

ISOCONTROL

©2005 Technogym® S.p.A a szoftver és a termékdokumentáció szerzői jogvédelem alatt áll.
Minden jog fenntartva.

Ez a használati utasítás szerzői jogi törvények és nemzetközi megállapodások alapján védett. A használati utasítás szövegének, vagy bármely részének, az engedély nélküli reprodukciója vagy felhasználása súlyos polgári és büntetőjogi következményekkel jár, és a törvény által megengedett leg súlyosabb mértékű vádemelést vonja maga után.

Technogym®, MyWellness™ és The Wellness Company™ a Technogym® S.p.A. tulajdonában lévő védjegyek Olaszországban és más országokban.

A használati utasításban használt minden más jelzés és név a Technogym® S.p.A. által Olaszországban és más országokban használt megkülönböztető elem.

Használati utasítás



Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	4
FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK	5
SZEMÉLYES BIZTONSÁG	6
1 TECHNIKAI INFORMÁCIÓK	7
1.1 Technikai jellemzők	7
1.2 Elektromos bekötés	10
1.3 Beszerelés	11
1.4 Be- és kikapcsolás	12
1.5 Karbantartás	12
1.6 Technikai támogatás	13
1.7 Tárolás	14
1.8 Hulladékkezelés	14
2 AZ ISOCONTROL HASZNÁLATA	15
2.1 A kezelőpanel leírása	15
2.2 Edzések a TGS kulccsal	17
2.3 A TGS kulcstra nem programozott edzés	19
2.4 Maximum erő teszt	19
2.5 A konfiguráció módosítása	21

Bevezetés

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

A használati utasítás információkat tartalmaz a berendezés beszereléséről és a megfelelő karbantartásról, illetve leírja a szoftver működését.

Az alábbi szimbólumok megismerése segíti a használati utasítás értelmezését:



FIGYELMEZTETÉS

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



VESZÉLY

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



INFORMÁCIÓ

A gyakran feltett kérdésekre nyújt választ.

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

Fontos biztonsági előírások

Minden utasítást olvasson el az eszköz használata előtt. Ezek az utasítások az Ön biztonsága és a berendezés megvédeése érdekében íródtak.

Az Isocontrol kereskedelmi felhasználásra készült, hogy edzés közben információkat jelezzon ki a Technogym izotónikus gépeken.

Elektromos készülékek használata esetén be kell tartani az alapvető előírásokat, beleértve a következőket is. Minden utasítást olvasson el, mielőtt használja az Isocontrol-t.



VESZÉLY

Az áramütés elkerülése érdekében, takarítás vagy bármilyen karbantartás elvégzése előtt húzza ki a csatlakozót az elektromos hálózatból.



FIGYELMEZTETÉS

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

Tisztítás és bármilyen elektromos alkatrész beszerelése vagy kiszereleése előtt győződjön meg arról, hogy az eszköz nincs az elektromos hálózatra csatlakoztatva.

Az eszköz csak arra használható, amire tervezték és gyártották. Minden más felhasználás helytelennek tekintendő és ezért veszélyes. Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítő eszközöket.

Sohase használja az eszközt, ha a vezetéke vagy a dugója sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, illetve ha vizes. Ebben az esetben a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjétől – a Finnrelax-tól - kérjen segítséget.

Az eszközt csak a Technogym szakemberei vagy a Technogym által felhatalmazott személyek szerelhetik be és ki a helyéről.

Soha ne ejtsen, vagy helyezzen semmit se egyik nyílásba sem.

Ne használja a szabadban. Ne engedjen vízsugarat a berendezésre.

Ne működtesse a berendezést olyan helyen, ahol aeroszol (spray) termékeket használnak, vagy ahol oxigént tárolnak.

Áramtalanításhoz húzza ki a falból a berendezés elektromos csatlakozóját.

Őrizze meg ezeket az utasításokat!

Személyes biztonság

Rendszeresen ellenőrizze az eszköz működését. Ne használja tovább az eszközt, ha az nem működik megfelelően.

Tartsa minden alkatrészt, mint például a kábelt, távol folyadékoktól az áramütés elkerülése végett.

Ne tegyen semmit a vázra vagy a képernyőre.

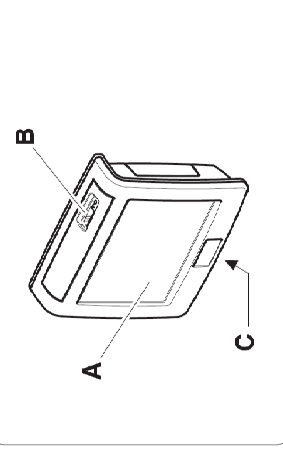
Ne használjon a gyártó által nem javasolt kiegészítőket, mert károsodást okozhatnak.

Tartsa az eszközt jó állapotban. Ha rendellenes működést tapasztal, kapcsolja ki az eszközt és lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

Ne próbálkozzon az eszköz háziilagos javításával, kivéve a használati utasításban leírt karbantartási feladatokat.

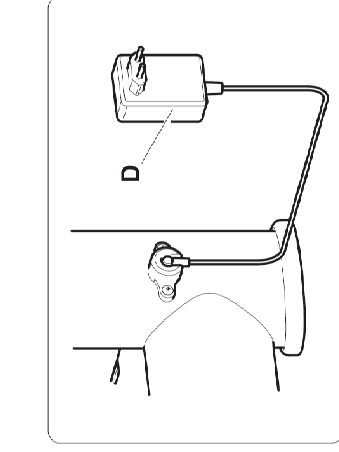
1 Technikai információk

1.1 Technikai jellemzők



A Kezelőpanel: minden elérhető funkciót irányít, az edzésprogram beállításától, az üzenetek és kapcsolódó edzésinformációk megtekintéséig.

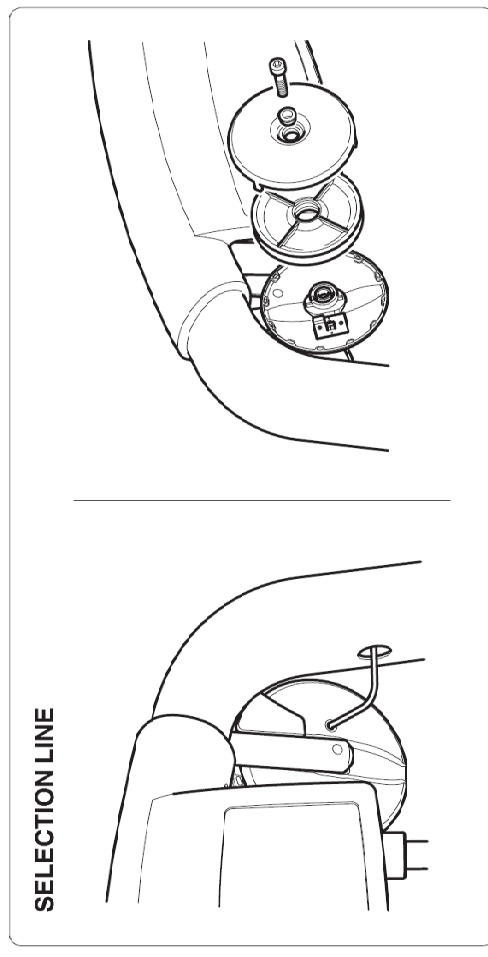
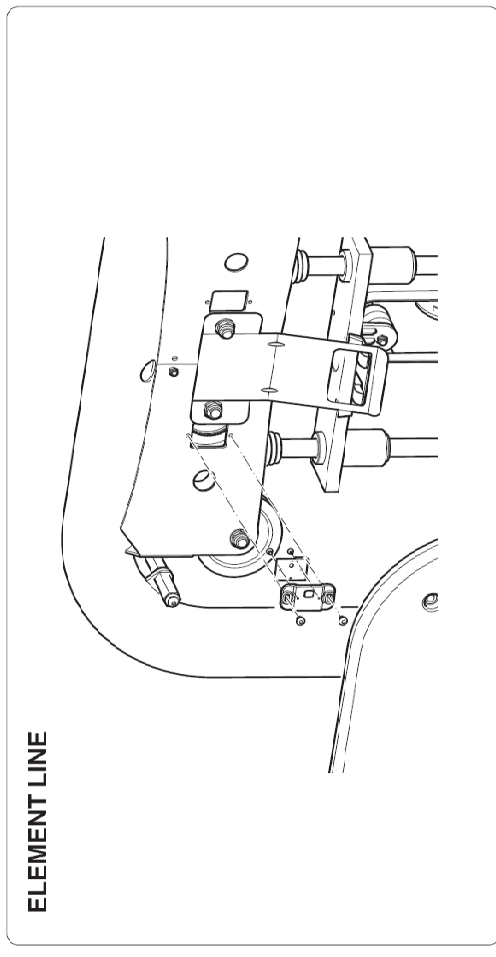
B TGS kulcs olvasó: beolvassa és elmenti az adatokat a TGS kulcsra.



C RJ45 csatlakozó: lehetővé teszi a kapcsolódást egy soros kábellel a szoftver frissítéséhez.

D Adapter (opcionális): közvetlenül az elektromos hálózatra csatlakoztatva árammal látja el a rendszert. Az eszköz működése csak a Technogym által szállított vagy egy az alábbi táblázatban megadott specifikációknak megfelelő adapterrel garantálható.

Kódoló egység: ellátja a szoftvert a mozgás sebességére és kiterjedésére vonatkozó adatokkal. Az ábrán jelzett pozíció csupán egy példa, hiszen a csiga, amihez a kódoló egység van helyezve változik a géptípustól függően. Ráadásul némelyik gép két kódoló egységgel is rendelkezik.



1.2 Elektromos bekötés

	Európa	Amerika
Áramforrás	9-15 Vdc	9-15 Vdc
Maximum áram	0,45 A	0,45 A
Adapter	BE: 100-240 Vac 0,8A 50Hz KI: 9-15 Vac 1,5A min.	BE: 100-120 Vac 0,8A 60Hz KI: 9-15 Vac 1,5A min.
EMI	EN 55022 EN 55024	FCC 15
Biztonság	EN 60950	UL 60950
Írányelv	73/23/EC 89/336/EC	



VESZÉLY

Csak a Technogym által szállított vagy egy a fenti táblázatban megadott elektronikai specifikációknak megfelelő adaptert használjon, amelyik LPS-sel (korlátozott áramforrással) és NEC: Class 2-vel rendelkezik, és szerepel rajta az alábbi jel:



Soros kapcsoláshoz tekintse meg a következő részt.

A berendezés nincs a nedvesség behatolása ellen védve. IP 20.

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

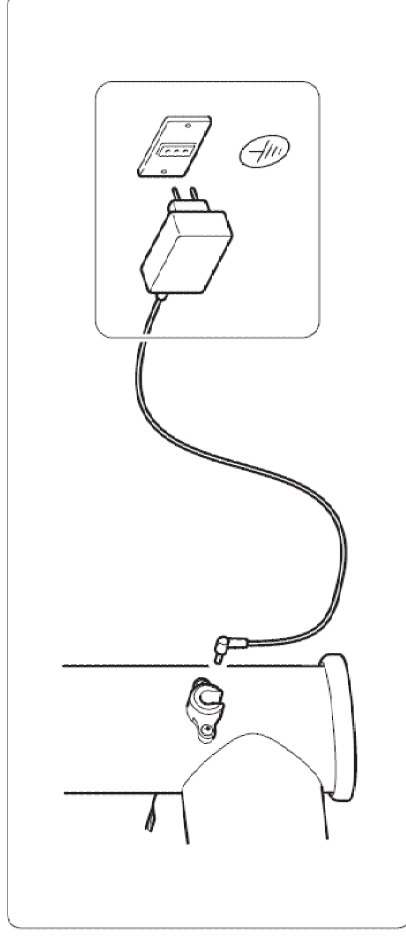
A berendezés folyamatos üzemeltetésre alkalmas.

Mielőtt a berendezést az elektromos hálózatra csatlakoztatja, ellenőrizze, hogy az elektromos rendszer specifikációi megfelelnek-e a hálózatrakötési előírásoknak. Ellenőrizze, hogy a hálózati feszültség megfelel az adapter címkéjén jelölt feszültségnek.



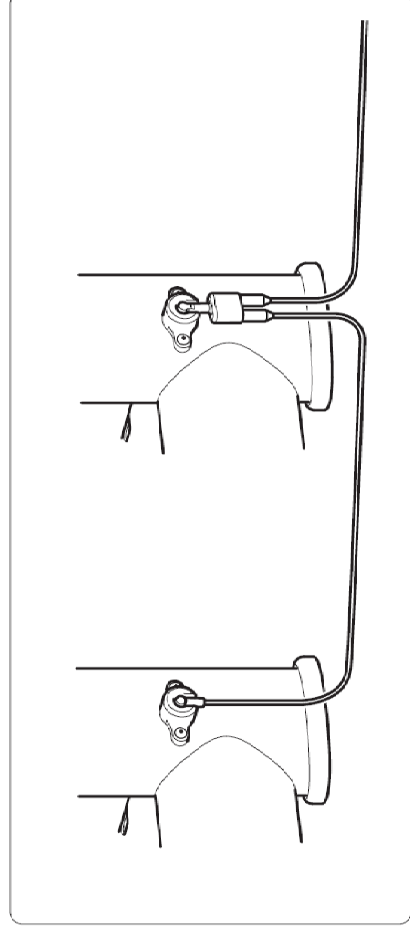
VESZÉLY

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



A kábelt úgy kell elhelyezni, hogy az ne legyen veszély forrása az emberek számára.

Soros kapcsolódás esetén a tápegység teljesítménye legyen legalább 24 W.





VESZÉLY

Nem javasolt ötnél több eszközt sorba kötni.



FIGYELMEZTETÉS

Időnként ellenőrizze az adapter vezetékének állapotát.

Olvassa el az eszközön lévő címkét, amelyek információkat szolgáltatnak a lehetséges kockázatokról és veszélyekről.

1.3 Beszerelés

Az Isocontrol arra lett tervezve és gyártva, hogy izotónikus edzésekre használt Technogym gépekre szereljék. A helyszínnek a következőknek kell megfelelnie:

- **hőmérséklet** +10°C és +25°C között;
- elegendő levegőáramlás, hogy a **páratartalom** 30% és 80% között legyen.

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

Az eszköz a Technogym Element és Selection termékvonalhoz tartozó gépekre szerelhető.

Az eszközt csak a Technogym szakemberei vagy a Technogym által felhatalmazott személyek szerelhetik be.

1.4 Be- és kikapcsolás

Az eszköz **bekapcsolásához** dugja be a vezetékét a fali konnektorbba. Bekapcsoláskor az eszköz egy hangjelzést ad, a kijelző bekapcsol és egy gyors általános rendszer újraállítást után a szoftververzió és a gép neve, amire az eszközt felszerelték, jelenik meg.

Az eszköz **kikapcsolásához** húzza ki a vezetékét a fali konnektorból.

Az eszközt csak a gyakorlat végén szabad kikapcsolni, amikor a szoftver készenléti módban van.

Ha az eszközt sokáig nem fogja használni, húzza ki a fali konnektorból, hogy leválassza az elektromos hálózatról.

1.5 Karbantartás

Mivel a berendezést egy sportcentrumban több mint egy ember használja, azt mindig tisztán és pormentesen kell tartani a szokásos higiéniai és egészségügyi szabályoknak megfelelően.

A kijelző tisztításakor a következőképpen járjon el:

- húzza ki a vezetékét a fali konnektorból;
- tisztítsa meg a kijelzőt egy nedves, de nem vizes, ronggyal;
- ne használjon mosószereket vagy oldószereket.

A használati utasításban nem szereplő karbantartási feladatok miatt lépjen kapcsolatba a Technogym kizárólagos magyarországi képviselőjével – a Finnrelax-szal.

1.6 Technikai támogatás

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

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

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

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



FIGYELMEZTETÉS

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

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

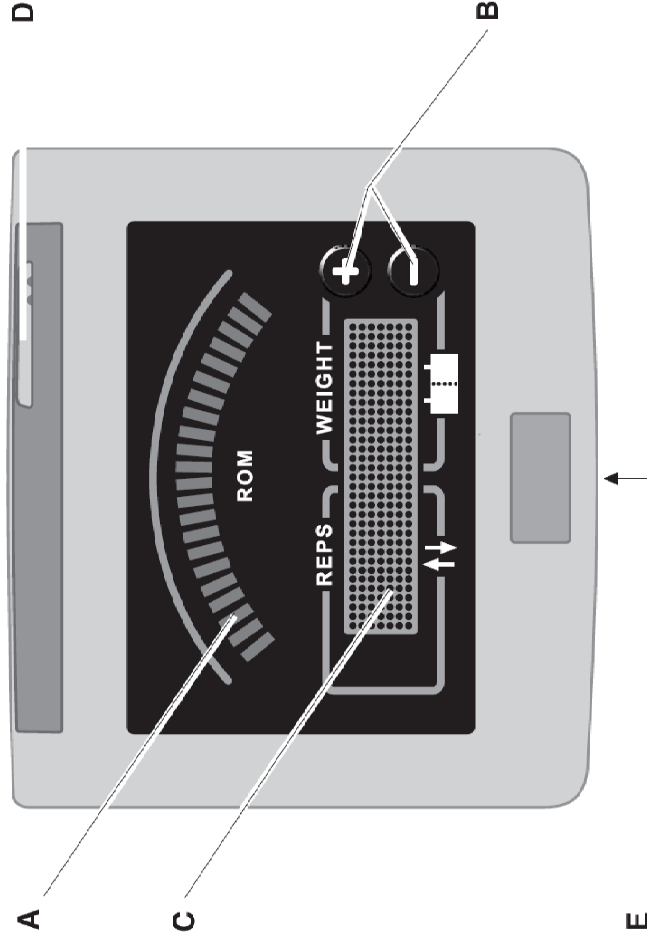
Mindig győződjön meg arról, hogy a berendezés semmilyen módon sem tud kockázati tényezővé válni, és ne hagyja olyan helyeken, ahol gyermekek játszanak. Elővigyázatosságból, ha a berendezést sokáig nem fogja használni, vagy meg kívánja törölni, csatlakoztassa le az elektromos hálózatról.

Tilos a már nem használt berendezést nyitott helyeken, nyilvános területen, vagy olyan magánterületen, amit a nyilvánosság is használ, szemétként lerakni.

Az Isocontrol újrahasznosítható anyagokból készült, mint például acél, alumínium és műanyag, amiket az érvényben lévő előírásoknak megfelelően kell hulladékkezelés alá vonni.

2 Az Isocontrol használata

2.1 A kezelőpanel leírása



A kezelőpanel az alábbiakat tartalmazza:

- A** ROM ív
- B** + és – gombok
- C** Kijelző
- D** TGS kulcs olvasó, ami beolvassa és elmenti az edzés adatait
- E** Soros port, a szoftver frissítéséhez

ROM ív

A ROM ív kivilágítódik balról jobbra, majd kialszik, az elvégzett mozdulatnak megfelelően:

- a mozdulat kifelé irányuló szakaszában az ív teljesen kivilágítódik a jobb oldalig;
- a visszafelé szakaszban az ív folyamatosan kialszik a bal oldalig.



Az ív két vége megfelel a felhasználó helyesen végrehajtott mozdulatának kiterjedésével, ami az első két ismétlés során lett kiszámítva vagy a TGS kulcsról beolvasva. A két narancssárga LED lámpa jelzi a helyes mozgáskiterjedést.

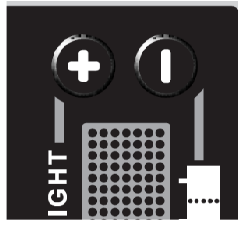
Ha az ív nem világítódik ki teljesen, a mozdulat rövidebb a felhasználó helyesen végrehajtott mozdulatánál. Ha az ív vége pirosan világít, a mozdulat nagyobb a felhasználó helyesen végrehajtott mozdulatánál.

A sebesség, amivel az ív kivilágítódik, megfelel a felhasználó mozdulatának sebességével. Egy narancssárga LED, ami az ív mentén fut végig jelzi a mozdulat javasolt sebességét.

A két gomb

A két gombnak két eltérő funkciója lehet:

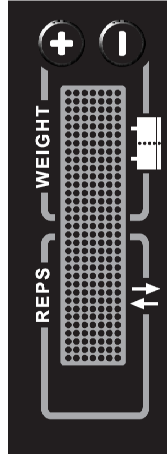
- beállítható a gyakorlat elvégzéséhez használt terhelés, például az eredmények helyes elmentéséhez a TGS kulcsra;
- műveletek megerősíthetők vagy visszavonhatók; ezekben az esetekben a gombok funkciója egy üzenetben szerepel.



A kijelző

Kétféle információ váltakozik a kijelzőn:

- üzenetek gördülnek át rajta;
- megmutatja az elvégzett vagy elvégzendő ismétléseket, és ha a gyakorlat a TGS kulccsal kerül elvégzésre, a kiválasztandó terhelést.



2.2 Edzések a TGS kulccsal

A TGS kulcs különösen hasznos, amikor az edzések mindig ugyanazon gyakorlatok sorozatából áll.
Amikor behelyezi a TGS kulcsot az olvasóba, a kijelzőn a gyakorlatok jellemzőit leíró üzenetek gördülnek végig az alábbiak szerint:

calf raise

Az elvégzendő gyakorlat típusa.

adjust the seat to position 12

A beállítások, feltéve, ha el vannak mentve a TGS kulcson, illetve ha a gép rendelkezik ezzel a képességgel. Ahhoz, hogy a mozdulat helyes legyen, javasolt minden gyakorlat előtt beállítani a gépet a felhasználó termetéhez. A gép típusától függően, lehetőség van az ülés, a háttámla, a párnázott görgő, a melltámasz és a ROM kar beállítására.
A Wellness System-mel a beállítások elmenthetők a TGS kulcsra. A felhasználó saját ROM-ja csak akkor kerül elmentésre a TGS kulcsra, ha tartalmaz beállításokat.

4 sets

Hány sorozatból áll a gyakorlat.

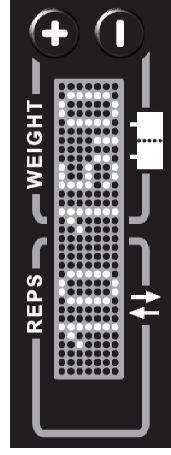
select 25 kg

A kiválasztandó terhelés.

A kijelző ilyenkor megmutatja az elvégzendő ismétlések számát, és az első sorozat terhelését, addig, amíg az első ismétlést el nem kezdi.

Az eredmények helyes elmentéséhez, ha a gyakorlat a javasolttól eltérő terheléssel kerül elvégzésre, javasolt kijavítani a kijelzett terhelést a valóban használt terhelésre a két gomb segítségével.

Gyakorlat közben, a kijelző számlolja az elvégzett ismétléseket.



Minden sorozat végén, amikor a súlyok visszatértek alaphelyzetükbe, az eredmények elmentődnek a TGS kulcsra.

A sorozatok között pihenő idő van, amit a ROM iv elsötétülése jelez. A kijelzőn váltakozik a javasolt terhelés, illetve a pihenő időt és a következő sorozat tulajdonságait mutató üzenetek.

rest time: 120 sec

sets 2: 12 repetitions with 30 kg

A teljes gyakorlat végén, egy üzenet jelenik meg, hogy vagy ez volt a TGS kulcsra elmentett utolsó gyakorlat, vagy hogy egy új gyakorlat következik.

end of workout

next equipment: Leg Curl

Bármikor végrehajthat egy gyakorlatot, és az eredményeit elmentheti a TGS kulcsra, még ha ez a gyakorlat nem is szerepelt az edzésprogramban. Egy ilyen gyakorlat elvégzéséhez, a TGS kulcsot behelyezheti az olvasóba a gyakorlat előtt és a gyakorlat után is. Bármelyik esetben, a sorozat végén, az eredmények helyes elmentéséhez, javítsa át a használt terhelést a két gombbal.



FIGYELMEZTETÉS

Csak az adatok elmentése után vegye ki a TGS kulcsot az olvasóból, azaz amikor a piros lámpa kialszik vagy ha a kijelzőn a „remove the TGS key” (vegye ki a TGS kulcsot) üzenet jelenik meg.

2.3 A TGS kulcsra nem programozott edzés

Ahhoz, hogy elvégezzon egy gyakorlatot, miután beállította a gépet, egyszerűen növelje a terhelést közvetlenül kézenléti módban. Gyakorlat közben, a kijelzőn az elvégzett ismétlések száma jelenik meg, de a felemelt súlyok nem: a terhelésre vonatkozó információk csak a TGS kulccsal kezelhetők.

Minden sorozat végén be lehet helyezni a TGS kulcsot az olvasóba az eredmények elmentéséhez. Pihenő idő nem kerül kijelzésre.

2.4 Maximum erő teszt

A maximum erő teszt lehetővé teszi az 1RM (1 ismétlés maximuma) kiszámítását, azaz a maximális súlyt, amit egy teljes erőfeszítéssel, egy ismétlésben fel tud emelni. A teszt csak a TGS kulccsal végezhető el. Amikor a TGS kulcsot behelyezi az olvasóba, a kijelzőn a teszt jellemzőit leíró üzenetek gördülnek végig az alábbiak szerint.

1RM = 85.5 KG

Az elvégzendő gyakorlat típusa.

to end the test press the - key to continue, select 120 kg and do 10 repetitions

A beállítások, feltéve, ha el vannak mentve a TGS kulcsra, illetve ha a gép rendelkezik ezzel a képességgel. Ahhoz, hogy a mozdulat helyes legyen, javasolt a teszt előtt beállítani a gépet a felhasználó termetéhez. A gép típusától függően, lehetőség van az ülés, a háttámla, a párnázott görgő, a melltámasz és a ROM kar beállítására. A Wellness System-mel a beállítások elmenthetők a TGS kulcsra.

A kijelző ilyenkor megmutatja az elvégzendő ismétlések számát, és a kiválasztandó terhelést, miközben egy üzenet a teszt megkezdésére szólítja fel.

10 ismétlés kerül kijelzésre, mert a teszt 10 ismétlésből áll. Igazából a javasolt terhelés úgy van kiszámítva, hogy lehetetlen legyen elérni a 10 ismétlést. A teszt akkor kezdődik, amikor az első ismétléshez felemeli a súlyt.

Teszt közben a kijelzőn az elvégzett ismétlések száma és a javasolt terhelés jelenik meg. A teszt végén, ha kevesebb, mint 10 ismétlést végzett, a teszt véget ér és a kijelzőn az eredmények jelennek meg.

1RM = 85.5 KG

Ugyanakkor, ha 10 vagy több ismétlést végzett, egy pihenő idő javasolt a második teszt előtt.

A pihenő időt a ROM iv elsötétülése jelzi.

A kijelzőn váltakozik a teszthez javasolt terhelés és a maximális ismétlések száma, egy üzenettel együtt.

to end the test press the - key to continue, select 120 kg and do 10 repetitions

A második teszt terhelése 20%-kal nagyobb az előzőnél. Nem lehetséges a javasolt terhelést megváltoztatni, hiszen az érték módosítására szolgáló gombok nincsenek aktiválva a kijelzőn. A - gomb használható a teszt befejezésére. Ebből kifolyólag, ahhoz, hogy az eredményeket helyesen elmentse, szükséges minden tesztet a javasolt terheléssel elvégezni.

A tesztek ugyanúgy zajlanak amíg:

- vagy kevesebb, mint 10 ismétlést végez;
- vagy a tesztet a - gomb megnyomásával leállítja.



FIGYELMEZTETÉS

Csak az adatok elmentése után vegye ki a TGS kulcsot az olvasóból, azaz amikor a piros lámpa kialszik vagy ha a kijelzőn a „remove the TGS key” (vegye ki a TGS kulcsot) üzenet jelenik meg.

2.5 A konfiguráció módosítása

Lehetőség van a készenléti üzenetek és az alábbi három paraméter megváltoztatására:

- mértékegység;
- személyes ROM meghatározásához szükséges ismétlésszám;
- a súlyok állapotba való visszatérése után hány másodperc téllenség után kell egy sorozatot befejeztesnek tekinteni.

A készenléti üzenetek vagy a három konfigurációs paraméter beállításához egy különlegesen feltöltött TGS kulcsra van szükség.

Miután a speciális TGS kulcs be lett helyezve az olvasóba, egy üzenet a megerősítést kéri.

```
press the + key to save the standby messages
from the TGS key
```

```
press the + key to save the configuration data
from the TGS key
```

Nyomja le a + gombot a megerősítéshez és folytatáshoz. Elmentés után egy megerősítő üzenet gördül végig a kijelzőn.



FIGYELMEZTETÉS

Csak az adatok elmentése után vegye ki a TGS kulcsot az olvasóból, azaz amikor a piros lámpa kialszik vagy ha a kijelzőn a „remove the TGS key” (vegye ki a TGS kulcsot) üzenet jelenik meg.

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