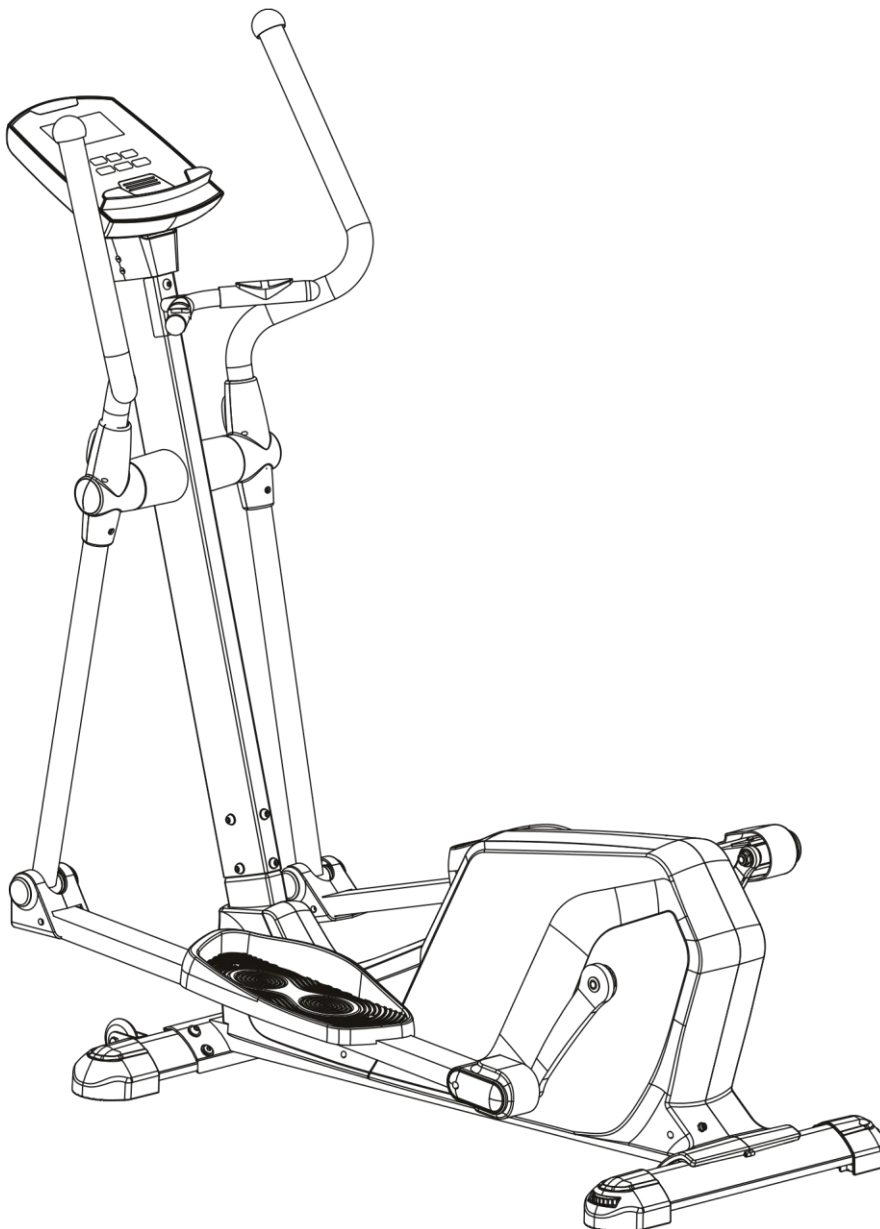


Robust[®]
PREMIUM

CARBON

Elektromotoros mágnesfékes elliptikus gép

Használati útmutató Modell: 93905



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust Premium CARBON elliptikus gép kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé. Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, naponta maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra

A Maximális felhasználói súly 120 kg. Ezért a készüléket 120 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket továbbadja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.

- A tréning megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

HASZNÁLAT ÉS FUNKCIÓ

Ez az elektromotorral szabályozott mágnesfékes készülék otthoni használatra van kifejlesztve, a gyártó által vállalt garancia is csak otthoni használat esetén érvényes. Az elliptikus gép aktivizálja a szív és keringési rendszert, javítja az Ön kondícióját. A maximális felhasználói súly : 120kg.

EDZÉSI UTALÁSOK Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nivóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra és a mozgó részekre.

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát.

Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezz.

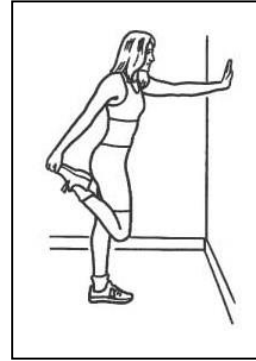
Emlékezz, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

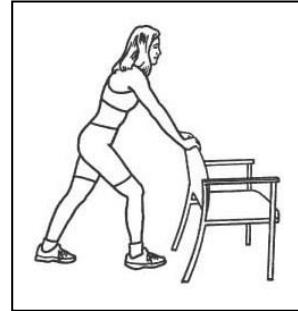
Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismételje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel.

Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



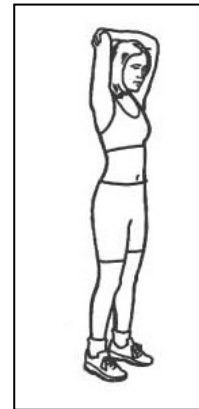
2. Vádli és achilles nyújtás:

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



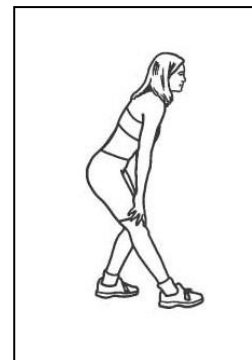
3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



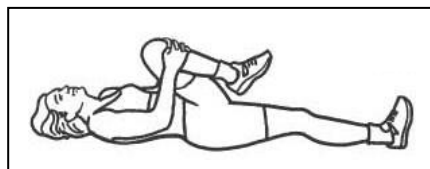
4. Hátsó combizom nyújtás

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



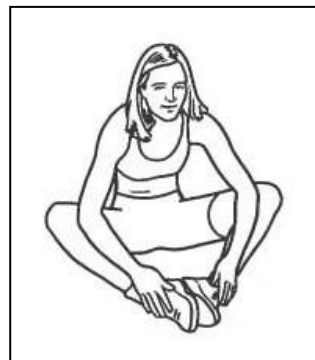
5. Farizom nyújtása

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



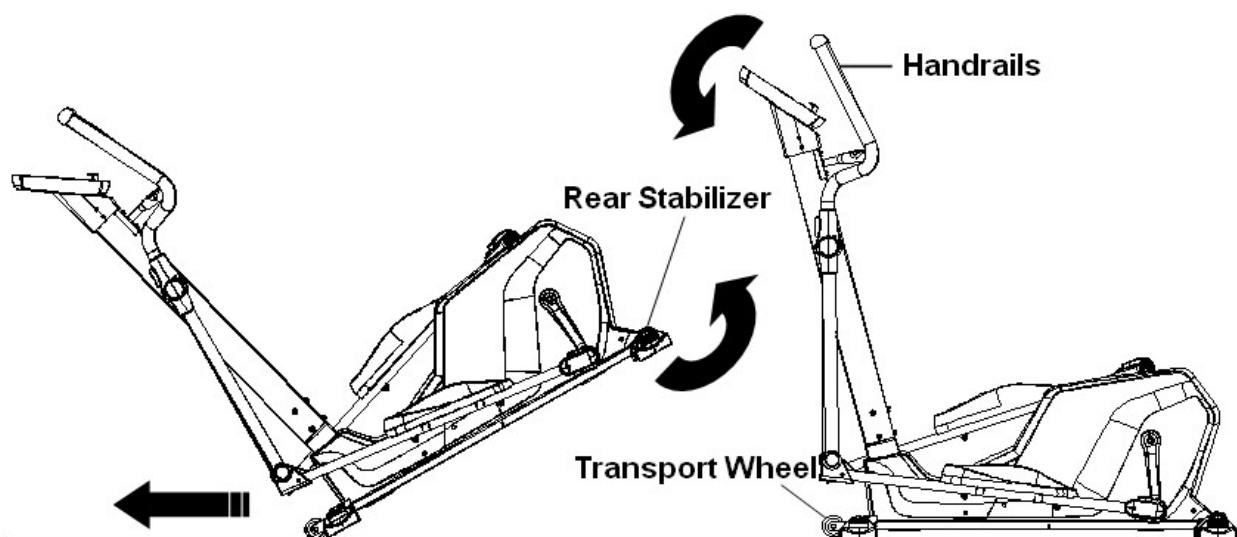
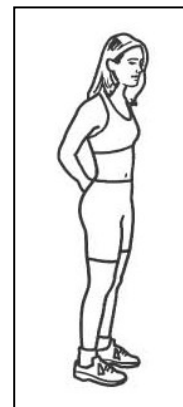
6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



A készülék első talpán található két kerék segítségével, a készüléket az ábrán szereplő módon megdöntve, a készülék mozgatható.

Megjegyzés: A biztonságos mozgathatáshoz célszerű egy másik személy segítségét kérni!

KOMPUTER HASZNÁLATA:

Bekapcsolás:

A készülék a bekapcsolást (hálózati adapter rácsatlakoztatását) követően hosszú hangjelzést ad.



FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:

Programok:

- A) 1 Manuális Program (Manual)
- B) 2-7 Előre beállított program profil (Presets Programs)
- C) 8 Testzsír százalékmérő program (Body Fat Program)
- D) 9 Célpulzus program (Target Heart Rate Program P)
- F) 10-12 Pulzus kontrollált program (Heart Rate Control Program)
- G) 13 Felhasználói program (User Setting Program)

GOMBOK HASZNÁLATA:

1. MODE:

Használja a MODE gombot a kijelzett értékek változtatásához:

RPM/SPEED, DIST/ODO, CAL/WATT. Egy időben vagy az RPM, ODO és WATT vagy a SPEED, DIST és CAL értékei látszanak a kijelzőn. A MODE gombbal választható, hogy melyik értékek jelenjenek meg.

2. START/STOP:

A programok elindítására és megállítására szolgál

Body Fat programban a testzsír szint mérés elindítására.

Három másodpercig nyomva tartva nullázhatóak vele a funkció értékek (RESET), kivéve az ODO értékét.

3. FEL (+) és LE (-):

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat az Idő, Távolság, Kalória, Magasság, Súly, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

Edzés közben nyomja meg a LE és FEL gombokat a nehézség szabályozásához.

4. ENTER : Nyomja meg az ENTER gombot funkció értékek kiválasztásához és az értékek elfogadásához.

5. Pulzus helyreállítás (RECOVERY): Nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez

Kijelzett funkciók (az adott programtól függ, hogy melyik funkció kerül kijelzésre) :

START: jelzi, hogy a kiválasztott program elindult

STOP: jelzi, hogy a kiválasztott program megállításra került

PROGRAM: jelzi, hogy a melyik program lett kiválasztva (1-13)

GENDER: felhasználó neme

AGE: felhasználó életkora

HEIGHT: felhasználó magassága

WEIGHT: felhasználó súlya

SPEED - sebesség (0.0~99.9 Km/h)

RPM - fordulatszám (0~999)

TIME - edzésidő (0:00~99perc59mperc).

DISTANCE - megtett távolság edzés alatt (0.0~99.9Km)

CAL - energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999)

WATT - a teljesítményt mutatja wattban

PULSE - pulzusszám (30~240 ütés/perc)

ODO - összesen megtett távolság

PULSE - pulzusszám (30~240 ütés/perc)

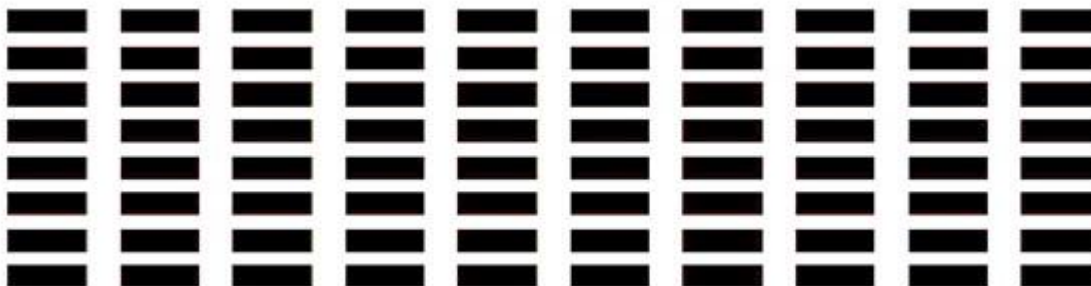
Ezen kívül a :

Body Fat program esetében FAT%, BMI, BMR, BODY TYPE;

Pulzus kontrolált programok esetében pedig Target H.R. és H.R.C. értékek kerülnek kijelzésre.

LOADING profile (grafikus kijelző):

A grafikus program kijelző 10 oszlopból áll, melyben minden oszlop 8 egységből épül fel:



Minden oszlop 1 perces edzés intervallumot jelöl, mely az edzésidő beállításával változtatható (mindig az edzésidő 10-ed része lesz, 40 perces edzés esetében pl. $40/10=4$ percet fog jelölni). Az oszlopon belüli egyes egységek a nehézségi szintet mutatják. Minden egység 2 nehézségi szintet jelöl.

A kijelzett értékek csak tájékoztató jellegűek, csak edzési célokra vannak kiszámolva, orvosi célokra és használatra nem alkalmasak.

Az egyes programokban állítható funkció értékek:

Programs	Variables
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, CALORIES, TARGET H.R.
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE
P13	TIME, DISTANCE, CALORIES, AGE, 10 intervals

1. Manuális Program (1) és Előre Beállított Programok (2-7):

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a Manuális (1 program) vagy valamelyik előre beállított program (2-7) kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Manuális program esetén az edzés során a nehézségi szintet a + és – gombok segítségével a felhasználó állítja, előre beállított program kiválasztása esetén pedig a programdiagram alapján változik a nehézségi szint.
3. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

5. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az "+" vagy "-" gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Az előzőekhez hasonló módon beállíthatja az AGE (életkor) értékét is, mely alapján a célpulzus (THR) értékét fogja kiszámolni a gép. A számolási mód a maximális pulzus 70 %-a vagyis $(220 - \text{életkor}) * 0,7$. Amennyiben edzés során a felhasználó pulzusa eléri a beállított értéket a készülék jelzi ezt a pulzus érték villogásával.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Amennyiben nem kíván célértéket megadni, azonnal elindíthatja a programot a START/STOP gomb megnyomásával. (QuickStart).
2. Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.
3. Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.
4. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

A beállított adatok (kivéve a célpulzus értékét) visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

8. Testzsír százalékmérés (Body fat program)

A testzsír és a pulzus megnyugvás méréséhez helyezze a tenyerét a pulzus érzékelőkre!

1. Nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot a program kiválasztásához, majd nyomja meg az **ENTER** gombot a programba való belépéshez.
2. A Nem (Gender) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot a nemének (Male=férfi; Female=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Súly (Weight) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az **ENTER** gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot a mérés elkezdéséhez.
7. Miután a mérés befejeződött, nyomja meg az **ENTER** gombot az eredmény megtekintéséhez.
8. A programból való kilépéshez nyomja meg az "+" vagy a "-" gombot.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a START/STOP gombot és próbálja újra.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél általánosságban 9:

TYPE 1	(5%-10%) Extremely athletic
TYPE 2	(>10%-15%) Ideal sportsman
TYPE 3	(>15%-20%) Very slender
TYPE 4	(>20%-25%) Sportsman
TYPE 5	(>25%-30%) Ideal health
TYPE 6	(>30%-35%) Slender overweight
TYPE 7	(>35%-40%) Very overweight
TYPE 8	(>40%-45%) Overweight
TYPE 9	(>45%-50%) Extremely obese

Nemre és életkorra vonatkoztatva 5 test típust különböztetünk meg a százalék függvényében:

1-es típus 5%-tól 14%-ig.

2-es típus 15%-tól 24%-ig.

3-as típus 25%-tól 29%-ig.

4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Test típus Kor/ Nem FAT%	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Férfi/<30 éves	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Férfi/> 30 éves	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Nő/≤ 30 éves	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Nő/> 30 éves	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Alapanyagcsere-érték: (Basal Metabolic Rate BMR) az az energia (kalóriában mérve) amely a test számára nyugalmi állapotban szükséges a normális test funkciók fenntartásához.

Testtömeg mutató: (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

PULZUSPROGRAMOK:

A pulzusprogramok (Célpulzus és Pulzus kontrolált) programok esetében a készülék nehézségi foka a felhasználó pulzusa alapján változik.

- Amennyiben a felhasználó pulzusa alatta van a beállított célpulzus értéknek, a készülék növeli az ellenállást.
- Amennyiben a felhasználó pulzusa meghaladja a beállított célpulzus értéket, a készülék csökkenti az ellenállást.

9. Célpulzus program (TARGET HEART RATE)

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a Target Heart Rate program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Cél Pulzus (T.H.R. Target Heart rate) felirat villog. Ellenőrizze, hogy megfelelő-e az érték önnek. Ha nem megfelelő, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az elérni kívánt pulzus értékének beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.

Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

10-12. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs):

P10 - 60% H.R., Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,6$ (max. pulzus 60%-a)

P11 - 75% H.R., Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,75$ (max. pulzus 75%-a)

P-12 - 85% H.R. Célpulzus számítási mód $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,85$ (max. pulzus 85%-a)

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az egyik program kiválasztásához három közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten maradjon.

Amennyiben beállít Time, Distance és Calories értéket, akkor azok visszafelé fognak számlálódni az edzés során.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket (az érték eléri a 0-t), a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.

Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

13. Felhasználó által programozható program (USER PROGRAM)

1. Nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot a felhasználói program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az “+” vagy “-” gombokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Miután beállította a funkció/edzés értékeket megszerkesztheti a saját edzésprofilját.
7. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot és állítsa be a kívánt nehézségi értéket.
8. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez.
9. A 2-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az “+” vagy a “-” gombot és állítsa be a nehézségi értéket.

10. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez és a következő oszlop értékének beállításához jut.

Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat (9.-10. pont) 1-től 10-ig a program beállításához.

Ha elkészült, nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlatok elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. A beállított edzés profilokat a komputer eltárolja a memóriájába.
2. A nehézségi szint a beállított értékek alapján fog változni.
3. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer hangjelzéssel jelzi ezt.
4. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusértékek a kijelzőn grafikus formában is láthatóak.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

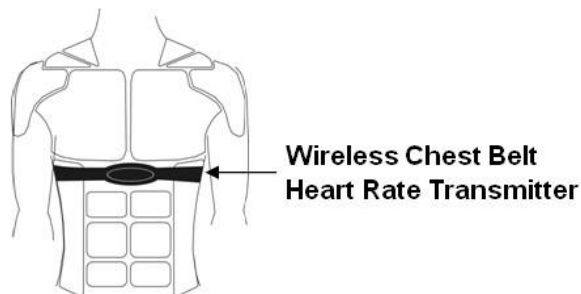
Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 - életkor**

MEGJEGYZÉS: A kézpulzus mérés csak közelítő információt ad a pulzusról. Nagyban függ a felhasználó bőr redőzöttségétől, ezért nem tekinthető EKG pontosságúnak. Orvosi célokra a kijelzett pulzusérték nem használható fel.

A készülék rendelkezik az öves pulzusmérési lehetőséggel is (5 kHz mellkasi jeladó öv esetén), de a jeladó öv nem tartozéka a készüléknek, az külön rendelhető. Az öves pulzusmérés lényegesen pontosabb információval szolgálhat a felhasználó aktuális pulzusáról, mint a kézpulzus mérés.



Pulzus megnyugvás mérése (RECOVERY)

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását (tulajdonképpen a szívének az edzettségi állapotát). Ehhez helyezze kezét 60 másodpercig a kézpulzus szenzorokon.

A pulzusmegnyugvás értékét a komputer F1 és F6 közötti értékben jelzi ki. F1 a legjobb érték.

A pulzus megnyugvás mérés értékeinek a jelentése:

<u>ÉRTÉK</u>	<u>JELENTÉSE</u>
1.0	KIVÜLÁLLÓ
$1.0 < F < 2.0$	KITŰNŐ
$2.0 \leq F \leq 2.9$	JÓ
$3.0 \leq F \leq 3.9$	MEGFELELŐ
$4.0 \leq F \leq 5.9$	ÁTLAG ALATTI
6.0	GYENGE

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés,.	1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzusérzékelőkön kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén.
Használat közben hangja van a készüléknek.	A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk Önnek!