrendjében jelennek meg, az alábbiak közül:

- a) aerob erő (6.2.1);
- b) maximális erő (6.2.2);
- c) testösszetétel (6.2.3);
- d) biometrikus paraméterek (6.2.4).

### 6.2.1 Aerob erő

A képernyőn megtekinthetőek és kinyomtathatóak az aerob tesztek eredményei, amik legalább egy referenciagépen el lettek végezve (Bikerace®, Runrace®, Spin Trainer®). Az eredmények grafikon formájában jelennek meg a teszt elvégzésének dátuma mellett:

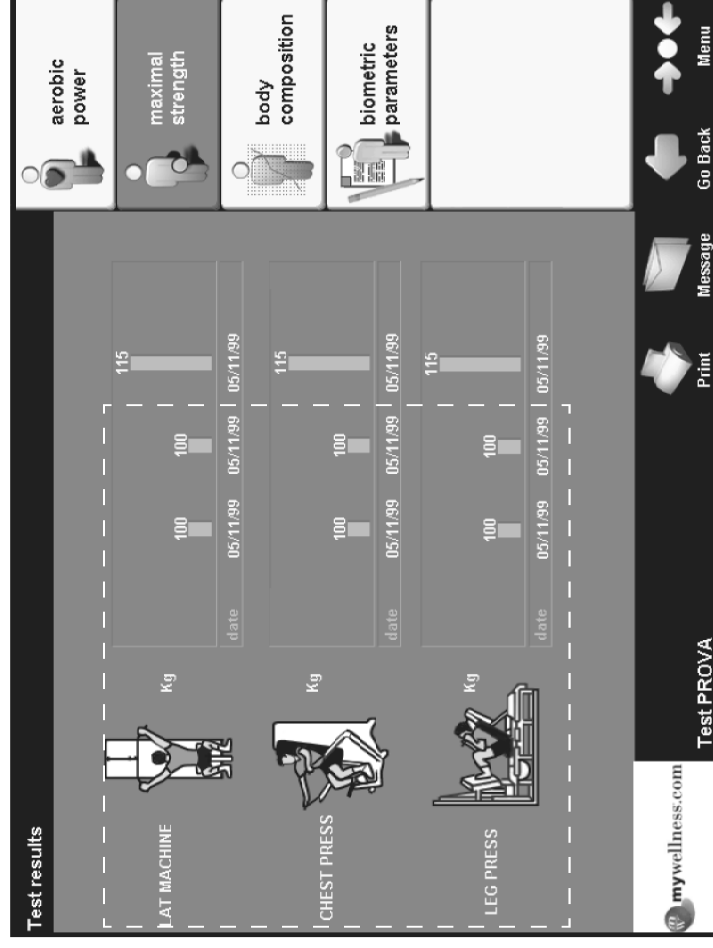


Ebben az esetben a tesztet minden lényeges gépen elvégzett (Bikerace®, Runrace®, Spin Trainer®). A grafikon az eredményeket mutatja.

Nyomja meg a „Go back” (visszalépés) gombot a „results” (eredmények) képernyőre való visszalépéshez.

### 6.2.2 Maximális erő

A képernyőn megtekinthetőek és kinyomtathatóak a maximális erő tesztek eredményei, amik legalább egy referenciagépen el lettek végezve (Hátgép, mellgép, lábgép). Az eredmények grafikon formájában jelennek meg a teszt elvégzésének dátuma mellett:

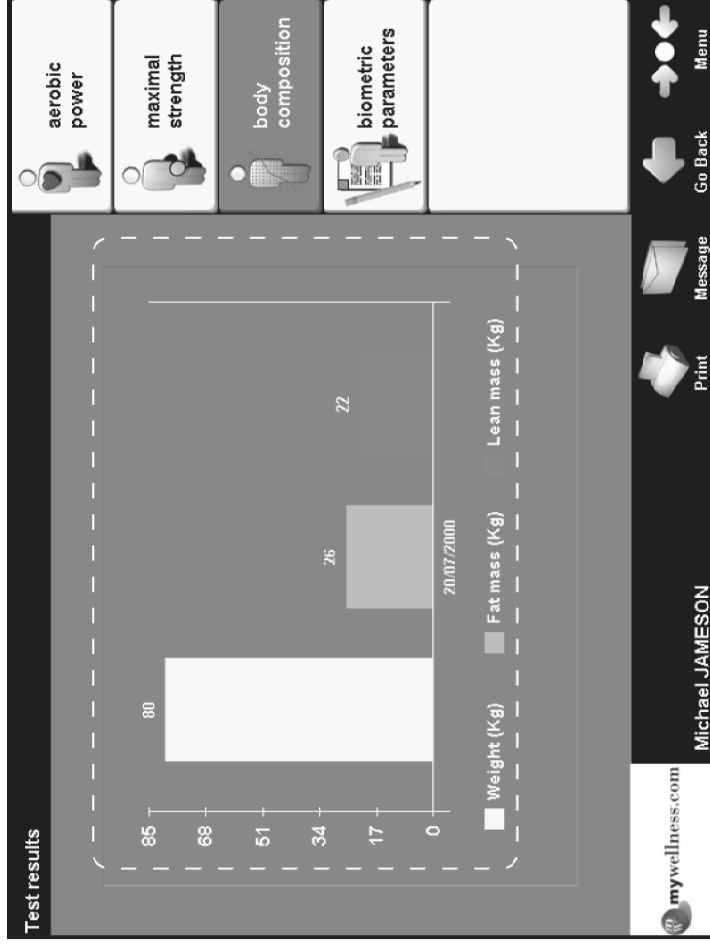


Ebben az esetben a tesztet minden lényeges gépen elvégzett (hátgép, mellgép, lábgép). A grafikon az eredményeket mutatja.

Nyomja meg a „Go back” (visszalépés) gombot a „results” (eredmények) képernyőre való visszalépéshez.

### 6.2.3 Testösszetétel

A képernyőn megtekinthetőek és kinyomtathatóak a testösszetétel tesztek eredményei, amik az egyes tesztek alatt mért testsúlyt, zsírtömeget és hústömeget mutatják:

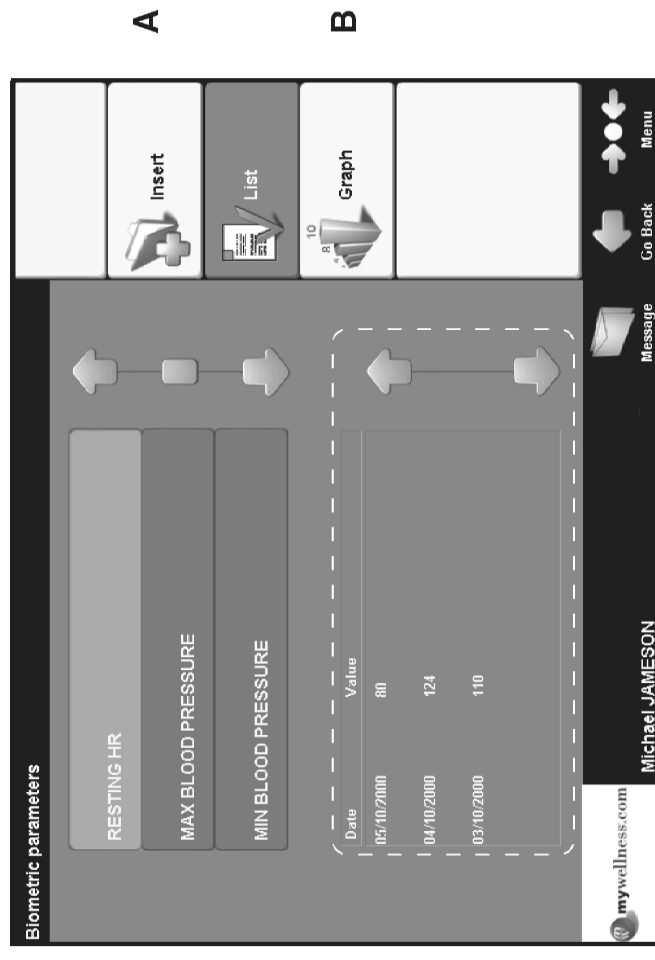


Nyomja meg a „Go back” (visszalépés) gombot a „results” (eredmények) képernyőre való visszalépéshez.

### 6.2.4 Biometrikus paraméterek

A Wellness Trainer™ „Biometrics” menüje lehetővé teszi a sportolók egészségügyi jellemzőinek módosítását, úgymint a vérnyomás, a szívritmus nyugalmi állapotban, testsúly, triglicerin és koleszterin szintek a vérben, stb. Ha a „Parameter updateable by Expert” (paraméter módosítható szakértő által) opció a Wellness Trainer™ „Biometrics” menüjében be van kapcsolva, a sportoló szabadon módosíthatja a paraméterek értékeit a Wellness Expert™-en keresztül. Ha a „Notify user” opció be van kapcsolva, a sportoló kap egy üzenetet a Wellness Expert™-ben, ami az értékek módosítására szólítja fel.

A biometrikus paraméterek értékeinek tendenciája megtekinthető a Wellness Expert™-ben az értékeket feltüntető listaként vagy grafikonként.



A képernyőn az első paraméter értékeinek listája jelenik meg.

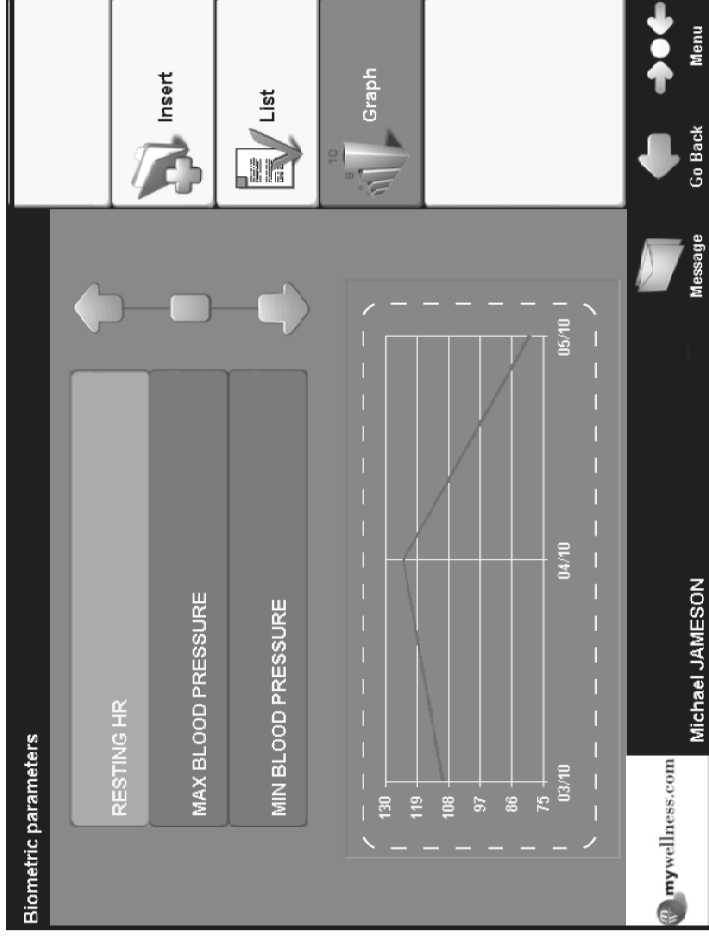
A felhasználó:

- A. bevihet új adatokat bármelyik paraméterhez, ha a paraméter módosítható a Wellness Expert™-ből;  
 B. megtekintheti azon paraméterek grafikonját, amelyekhez legalább két érték be lett írva, egyébként pedig a „**Not enough data to draw graph**” (nincs elég adat grafikon rajzoláshoz) üzenet jelenik meg.

- A. Válasszon ki egy paramétert és nyomja meg az „**Insert**” (bevétel) gombot. Megjelenik egy ablak, ahová az új értékeket be lehet írni:

- nyomja meg a dátum mező mellett a „**Date**” (dátum) gombot a módosítás dátumának megadásához. A következő képernyőn a + és a - gombokkal adhatja meg a dátumot;  
 □ nyomja meg a „**Value**” (érték) gombot és írja be az új értéket a számgombokkal;  
 □ nyomja meg a „**Confirm**” (megegyezés) gombot, ami ilyenkor már aktív, a bevitt adatok megerősítéséhez és a „**Biometric parameters**” (biometrikus paraméterek) képernyőre való visszatéréshez.

- B. Ha több mint egy érték szerepel egy paraméternél, megtekinthető a paraméter tendenciája grafikonként. Válasszon ki egy paramétert és nyomja meg a „**Graph**” (grafikon) gombot az alábbi képernyő megtekintéséhez:



A kiválasztott paraméter grafikonja az érték tendenciáját mutatja. A gombokkal lehetséges:

- a kiválasztott paraméterhez új adat bevitele: az A pont „**Insert Biometric**” (biometrikus bevétel) képernyője jelenik meg;  
 □ visszamenni a paraméterek listájához.



**FIGYELMEZTETÉS**  
 A „**Go Back**” (visszalépés) mindig az előző képernyőt hozza fel.

## 7 Tevékenységek

Ha olyan külső tevékenységeket végzett el, amik nem szerepelnek az edzésprogramban, elmentheti az elért eredményeket, módosíthatja a már bevitt eredményeket vagy hozzáadhat újakat, kinyomtathatja ezeket, amikor csak akarja, és megtekintheti őket az edzéseredmények (6. fejezet) között vagy közvetlenül a menüből egy grafikon által, ami az összes elvégzett gyakorlat során elfogyasztott összes kalóriát mutatja meg.

A **főmenüben** nyomja meg az **„Activities”** (tevékenységek) gombot. Az egyik alábbi képernyő jelenik meg:

- A. **„Activity insertion”** (tevékenység bevitel), ha még nem lett tevékenység elmentve;
- B. **„Activities”** (tevékenységek), ha egy vagy több tevékenység már el lett mentve.

- A. Az **„Activity insertion”** (tevékenység bevitel) képernyőn több, a kiválasztott tevékenységre vonatkozó adat bevitelére alkalmas, mező jelenik meg:

A jobboldali listáról válasszon ki egy tevékenységet:

A **„Date”** ( dátum) mező alapértelmezett értéke a mai dátum. Más dátum kiválasztásához, nyomja le a **„Date”** ( dátum) gombot, majd használja a + és a - gombokat.



### FIGYELMEZTETÉS

A + gomb csak akkor működik, ha a bevitt dátum korábbi, mint a mai dátum.

Nyomja meg a **„Dur”** (időtartam) gombot és a képernyőn megjelenő számgombokkal írja be az elvégzett tevékenység időtartamát percekben.


Megjelenik az „Intensity” (intenzitás) gomb az alapértelmezett „Normal” (közepes) beállításal:

A paraméterek beállításához nyomja meg a megfelelő gombot és írja be az értékeket a számgombokkal.

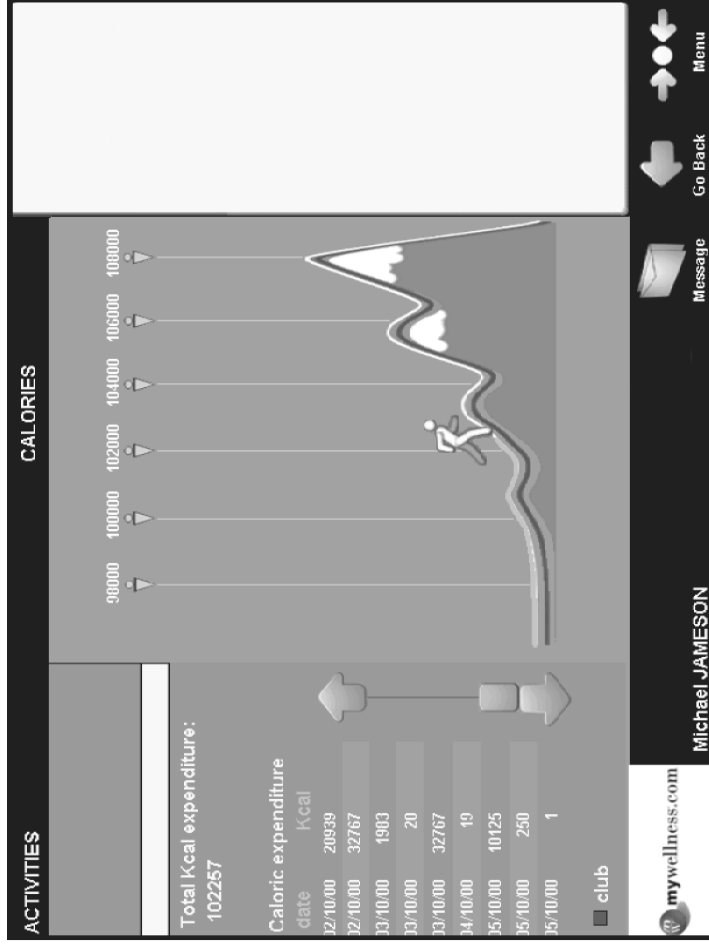
Csak ha már legalább a dátum mezőt és valamelyik következő mezőt is kitöltötte, nyomja meg a „Confirm” (megerősítés) gombot az adatok elmentéséhez.

Megerősítés után az „Activities” (tevékenységek) képernyő jön fel:

Most:

- az „Insert” (beszúrás) gombbal újra visszamehet az „Activity insertion” (tevékenység beszúrása) képernyőre új tevékenységek vagy ugyanazzal a tevékenységgel új edzések felvételéhez;
- a „Calories” (kalóriák) gombbal megtekintheti az összes elvégzett tevékenység során elfogyasztott kalóriákat ábrázoló grafikont;
- módosíthatja az előzőleg elmentett tevékenységek adatait a  gombbal.

Nyomja le a „Calories” (kalóriák) gombot, hogy a következő képernyő jelenjen meg:



A grafikon mellett látható az egyes edzéseken elfogyasztott kilokalcium és az összes edzés során elfogyasztott összes kalóriamennyiség.

A legutóbbi edzés az utolsó 9 edzést bemutató „date” ( dátum) oszlop alján található. A nyíl gombokkal görgetheti a listát, ha több mint 9 edzést végzett már el.



A különböző edzésekbe felvitt gyakorlatok bármikor módosíthatók. Az elmentett adatok módosításához nyomja le az adott tevékenység mellett ezt a gombot. Ennek hatására megjelenik az „Activity Modification” (tevékenység módosítása) képernyő.

Activity name: canoeing racing

Date: 03/10/2000 Tuesday

Time (Min.): 30

Intensity: Normal

Distance:

Heart rate:

Kcal: 250

mywellness.com Michael JAMESON

Módosítsa a tevékenységet (például javítsa ki a dátumot) majd nyomja meg a „Confirm” (megerősítés) gombot a megerősítéshez és a tevékenységek listájához való visszalépéshez.

Activity outside the club	
1° BIKING (Racing)	05/10/2000 400 Min. Intensity Normal 500.0 Km 10125 Kcal
2° HOCKEY	05/10/2000 20 Min. Intensity Normal 1 Kcal
3° BACKCOUNTRY SKIING	04/10/2000 205 Min. Intensity Normal 240.0 Km 19 Kcal
4° CANOEING RACING	03/10/2000 30 Min. Intensity Normal 250 Kcal
5° JOGGING	03/10/2000 44 Min. Intensity Normal 32767 Kcal
6° BIKING (Moderate Speed)	03/10/2000 240 Min. Intensity Normal 250.0 Km 20 Kcal

mywellness.com Michael JAMESON

Megjelenik az „Activities” (tevékenységek) képernyő az elvégzett módosításokkal. Nyomja le az „Insert” (bevitele) gombot új tevékenységek beviteléhez a fentiekben leírtak szerint.

- B. Ha már el lett mentve edzés egy vagy több tevékenységhez, amikor megnyomja az „Activities” (tevékenységek) gombot a **főmenüben**, a képernyőn az elvégzett tevékenységek listája jelenik meg:

Activity outside the club		Insert	Calories
1° BIKING (Racing)	05/10/2000 400 Min. Intensity Normal 500.0 Km 10125 Kcal		
2° CANOEING RACING	05/10/2000 30 Min. Intensity Normal 250 Kcal		
3° HOCKEY	05/10/2000 20 Min. Intensity Normal 1 Kcal		
4° BACKCOUNTRY SKIING	04/10/2000 205 Min. Intensity Normal 240.0 Km 19 Kcal		
5° JOGGING	03/10/2000 44 Min. Intensity Normal 32767 Kcal		
6° CICLISMO (Moderate Speed)	03/10/2000 240 Min. Intensity Normal 250.0 Km 20 Kcal		

mywellness.com Michael JAMESON

Print Message Menu

Ha a tevékenység szerepelt az edzésprogramban gyakorlatként, nem lehet majd az adatokat módosítani (a lista első gyakorlatánál nem jelenik meg ez a gomb). Azonban, ha a tevékenység az A pontnak megfelelően lett felvéve az edzésbe, az eredmények módosíthatók (a „walking” (gyaloglás) tevékenységnek valójában van egy módosítás gombja).

Új tevékenységek vagy ugyanannak a tevékenységnek új edzéseinek beviteléhez nyomja le az „Insert” (bevitele) gombot. Ez megnyitja az „Activity insertion” (tevékenység bevitele) képernyőt (lásd A pont).

Az összes elvégzett tevékenység kalóriafigyeltetésének grafikonjának megtekintéséhez, nyomja le a „Calories” (kalóriák) gombot, a fenti A pontban leírtak szerint.

## 8 Szabadedzés

Wellness Trainer™ használatával ki lehet jelölni szabadedzéseket feladatként a sportolók számára. Ebben az esetben, a sportoló szabadon választott gyakorlatokat végez el. A szabadedzés ugyanúgy tölthető le és fel a **TGS kulcsról**™, mint minden más gyakorlat (lásd 3. és 4. fejezet).

A szabadedzés végén, miután az eredmények fel lettek töltve a **TGS kulcsról**™ (lásd 4. fejezet), meg lehet tekinteni az elvégzett gyakorlatokat (lásd 5. fejezet).

Mint minden más gyakorlatnál, ha engedélyezve van a saját edzésprogram módosítása a Wellness Trainer™-rel (lásd az edzésprogram felhasználó általi módosításának engedélyezéséről szóló fejezetet a megfelelő használati utasításban) akár **manuálisan** (A) vagy akár **automatikusan** (B) (lásd 4.2-es fejezet), az edzés során szabadon elvégzett gyakorlatok elmenthetők a programba.

- A. Ha engedélyezve van a felhasználó számára a saját edzésprogram manuális módosítása, az eredmények feltöltése után az alábbi képernyő jelenik meg:

Workout Analysis		training results	select all
3° STANDING GLUTEUS Exercise not performed			
4° LOWER BACK BIO - TRUNK EXTENSION Exercise aided			
5° FORWARD LUNGES WITH BARBELL Exercise aided			
6° VERTICAL TRACTION BIO Exercise aided			

mywellness.com Michael JAMESON

Menu

Az edzés során elvégzett gyakorlatok közül kiválaszthatja, hogy melyiket és hányat mentsen el a programba.

Minden gyakorlatnál szerepel az „**Exercise added**” (hozzáadott gyakorlat) megjegyzés.



Nyomja meg ezt a gombot, hogy a gyakorlatot úgy mentse el az edzésprogramba, ahogy az az eredmények feltöltésénél megjelenik. Majd nyomja meg az „**update training program**” (edzésprogram módosítás) gombot, ami akkor fog megjelenni, ha már legalább egy gyakorlat ki lett választva.

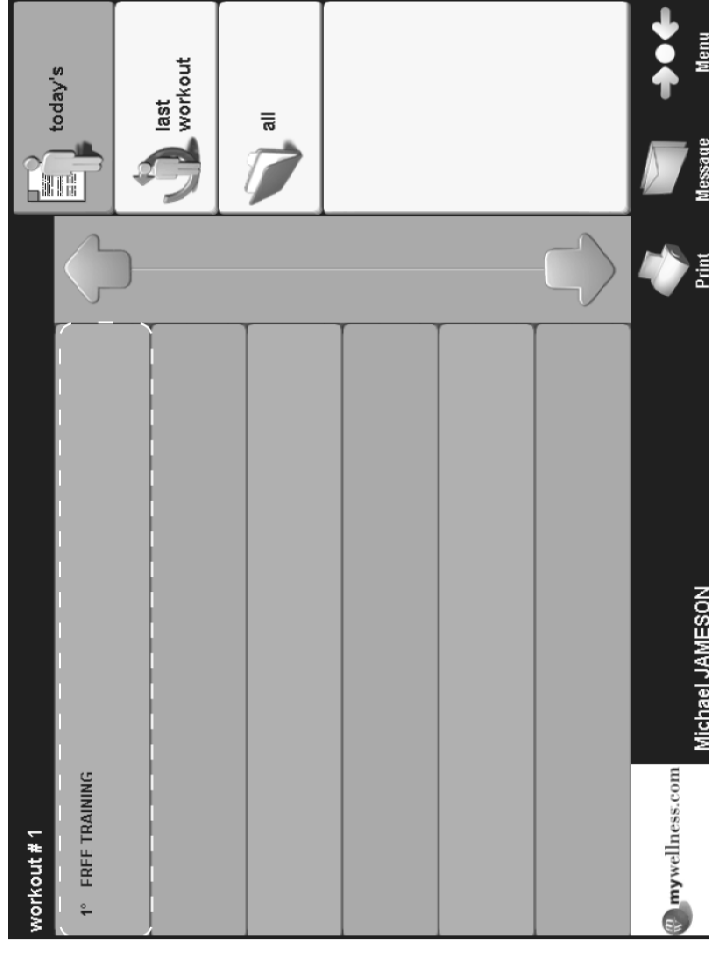
Az összes elvégzett gyakorlat elmentéséhez az edzésprogramba, nyomja meg a „**select all**” (összes kiválasztása) gombot, majd az „**update training program**” (edzésprogram módosítás) gombot.

A következő edzés alkalmával, az elmentett gyakorlatok megjelennek. Ugyanez minden edzésnél megtehető, azaz szükség esetén a gyakorlatok módosíthatók, törölhetők és újak vehetők fel (lásd 4.2-es fejezet).

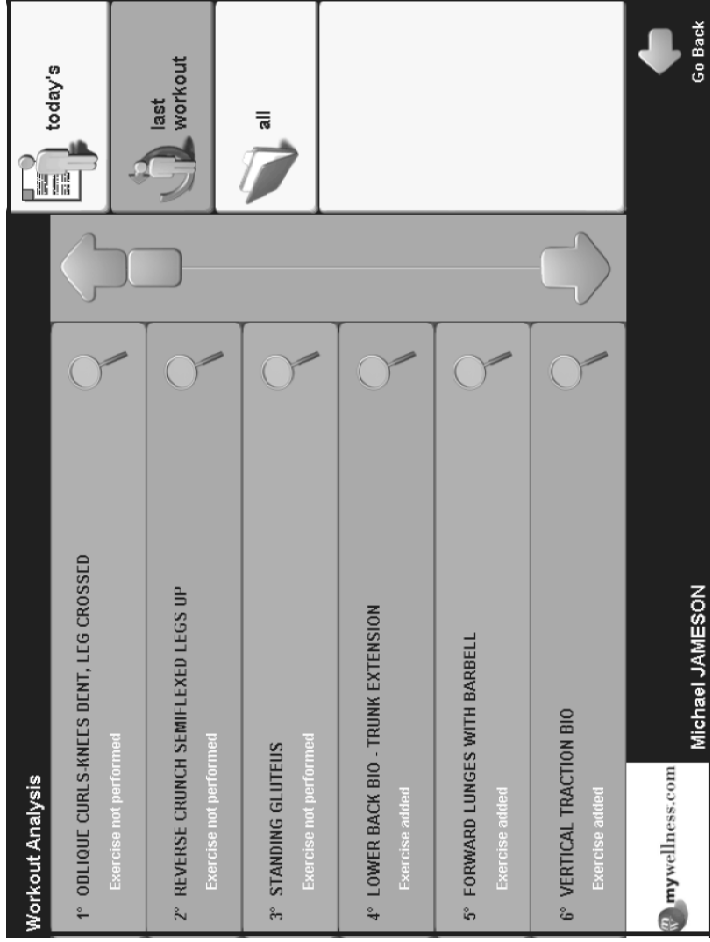
Ha engedélyezve van a gyakorlatok bevitelle, de **mégsem ment el egy gyakorlatot sem a programba**, a következő edzés újra szabad lesz. Viszont, a következő edzés alatt még mindig elmentheti az előző edzés módosításait a programba, ahogy ez a 4.2-es fejezetben le van írva.

**B.** Ha engedélyezve van a saját edzésprogram **automatikus módosítása**, az eredmények feltöltése után, a program az elvégzett gyakorlatokból fog állni. Tehát a következő edzés az előző edzésen elvégzett tevékenységekből fog állni, ugyanolyan módon és ugyanazokkal a tulajdonságokkal, mint az előző edzésen.

**C.** Ha **nincs engedélyezve a saját edzésprogram módosítása**, és ennélfogva nem tudja a gyakorlatokat elmenteni az edzésprogramba, minden új edzés szabad lesz.



Az edzések alkalmával, nyomja le a „**today's workout**” (mai edzés) gombot a főmenüben a **jelenlegi edzés** kijelzéséhez. Még mindig a „**free training**” (szabadedzés) jelenik meg. Az előző edzésen elvégzett gyakorlatok még nem lettek elmentve az edzésprogramba, ezért csak megtekintheti őket a „**last workout**” (előző edzés) megnyomásával.



Az előző edzést tartalmazó képernyőn, az elvégzett gyakorlatok az „Exercise added” (hozzáadott gyakorlat) megjegyzéssel jelennek meg.



### **FIGYELMEZTETÉS**

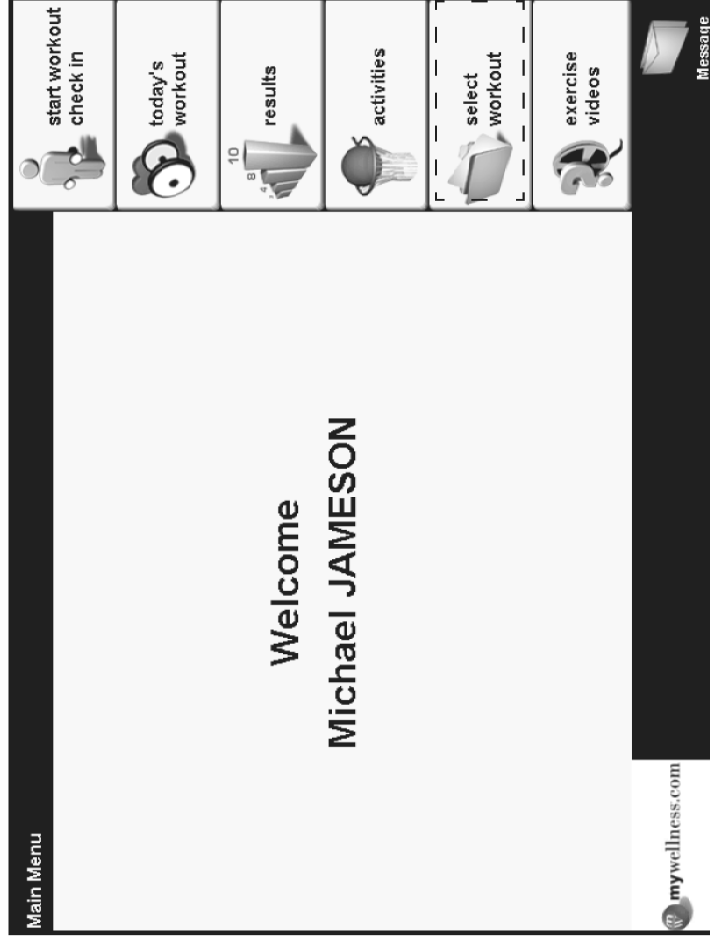
Beállítható úgy a felhasználó programja, hogy az edzés feltöltését rögtön követi a következő edzés automatikus letöltése (lásd a Wellness Trainer™ online súgójának „Rendszerbeállítások az edzésprogram-menedzseléshez” című fejezetét). Tehát, az eredmények feltöltése után a „checkout” (kijelentkezés) gomb mindig meg fog jelenni a főmenüben.

## 9 Edzésprogram kiválasztása

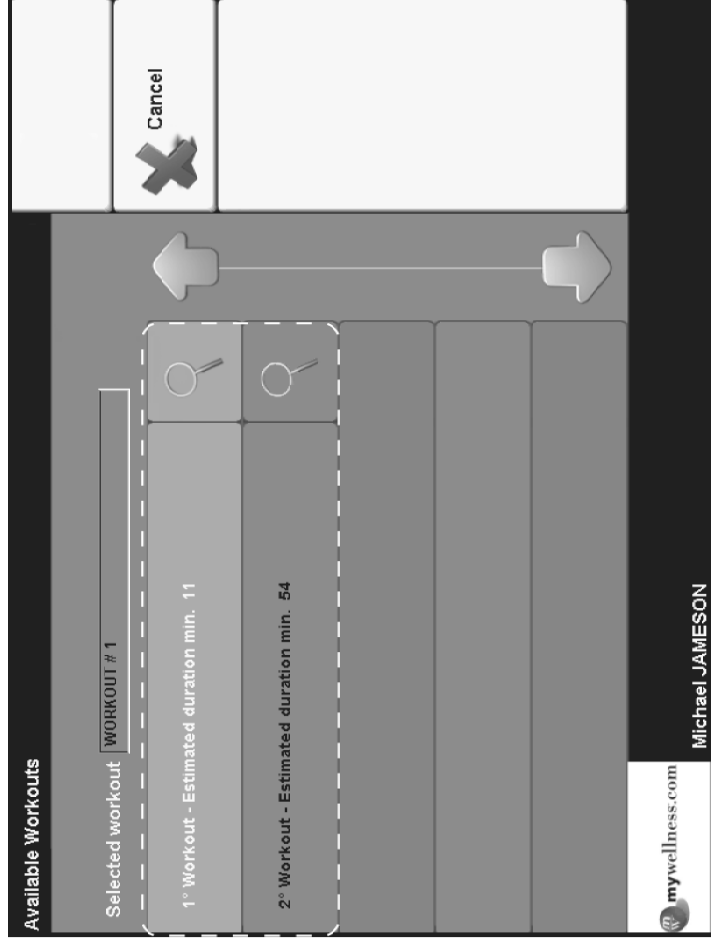
Ha az edzésprogram több mint egy edzést tartalmaz, kiválaszthatja, hogy melyik edzést akarja használni.

Kétféleképpen lehet választani a Wellness Trainer™ „Club Set up” (klub beállítások) menüjének „Options” (beállítások): „System options” (rendszerbeállítások) beállításaitól függően (lásd a Wellness Trainer™ online súgójának a Rendszerbeállítások az edzésprogram-menedzseléshez című fejezetét):

- A. a főmenüből: a menünek van egy gombja, amellyel át lehet lépni arra a képernyőre, ahol ki lehet választani az edzést;
- B. mindig letöltés előtt: a TGS kulcsra™ való letöltés előtt megjelenik az edzésválasztó képernyő.



- A. Ha a beállítás a főmenüből való kiválasztásra van állítva, nyomja le a „Select Workout” (edzés kiválasztása) gombot, hogy a rendelkezésre álló edzések közül kiválaszthasson egyet. Megjelenik az „Available workouts” (rendelkezésre álló edzések) képernyő.



Vigye be a kiválasztott edzést a „**Selected workout**” (kiválasztott edzés) mezőbe. Nyomja meg a „**Confirm**” (megerősítés) gombot a választás megerősítéséhez és a **főmenübe** való visszalépéshez. Most már rátöltheti az adatokat a **TGS kulcsra**™.

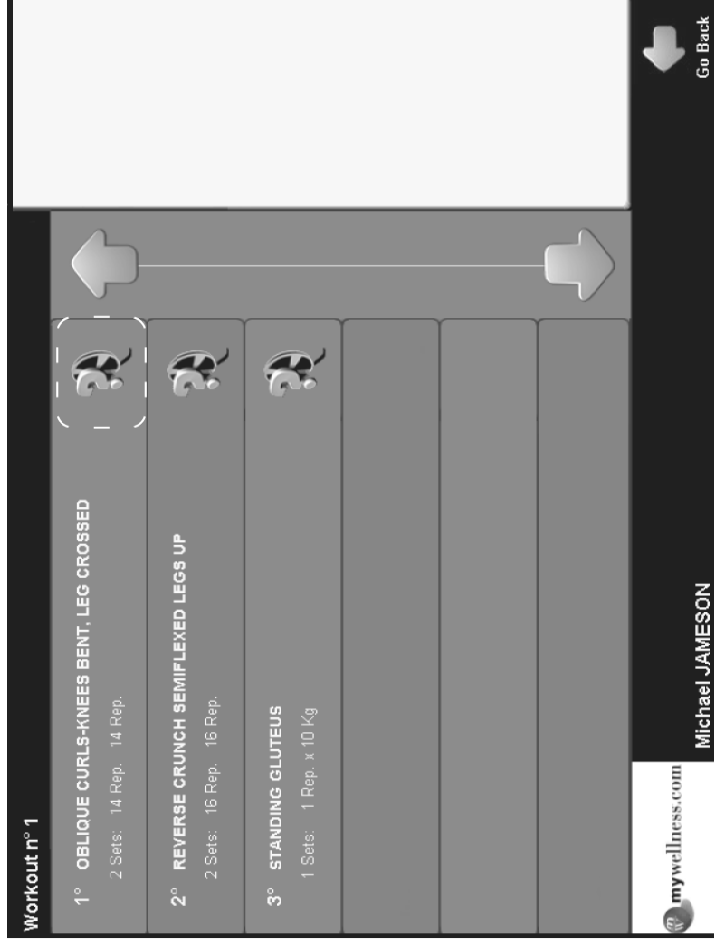


### FIGYELMEZTETÉS

Ha edzés kiválasztása nélkül („Cancel” mégse) lép vissza a főmenübe, hogy az adatokat a TGS kulcsra™ töltsse, a szoftver automatikusan az elsőt fogja rátölteni (azaz a „Training programs” (edzésprogramok) menü „Workouts” (edzések) ablakában az elsőt).



Ahhoz, hogy megtekinthesse, hogy milyen gyakorlatokból áll az edzés mielőtt megerősíti a kiválasztást, először válasszon ki egy edzést, majd nyomja meg ezt a gombot.



A képernyőn megjelenik a kiválasztott edzésben szereplő gyakorlatok listája, utasításokkal a helyes elvégzésről.



Nyomja le ezt a gombot egy a gyakorlat helyes elvégzését bemutató rövid videó megtekintéséhez (lásd 10.2-es fejezet).

Nyomja le a „**Go back**” (visszalépés) gombot az edzések listájához való visszalépéshez, és ha szükséges, más edzések gyakorlatainak megtekintéséhez.

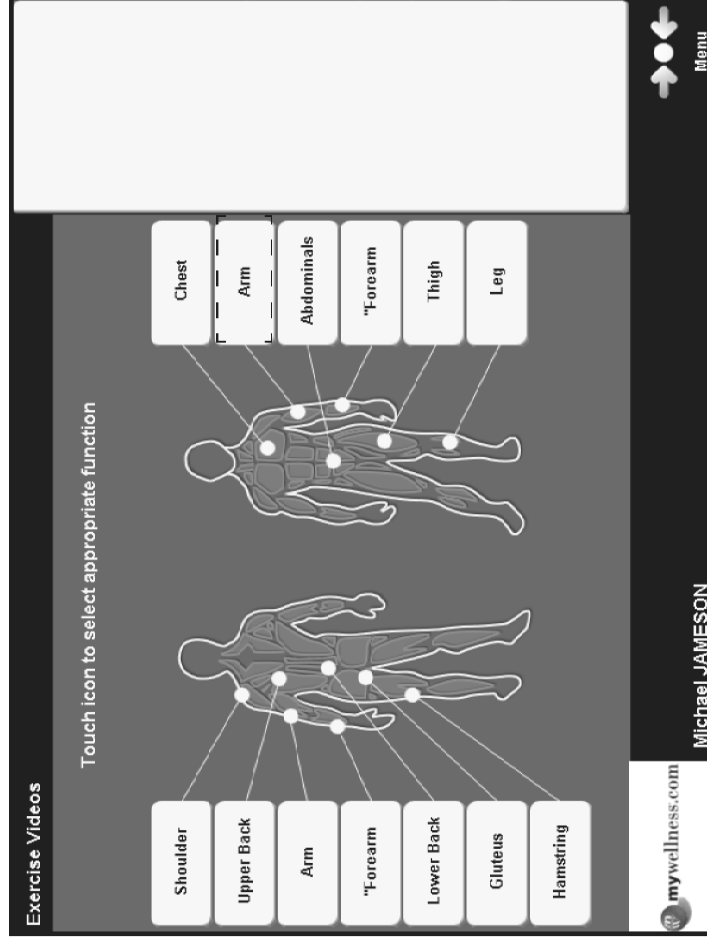
**B.** Ha a beállítás a letöltés előtti kiválasztásra van állítva, helyezze be a TGS kulcsot™, majd nyomja meg a „**Check in**” (bejelentkezés) gombot. Közvetlenül az edzőkiválasztási képernyő jön fel. Válassza ki az elvégzendő edzést és erősítse meg választását az A pontnál leírtak szerint.

## 10 Gyakorlatok videói

A Wellness Expert™-tel rövid videókat nézhet meg az erő és szabadtest gyakorlatokról. Ez leginkább azok számára hasznos, akik meg akarják tudni, hogyan kell a gyakorlatokat helyesen elvégezni.

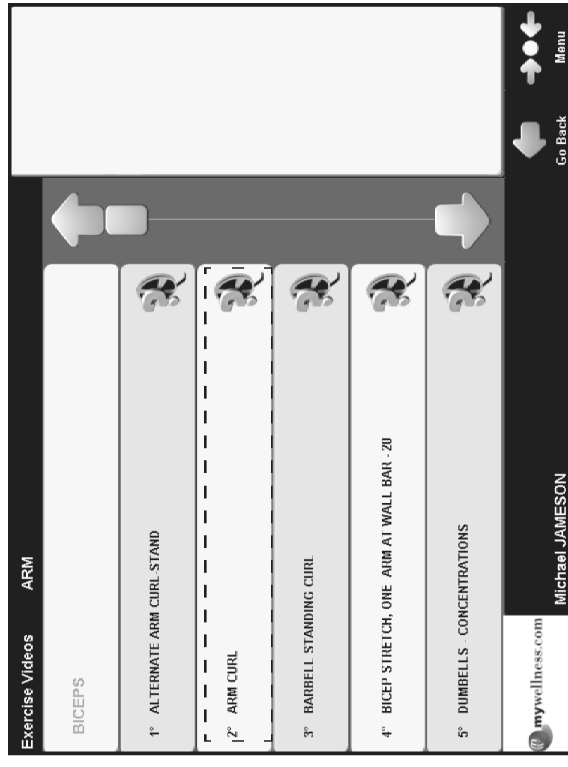
### 10.1 A videóok megtekintése a főmenüből

A gyakorlatok videóinak a főmenüből való megtekintéséhez nyomja meg az „**exercise videos**” (gyakorlatok videói) gombot. Megjelenik egy testrészeket felsoroló lista.

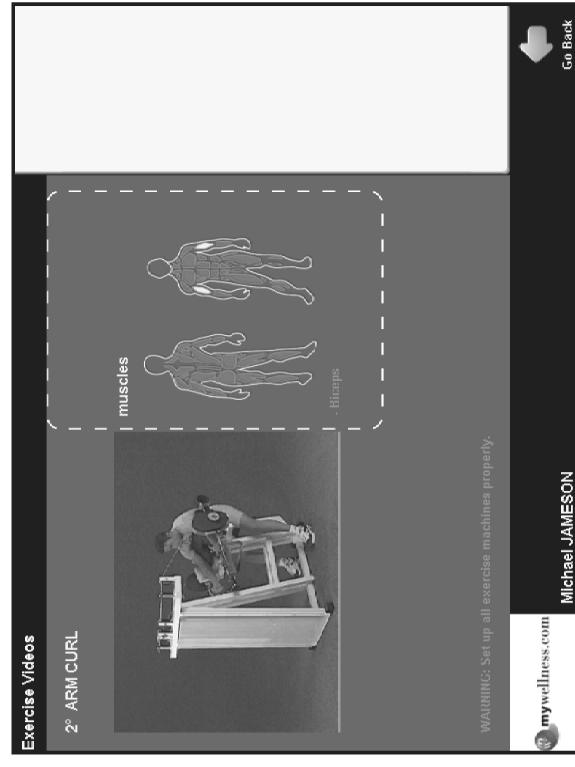


Nyomja meg az érdeklődésének megfelelő testrészt (például „**Arm**” (kar)).

A kiválasztott testrész kivilágosodik, és a program az adott izomcsoport edzésére alkalmas gyakorlatok listáját hozza fel.



Válasszon ki egy gyakorlatot, majd nyomja le azt a gombot a videó megtekintéséhez.



A videóval együtt megjelenik:

- a gyakorlat neve (karhajlítás);
- a használt izmok listája és egy kép a testen való elhelyezkedésükről.



### **FIGYELMEZTETÉS**

**Ha a gyakorlathoz egy gépet is használni kell, megjelenik egy üzenet is, ami arra figyelmezteti, hogy a gyakorlat elvégzése előtt a gép használatáról szóló összes szabályt alaposan ismerje meg.**

Az izomcsoportok listájához való visszalépéshez, nyomja meg a „Go back” (visszalépés) gombot. Minden gyakorlathoz ugyanígy járjon el.



### **FIGYELMEZTETÉS**

**A szoftver új verziója lehetővé teszi, hogy csak a fitnessklubban rendelkezésre álló gépek videóinak megjelenítésére korlátozzuk a rendszert. Ezt az opciót a Wellness Trainer™ „System options” (rendszerbeállítások) pontjának „Progressions” (fejlesztések) ablakának „Club Set-up” (klub beállítások) menüjében engedélyezni kell.**

## 10.2 A videók megtekintése az edzésprogramból

Megtekintheti a saját edzésprogramjában szereplő gyakorlatok videóit.

A főmenüben nyomja meg a „today's workout” (mai edzés) gombot a jelenlegi edzésben szereplő gyakorlatok listáját tartalmazó „workout” (edzés) képernyő megjelenítéséhez.



Minden gyakorlatnak van egy ilyen gombja a videó megtekintéséhez (lásd 5.1-es fejezet). Válasszon ki egy gyakorlatot és nyomja meg ezt a gombot:

Training Program

3° STANDING GLUTEUS

muscles

Gluteus

1 Sets:  
1 Rep. x 10 Kg

WARNING: Set up all exercise machines properly.

mywellness.com

Michael JAMESON

Go Back

A videóval együtt megjelenik:

- a gyakorlat neve (karhajlítás);
- a használt izmok listája és egy kép a testen való elhelyezkedésükről;
- a gyakorlat leírása (ebben az esetben a sorozatok és ismétlések száma).



### FIGYELMEZTETÉS

**Ha a gyakorlathoz egy gépet is használni kell (mint ebben az esetben is), megjelenik egy üzenet is, ami arra figyelmezteti, hogy a gyakorlat elvégzése előtt a gép használatáról szóló összes szabályt alaposan ismerje meg.**

A jelenlegi edzést tartalmazó képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a „Go Back” (visszalépés) gombot.

Abban az esetben, ha az edzésprogram több edzést is tartalmaz, a különböző edzésekben szereplő gyakorlatok videóinak megtekintéséhez, a **főmenüben** nyomja meg a „Workout” (edzés) gombot a megfelelő képernyőre való lépéshez, majd nyomja meg a „program” gombot. Megjelenik a „Training program” (edzésprogram) képernyő (lásd 4-3-as fejezet) és innen tudja az összes rendelkezésre álló gyakorlat videóját megtekinteni. (lásd 9. fejezetet is).

## 11 Üzenetek

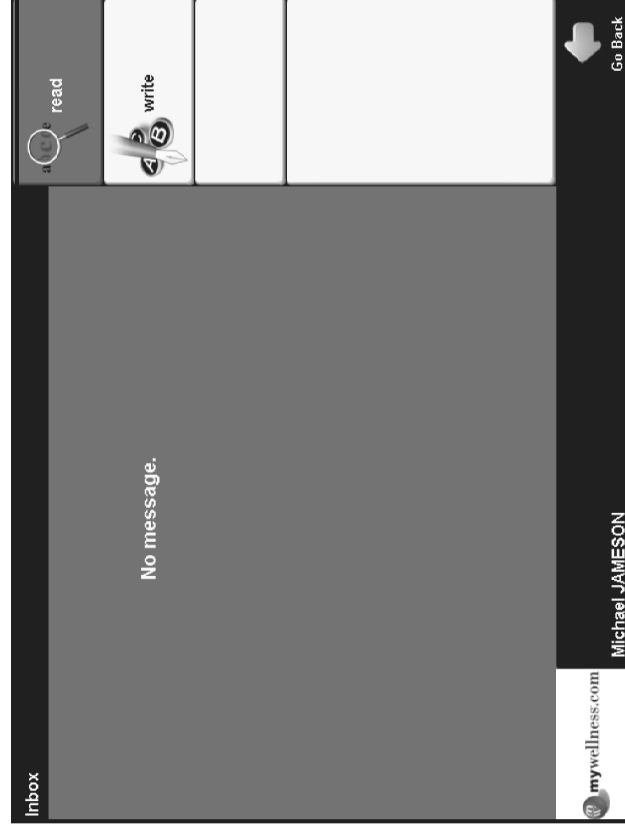
A Wellness Expert™ rendelkezik egy belső üzenő szolgáltatással, ami lehetővé teszi, hogy rövid üzeneteket küldjön és fogadjon a klub sportolótól és az edzőktől. Az üzenetek menüje elérhető a **főmenüből** és más képernyőkről is a „Message” (üzenetek) gomb megnyomásával.

Az üzenetek menüje lehetővé teszi, hogy:

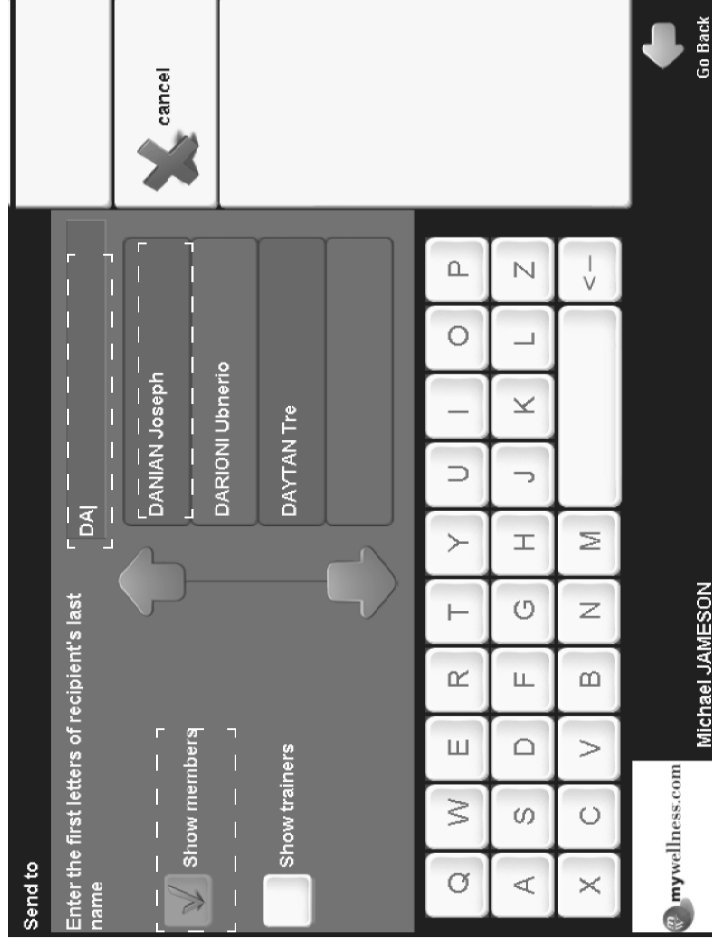
- üzeneteket írjon a sportolóknak és edzőknek (11.1-es fejezet);
- megtekintse a beérkezett üzeneteket és válaszoljon a feladónak (11.2-es fejezet).

### 11.1 Üzenetküldés

Nyomja meg a „Message” (üzenet) gombot az „Inbox” (bejövő üzenetek) megtekintéséhez. Nincs új üzenet:

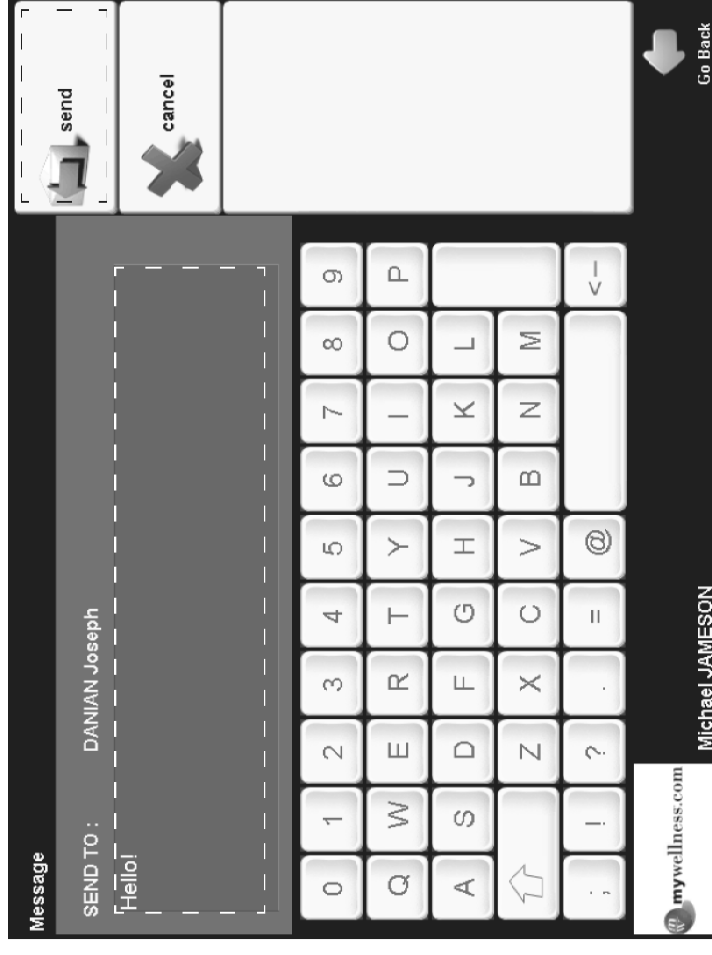


Nyomja meg a „Write” (írás) gombot. Megjelenik a „Send to” (küldés) képernyő. Itt kiválaszhatja a sportolót vagy edzőt, akinek az üzenetet akarja küldeni:



Nyomja meg a „Show members” (sportolók mutatása) gombot egy sportoló kiválasztásához. Nyomja meg a „Show trainers” (edzők mutatása) gombot egy edző kiválasztásához. A képernyőn lévő billentyűzettel megadhatja a címzett vezetéknevének kezdőbetűit. Egy lista jelenik meg az adott betűvel kezdődő nevekkel. A címzett kiválasztásához érintse meg a nevet a listán.

Kiválasztás után a „Confirm” (megerősítés) gomb aktiválódik, így a kiválasztást megerősítheti és továbbléphet.

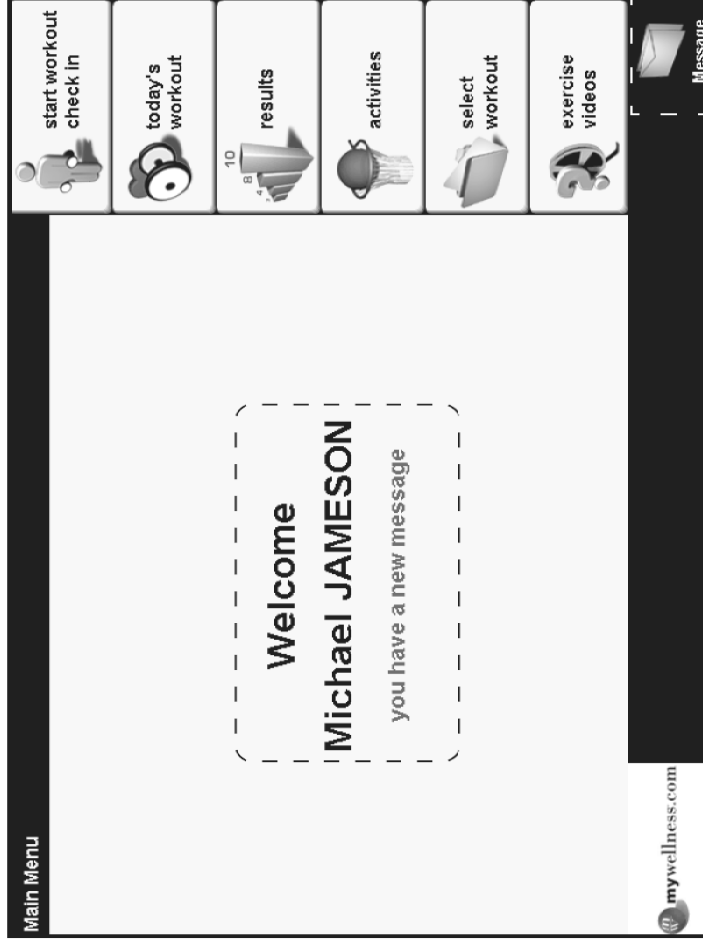


A képernyőn lévő billentyűzettel írja be az üzenetet.

Ha készen van az üzenettel, küldje el a „send” (küldés) gomb megnyomásával. Megjelenik a kezdőképernyő („Inbox” - beérkezett üzenetek) újra.

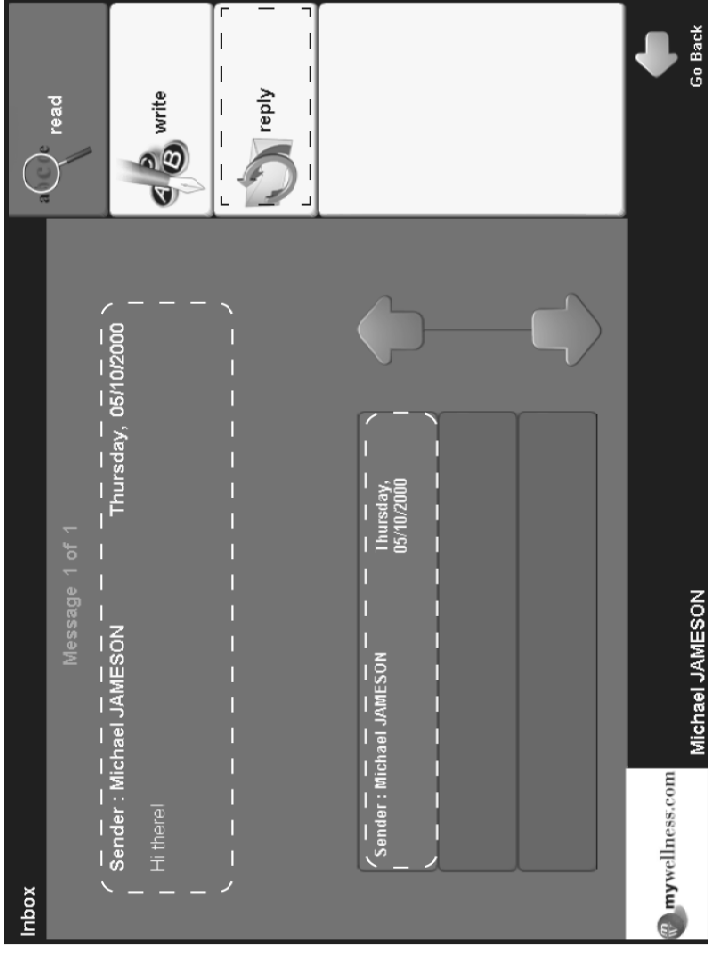
## 11.2 Bejövő üzenetek olvasása és válaszküldés

Ha egy másik sportolótól vagy egy edzőtől üzenetet kap, a főmenüben a „Message” (üzenet) gomb villog a „you have a new message” (új üzenete van) felirattal együtt:



Megnyomhatja a „Message” (üzenet) gombot azonnal az „Inbox” (beérkezett üzenetek) megtekintéséhez, vagy később is elolvashatja az üzenetet úgy, hogy egy másik képernyőn, amelyiken szerepel a „Message” (üzenet) gomb, megnyomja azt.

Nyomja meg a „Message” (üzenet) gombot az „Inbox” (beérkezett üzenetek) megtekintéséhez.



Ha több mint egy üzenet van, az első beérkezett üzenet tartalma kerül kijelzésre. A többi üzenet elolvasásához, egyesével válassza ki a listától őket.

Minden üzenethez az alábbiak jelennek meg:

- a feladó neve (ha a feladó egy edző, a „Trainer” (edző) szó is);
- az üzenetküldés dátuma.

Úgy válaszolhat egy üzenetre, hogy kiválasztja és megnyomja a „reply” (válasz) gombot. Megjelenik a „Message” (üzenet) képernyő. Írja be az üzenetet és nyomja meg a „Send” (küldés) gombot.

Nyomja meg a „Send” (küldés) gombot az üzenet elküldéséhez és az „Inbox” (beérkezett üzenetek) képernyőre való visszalépésre.



### FIGYELMEZTETÉS

Ha csak megnyitja az üzenetet (vagy az üzenetek listáját) anélkül, hogy válaszolna a beérkezett üzenetre, később az üzenet már nem lesz látható.

**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](mailto:info@finnrelax.hu) • [www.finnrelax.hu](http://www.finnrelax.hu) • [www.hu.technogym.com](http://www.hu.technogym.com)**