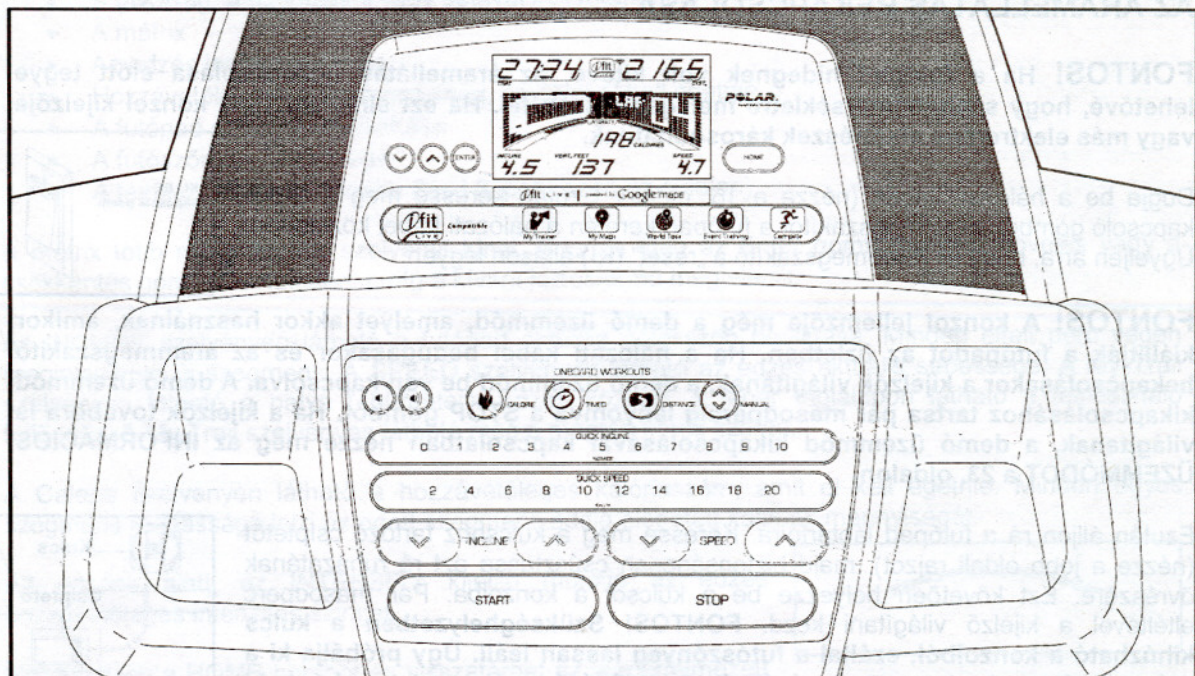




KONZOLJELLEMZŐK

A futópád konzolja meggyőző egyvelegét kínálja azoknak a jellemzőknek, amelyek segítségével az edzésprogram hatékonyabbá és élvezhetőbbé tehető. Ha a konzol kézi üzemmódját választja, egyetlen gombnyomással változtathat a futópád sebességén és lejtésén. Edzés közben a konzol folyamatos visszajelzést ad az edzésről. Még pulzusszámát is megmérheti a markolatos pulzusérzékelő segítségével vagy a mellkasi pulzusmérővel (olvassa el az erre vonatkozó részt a 15. oldalon)

Ezenkívül a konzol tizenöt előreprogramozott edzésprogrammal rendelkezik – 5 kalória-, 5 idő- és 5 távolság alapú edzésprogram. Mindegyik edzésprogram automatikusan szabályozza a futópád sebességét és lejtését, miközben használóját végigvezeti a hatékony programon.

A konzol jellemzője még az iFIT edzőmód, amely lehetővé teszi, hogy az opcionális iFIT modul segítségével vezeték nélküli internetkapcsolatot létesítsen. Az iFIT Live modul lehetővé teszi, hogy személyre szabott edzésprogramokat tudjon letölteni az edzőgépére és nyomon követheti edzési eredményeit az iFIT Live weboldalon, vagy akár versenyt szervezzen barátaival. Az iFIT Live modul megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön a boltban, ahol a futópádot vásárolta vagy keresse fel a www.iFit.com weboldalt.

Edzése ideje alatt hallgathatja kedvenc zenéjét vagy hangos könyveit a konzol kiváló sztereo hangsugárzó rendszerével

Áramellátás bekapcsolása – 18. oldal; **Kézi üzemmód használata** – 18. oldal, **Előre programozott edzésprogramok alkalmazása** – 20. oldal, **iFIT Live edzőmód** – 21. oldal; **Hangsugárzó rendszer használata** – 22. oldal; **Információs üzemmód** – 23. oldal.

Megjegyzés: A konzol jellemzője még az **INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD** – 23. oldal. Az információs üzemmód révén át is állíthatja a konzolon jelzett mértékegységet kilométerről mérföldre. Az egyszerűség kedvéért, minden információ metrikus mértékegységben van megadva.

FONTOS! Ha átlátszó műanyag van a konzolon, távolítsa el. A sétálóplatform károsodásának megelőzésére viseljen tiszta edzőcipőt, amíg a futópádot használja. Amikor a futópádot első alkalommal használja, figyelje meg, hogyan van a futószőnyeg beállítva, majd – ha szükséges – centrálja azt (nézze a 27. oldalt).

AZ ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA

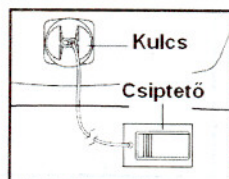
FONTOS! Ha a futópad hidegnek volt kitéve, az áramellátás bekapcsolása előtt tegye lehetővé, hogy szobahőmérsékletre melegedhessen fel. Ha ezt elmulasztja, a konzol kijelzője vagy más elektromos alkatrészek károsodhatnak.

Dugja be a hálózati kábelt (nézze a 16. oldalt). Ezután keresse meg a KI/BE kapcsoló gombot, árammegszakítót a futópad keretén a hálózati kábel közelében. Ügyeljen arra, hogy az árammegszakító a „reset” (KI) álláson legyen.



FONTOS! A konzol jellemzője még a demó üzemmód, amelyet akkor használnak, amikor kiállítják a futópadot az üzletben. Ha a hálózati kábel bedugásakor és az árammegszakító bekapcsolásakor a kijelzők világítanak, a demó üzemmód be van kapcsolva. A demó üzemmód kikapcsolásához tartsa pár másodpercig lenyomva a STOP gombot. Ha a kijelzők továbbra is világítanak, a demó üzemmód kikapcsolásával kapcsolatban nézze meg az INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓDOT a 23. oldalon.

Ezután álljon rá a futópad lábtartóira. Keresse meg a kulcshoz tartozó csíptetőt (nézze a jobb oldali rajzot), majd biztonságosan csúsztassa azt rá ruházatának övrészére. Ezt követően helyezze be a kulcsot a konzolba. Pár másodperc elteltével a kijelző világítani kezd. **FONTOS!** Szükséghelyzetben a kulcs kihúzható a konzolból, ezáltal a futószőnyeg lassan leáll. Úgy próbálja ki a csíptetőt, hogy óvatosan tesz pár lépést hátrafelé; ha a kulcsot nem húzta ki a konzolból, állítson a csíptető helyzetén.



KÉZI ÜZEMMÓD ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd feljebb ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt.

2. Kézi üzemmód kiválasztása.

Nyomja meg a Manual gombot a konzolon. Amennyiben nincs iFIT Live kapcsolatban, automatikusan a kézi üzemmód jelölődik ki.

3. A futószőnyeg elindítása

A futó szőnyeg elindításához nyomja meg a Start gombot vagy a számozott sebesség (Quick Speed) gombok egyikét 2-től 20-ig.

Miután megnyomta az indító gombok valamelyikét a futószőnyeg 2 km/ó-val kezd mozogni. Edzés közben kívánság szerint változtathat a futószőnyeg sebességén, ha megnyomja a SPEED növelés vagy csökkentés gombot. Minden alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a sebesség beállítása 0,1 km/ó-val változik; ha egy gombot lenyomva tart, a sebesség beállítás 0,5 km/ó-s fokozatokkal változik. Megjegyzés: Bármelyik gomb megnyomását követően néhány másodperc elteltével a futószőnyeg sebessége az aktuális beállításhoz igazodik.

Ha a számozott Quick SPEED gombok valamelyikét megnyomja, a futószőnyeg sebessége fokozatosan nő mindaddig, amíg a kijelölt sebesség beállítást el nem érte.

A futószőnyeg leállításához nyomja meg a STOP gombot. A kijelzőn az időbeállítás elkezd villogni. A futószőnyeg újbóli elindításához nyomja meg a START gombot vagy a sebesség növelés gombot.

4. A futópad dőlésszögének a beállítása.

A futópad lejtésének megváltoztatásához nyomja meg az INCLINE V – csökkentés, illetve INCLINE ^ – növelés gombot, vagy a számozott Quick INCLINE gombok valamelyikét. Minden egyes alkalommal, amikor valamelyik gombot megnyomta, a lejtés mértéke mindaddig fokozatosan nő vagy csökken, amíg a kijelölt lejtésbeállítást el nem érte.

5. Kövesse nyomon edzésének alakulását a képernyőn.

Akár sétál vagy akár fut a futópadon, a kijelző az alábbi információval szolgál edzésével kapcsolatban:

- Az eltelt idő

- A távolság, amit futással vagy sétával kell megtennie
- A mátrix
- Az edzés intenzitásszintje
- Hozzávetőleges kalóriamennyiség, amelyet el kell égetnie.
- A futópád dőlésszög beállítása
- A futószőnyeg sebessége
- A felhasználó pulzusértéke (lásd 6. pont ezen az oldalon)

A mátrix több megjelenítési szelvényt kínál. Nyomja meg az Enter gomb mellett a növelés vagy a csökkentés gombot ismételt, amíg a kívánt jelzésforma megjelenik.

Az INCLINE szelvényen látható a futópád aktuális dőlésszög beállítása. Minden eltelt perc végén megjelenik az új szegmens. A SPEED szelvényen látható az edzés aktuális sebessége. A My Trail szelvényen látható a pálya (400méter). Edzés közben, a fehér téglalapon látható a felhasználó fejlődése. A My Trail szelvényen látható még a megtett körök száma.

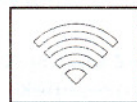
A Calorie szelvényen látható a hozzávetőleges kalóriaszám, amit el kell égetnie. Minden egyes szegmens magassága jelzi az adott szegmens addig elégetett kalóriák mennyiségét.

Az edzése alatt, az INTENSITY kijelző mutatja az edzés hozzávetőleges intenzitás szintjét.



Nyomja meg a HOME gombot és visszatérhet az alapértelmezett menühöz (lásd INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD a 23. oldalon). Ha szükséges nyomja meg a HOME gombot újra.

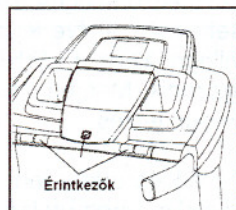
Amikor a vezeték nélküli iFIT Live be van helyezve, a vezeték nélküli jel a konzol felső részén mutatja a jel erősségét. A négy ívelés a legerősebb értéket jelenti.



A kijelző újraindításához nyomja meg a STOP gombot, vegye ki a kulcsot, majd helyezze vissza a kulcsot.

6. Ha szükséges, mérje meg a pulzusát.

Megjegyzés: Ha a markolatos pulzusérzékelőt is fogja és mellkasi pulzusérzékelőt is visel, a konzol nem fogja pontosan mutatni a pulzusszámát. Mellkasi pulzusérzékelővel kapcsolatos információt a 15. oldalon találja.



A markolatos pulzusérzékelő használata előtt vegye le az átlátszó műanyagot a fémérintkezőkről. Ezenfelül, ügyeljen arra is, hogy keze tiszta legyen.

Pulzusszámának megméréséhez álljon a lábtartókra, majd fogja meg a fémérintkezőket a kapaszkodón — **kezét ne mozgassa**. Ha pulzusa érzékelhető, akkor pulzusszáma megjelenik a kijelzőn. **A pulzusszám legpontosabb leolvasásához körülbelül 15 másodpercig folyamatosan fogja az érintkezőket.**

7. Amikor végzett az edzéssel, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Álljon rá a lábtartókra, nyomja meg a STOP gombot és állítsa a futópád lejtését a legkisebb értékre. **A dőlésszögnek a legkisebb beállításon kell lennie, amikor a futópádot tárolási helyzetébe hajtja össze, különben a futópád károsodhat.** Ezután vegye ki a kulcsot a konzolból, majd tegye biztonságos helyre.

Amikor már nem használja a futópádot, kapcsolja a KI / BE kapcsoló gombot (árammegszakítót) az „off” állásba, majd húzza ki a hálózati kábelt. **FONTOS! Ha ezt elmulasztaná, a futópád elektromos alkatrészei idő előtt elhasználódhatnak.**

ELŐRE PROGRAMOZOTT EDZÉSPROGRAMOK ALKALMAZÁSA

1. Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 18. oldalon

2. Edzésprogramok kiválasztása.

Az előreprogramozott edzésprogramok kiválasztásához nyomja meg a CALORIES, TIMED vagy a DISTANCE gombok egyikét ismételten, amíg megjelenik a kívánt edzésprogram.

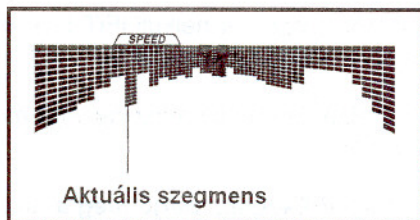
Miután kiválasztotta az edzésprogramot, a kijelzőn megjelenik az edzésprogram időtartama és a megnevezése. Ezenkívül a sebesség beállítás profilja is megjelenik a mátrix kijelzőn. Ha távolság edzésprogramot választotta, a kijelzőn a távolság nagysága jelenítődik meg. Ha kalória edzésprogramot választotta, a kijelzőn az a kalóriaszám jelenik meg, amit az adott edzés alatt kell elégetni.

3. Az edzésprogram elindítása.

Az edzésprogram elindításához nyomja meg a START gombot vagy a SPEED növelés gombot. Néhány pillanat elteltével a gomb megnyomását követően a futószőnyeg elkezd mozogni és az aktuális edzésprogram beállításához igazodik. Fogja meg a kapaszkodókat és kezdjen el gyalogolni. Megjegyzés: Ha távolság alapú edzésprogramot választott, az edzésprogram 3 perces bemelegítő szegmensen kezdődik.

Minden edzésprogram szegmensekre van felosztva. Minden szegmensre egy sebesség és egy dőlésszög beállítás van programozva. Megjegyzés: Ugyan az a sebesség és dőlésszög beállítás lehet programozva két egymást követő szegmens esetében.

Az edzésprogram során a profil segítségével követheti nyomon edzésének alakulását. A profil villogó része képviseli az edzésprogram aktuális szegmensét. A villogó szegmens magassága jelzi az aktuális szegmens sebesség vagy dőlésszög beállítását. Minden egyes szegmens végén hangjelzéssorozat hallatszik, majd villogni kezd a profil következő szegmense. Ha a következő szegmensre nézve más sebesség, illetve lejtésbeállítást programoztak, figyelemztetésül villogni kezd a kijelzőn az új sebesség, illetve lejtésbeállítás. Ezután a futópad az új beállításokhoz igazodik. Megjegyzés: Ha távolság alapú edzésprogramot választott a következő szegmensnél nincs villogó jelzés.



Az edzés addig tart, amíg az edzésprogram profiljának az utolsó szegmense is villogni nem kezd a kijelzőn és az utolsó szegmens is véget nem ér. Ezután a futószőnyeg lassan leáll. Megjegyzés: Ha távolság alapú edzésprogramot választotta, az edzés 3 perces levezőt szegmensen fejeződik be.

Megjegyzés: A cél kalória mennyiség nem más, mint egy hozzávetőleges mennyiség, amit az edzés során elégetünk. Az elégetett kalóriamennyiség függ a felhasználó testsúlyától, illetve eltérhet a valóságtól még, ha az edzés során változtatva van a sebesség és dőlésszög beállítás.

Ha az edzésprogram során bármikor túl nagy vagy túl kicsi a sebesség-, illetve a dőlésszög beállítás, akkor a sebesség, illetve a dőlésszög szabályozására szolgáló gombok megnyomásával lehet a beállítást manuálisan felülbírálni. **Megjegyzés: Az edzésprogram következő szegmensének indulásakor a futópad automatikusan a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve lejtésbeállításához igazodik.**

Ha az edzésprogramot bármikor le kívánja állítani, nyomja meg a STOP gombot. A kijelzőn elkezd villogni az idő. A program újraindításához nyomja meg a START vagy a sebesség növelés gombot. A futószőnyeg 2 km/ó sebességgel kezd mozogni. Az edzésprogram következő szegmensének indulásakor a futópad a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve dőlésszög beállításához fog automatikusan igazodni.

4. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn

Nézze meg az 5. lépést a 18 és 19. oldalon. Ha kalória vagy időalapú edzésprogramot választott, a kijelző mutatja a hátramarad kalória vagy az idő mennyiségét.

5. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Nézze meg a 6. lépést a 19. oldalon.

7. Amikor az edzéssel végezett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Nézze meg a 7. lépést a 19. oldalon.

iFIT LIVE EDZÉSPROGRAM ALKALMAZÁSA

1.Helyezze be a kulcsot a konzolba.

Lásd ÁRAMELLÁTÁS BEKAPCSOLÁSA címszó alatt a 18. oldalon

2. Helyezze be az iFit Live modult a konzolba

Ahhoz, hogy alkalmazza az iFit Live edzésprogramot, iFit Live modullal kell rendelkezni. Az iFit Live modul megvásárlásával kapcsolatban érdeklődjön az üzletben, ahol a futópadot vásárolta vagy keresse fel a www.iFit.com weboldalt. Amennyiben már rendelkezik iFit Live modullal, akkor azt helyezze be a konzolba.

Megjegyzés: Az iFit Live modul alkalmazásához szüksége van egy laptop számítógépre USB csatlakozóval, WiFi hálózatra - vezeték nélküli internet kapcsolatra (802.11b router, SSID). Ezenkívül rendelkeznie kell iFit.com tagsággal.

3. Jelölje ki a felhasználót

Amennyiben a futópadhoz több felhasználó tartozik, először válassza ki a megfelelő felhasználó nevet az Enter gomb mellett lévő növelés vagy csökkentés gombok ismételt megnyomásával.

4. Jelölje ki a kívánt iFit Live edzésprogramot.

Az iFit Live edzésprogram kijelöléséhez nyomja meg az egyik iFit Live gombok egyikét. Nyomja meg a My Trainer gombot, My Maps gombot, a World Tour gombot vagy az Event Training gombot, hogy letöltse a sorban a következő, az ön edzésmenetének megfelelő edzésprogramot. Nyomja meg a Compete gombot, hogy lefussa a korábban tervezett versenyt. További információkért keresse fel a www.iFit.com weboldalt.

Miután kiválasztotta az iFit Live edzésprogramot a kijelzőn megjelenik az aktuális edzésprogram időtartama, a távolság, amit futással vagy gyaloglással meg kell megtennie és a hozzávetőleges kalóriaszám, amit elégethet az adott edzése alatt. Ezenkívül kiírja az edzésprogram megnevezését. Ha a versenyprogramot választotta, a verseny edzésprogram előtt a kijelzőn visszaszámlálás látható.

5.Kezdje el edzését

Nézze meg a 3. lépést a 20. oldalon

Némely edzésprogram során a személyi edző hangja kíséri végig az edzését. Kiválaszthatja a személyi edző hangbeállítását is (Ezzel kapcsolatos információkat az INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD címszó alatt talál a 23. oldalon.

Ha az edzésprogramot bármikor le kívánja állítani, nyomja meg a STOP gombot. A kijelzőn elkezd villogni az idő. A program újraindításához nyomja meg a START vagy a sebesség növelés gombot. A futószőnyeg az edzésprogram első szegmensére vonatkozó sebesség beállításának megfelelően kezd el mozogni. Az edzésprogram következő szegmensének indulásakor a futópad a következő szegmensre érvényes sebesség-, illetve dőlésszög beállításához fog automatikusan igazodni.

6. Figyelje edzésének alakulását a kijelzőn

Nézze az 5. lépést a 18 és 19. oldalon.

A My Trail szelvényen láthatja a térképen jelölt távolságot, amit már eddig megtett illetve a pályát és a körök számát, amit már eddig megtett.

A verseny edzésprogram alatt, a Competition szelvényen láthatja a versenyben elért eredményét. Amikor versenyez a mátrix tetején látható, hogy hány versenyt tett meg eddig. A mátrix végén mutatja a verseny végét.

7. Ha szükséges, mérje meg a pulzusszámát.

Nézze meg a 6. lépést a 19. oldalon.

8. Amikor az edzéssel végzett, vegye ki a kulcsot a konzolból.

Nézze meg a 7. lépést a 19. oldalon.

További információkért keresse fel a www.iFiT.com weboldalt.

SZTEREO HANGSUGÁRZÓ RENDSZER ALKALMAZÁSA

Ha zenét vagy hangos könyveket kíván a konzol sztereó hangszóróinak segítségével lejátszani, az audió/video dugaszhüvelyen keresztül kell saját MP3-lejátszóját, CD-lejátszóját vagy más, személyi audió-/videó lejátszóját a konzolhoz csatlakoztatnia. **Ügyeljen arra, hogy a csatlakozás megfelelő legyen.**

Majd nyomja meg a PLAY gombot a lejátszóján. A hangerő szabályozásához nyomja meg a hangerő növelés vagy csökkentés gombokat.

A futópáda használata során a CD vagy az MP3 lejátszóját helyezze a padlóra vagy más stabil helyre és ne a konzolra.



INFORMÁCIÓS ÜZEMMÓD

A konzol egyik funkciója az információs üzemmód, amely megőrzi a futópaddal kapcsolatos információkat és személyre szabhatja a konzol beállításait.

Az információs üzemmód kijelöléséhez — miközben a kulcsot beteszi a konzolba — tartsa megnyomva, majd engedje el a Stop gombot. Ha az információs üzemmódot kijelölte, az alábbi információ látható:

A **Time** (idő) kijelzőn az az összesített óraszám látható, amennyit a futópaddal addig használták.

A **Distance** (távolság) kijelzőn a futószőnyeg által megtett kilométerek (vagy mérföldek) összesített száma látható.

A kijelző alsó szekciójában látható az iFiT Live modul állapota. Ha a vezeték nélküli iFiT Live modult behelyezték, akkor a kijelző a következő szöveget jeleníti meg: WIFI MODULE. Ha az USB modul csatlakoztatva van, akkor a kijelző a következő szöveget jeleníti meg: USB/SD MODULE. Ha nincs semmilyen modul csatlakoztatva, akkor a kijelző a következő szöveget jeleníti meg: NO IFIT MODULE.

A mátrixon látható, hogy milyen mértékegységben történik az adatmegjelenítés. A mértékegység megváltoztatásához nyomja meg az Enter gombot vagy a SPEED növelés gombot. Ha kilométerben szeretné megjeleníteni az adatokat, akkor állítsa a METRIC állásba, ha angol mérföldben szeretné megjeleníteni, akkor állítsa az ENGLISH állásba.

Nyomja meg az Enter gomb mellett a csökkentés gombot. A konzolnak van egy kijelzős demó üzemmódja is, amelyet akkor használnak, ha a futópaddal kiállítják az üzletben. Amíg a demó üzemmód be van kapcsolva, a konzol a megszokott módon működik, ha bedugják a hálózati kábelt, átkapcsolják az árammegszakítót a reset (nullázó) állásba, majd beteszik a kulcsot a konzolba. A kulcs kivétele után azonban a kijelzők továbbra is világítanak, bár a gombok nem működnek. Ha a demó üzemmód be van kapcsolva a kijelzőn egy ON jelenik meg. A demó üzemmód be-, illetve kikapcsolásához nyomja meg az Enter vagy a SPEED csökkentő gombot.

Nyomja meg az Enter gomb mellett a csökkentés gombot. A kijelzőn a kontrasztbeállítás látható. A kijelző kontraszt beállításához nyomja meg az INCLINE csökkentés vagy növelés gombokat.

Ha a vezeték nélküli iFiT Live modul csatlakoztatva van, nyomja meg az Enter gomb mellett a csökkentés gombot, hogy láthassa a személyi edző hangbeállítását. Ha ki vagy be szeretné kapcsolni a személyi edző hangját, nyomja meg az Enter gombot.

Ha a vezeték nélküli iFiT Live modul csatlakoztatva van, nyomja meg az Enter gomb mellett a csökkentés gombot, hogy lássa az alapértelmezett beállítást. Az alapértelmezett beállítást akkor látja, amikor behelyezi a kulcsot a konzolba, vagy amikor megnyomja a HOME gombot. Az Enter gomb ismételt megnyomásával választhatja ki a kijelző kézi üzemmód vagy az iFiT Live alapértelmezett beállítását.

Ha a vezeték nélküli iFiT Live modul csatlakoztatva van, nyomja meg az Enter gomb mellett a csökkentés gombot, hogy lássa az iFiT Live modul állapotát. Nyomja meg az Enter gombot, hogy ellenőrizhesse az iFiT Live modul státuszát. Ha az iFiT Live modul csatlakoztatva van a kijelzőn a következő szöveg olvasható: WIFI STATUS. Ha az USB modul csatlakoztatva van, a kijelzőn a következő szöveg olvasható: USB STATUS. Ha semmilyen modul nincs csatlakoztatva, akkor a kijelzőn a következő szöveg olvasható: NO MODULE DETECTED.

Ha a vezeték nélküli iFiT Live modul csatlakoztatva van, nyomja meg az Enter gomb mellett a csökkentés gombot az adatátvitelhez. Az Enter gomb megnyomásával lekérheti az edzésprogramokat, az edzésnaplókat és a frissítéseket. Ha a folyamat befejeződött a kijelzőn a következő szöveg olvasható: TRANSFERS DONE.

Ha az információs üzemmódból ki kíván lépni, vegye ki a kulcsot a konzolból.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

VIGYÁZAT! Ennek vagy bármely más edzésprogramnak a megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen fontos ez a 35 évnél idősebbeknél, illetve a korábban már meglévő egészségügyi problémával küszködők esetében. A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Különböző tényezők – a mozgást is beleértve – befolyásolhatják a pulzusszám leolvasásának pontosságát. A pulzusérzékelő csupán segédeszközként szolgál a pulzusszám-trendeknek az edzés során általában történő meghatározásakor.

Az alábbi útmutató segít edzésprogramja megtervezésében. Az edzésekkel kapcsolatos további adatokat illetően szerezzen be valamilyen komolyabb szakkönyvet vagy konzultáljon orvosával.

EDZÉSINTENZITÁS

Akár az a cél, hogy zsírt égessen, akár pedig az, hogy erősítse kardiovaszkuláris rendszerét, a kívánt eredmény elérése érdekében a kulcs mindkét esetben a megfelelő intenzitással történő edzés. A megfelelő intenzitásszintet úgy állapíthatja meg, hogy pulzusszámát használja kiindulási alapként. Az alábbi táblázatban a zsírégetéshez, valamint az aerobik edzéshez javasolt pulzusszámok láthatók.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

A megfelelő pulzusszám megkereséséhez előbb keresse meg saját életkorát a táblázat alján (az életkorok a legközelebbi tízes értékre kerekítettek). Ezután keresse meg a saját életkora fölötti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzési zónát”. Az alsó két szám a zsírégetéshez, a felső pedig az aerobik edzéshez javasolt pulzusszám.

Zsírégetés

A zsír hatékony elégetéséhez huzamosabb ideig kell viszonylag kis intenzitásszint mellett edzenie. Az edzés első pár percében teste a könnyen hozzáférhető szénhidrát-kalóriákat használja fel energiaforrásként. Csak az első pár perc eltelte után kezdi meg szervezete a tárolt zsírkalóriáknak az ugyanebből a célból történő felhasználását. Ha a cél a zsírégetés, addig állítson a futópád sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legalsó értékének közelében nincs. A maximális zsírégetés érdekében addig állítson a futópád sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna középső értékének közelében nincs.

Aerobik edzés

Ha a cél a kardiovaszkuláris rendszer erősítése, edzése legyen „aerobik” jellegű. Az aerobik edzés olyan tevékenység, amely huzamosabb ideig nagy mennyiségű oxigént igényel. Ezzel megnő az az igény, hogy a szív vért pumpáljon az izmokhoz, de ugyanígy megnő az az igény is a tüdővel szemben, hogy a vért oxigénnel lássa el. Aerobik edzésnél addig állítson a futópád sebességén és lejtésén, amíg pulzusszáma az edzési zóna legfelső értékének közelében nincs.

IRÁNYELVEK AZ EDZÉSEL KAPCSOLATBAN

Bemelegítés. Kezden minden edzést 5-10 perc lazítással és könnyű testmozgással. Az edzésre történő előkészületek során a megfelelő bemelegítéssel egyszerre megemelkedik a testhőmérséklet, a pulzusszám, valamint a keringés.

Edzési zónában történő edzés Bemelegítés után addig fokozza az edzés intenzitását, amíg pulzusszáma 20-30 percig az edzési zónában nincs. (Az edzésprogram első pár hetében 20 percnél tovább ne legyen pulzusszáma az edzési zónában.) Lélegezzen szabályosan és mélyen edzés közben—soha ne tartsa vissza lélegzetét.

Levezetés. Minden edzést 5-10 perc időtartamú, levezetési célú lazítással fejezzen be. Ezzel fokozni fogja izmainak rugalmasságát, egyszersmind segít megelőzni az edzést követően fellépő problémákat.

EDZÉSGYAKORISÁG Állapotának fenntartása ill. javítása érdekében hetente három edzést tartson, legalább egy pihenőnappal az edzések között. Pár hónap elteltével, ha szükséges, akár öt edzést is tarthat. A siker kulcsa, hogy az edzés mindennapi életének rendszeres és élvezhető része legyen.

JAVASOLT BEMELEGÍTÉS

Jobb oldalon látható többféle alapvető bemelegítés helyes formája. Bemelegítéskor lassan mozogjon — sose szökdécseljen.

1.Érintse meg lábujjait

Álljon kicsit behajlított térddel, majd lassan hajoljon előre csípőből. Miközben — amennyire lehet — igyekszik elérni a lábujjait, hagyja, hogy a háta és a válla ellazuljon. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor.

Bemelegítés: térdinak, térdhajlat és hát.

2.Térdinak nyújtása

Üljön le úgy, hogy egyik lába ki van nyújtva. Húzza maga felé a másik talpát, majd támassza azt kinyújtott lába combjának belső részéhez. Amennyire csak tud, igyekezzen elérni a lábujjait. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal.

Bemelegítés: térdinak, a hát alsó része és lágyék.

3.Lábikra/Achilles-ín nyújtása

Miközben egyik lábát a másik elé teszi, nyújtsa ki kezét és támaszkodjon mindkét kézzel a falnak. Hátsó lábát tartsa egyenesen, hátsó lábának talpa pedig vízszintesen helyezkedjen el a padlón. Hajlítsa be elől lévő lábát, hajoljon előre, majd csípőjét mozgassa a fal felé. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal. Az Achilles-ín további nyújtásához hajlítgassa hátsó lábát is.

Bemelegítés: lábikra, Achilles-ín és boka.

4.Négyfejű combizom nyújtása

Az egyensúly megtartása végett egyik kezét a falnak támasztva másik kezével nyúljon hátra és fogja meg egyik lábfejét. Amennyire csak tudja, húzza fel sarkát a fenekéhez. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal.

Bemelegítés: négyfejű combizom és csípőizom.

5.Belső comb nyújtása

Üljön úgy, hogy mindkét talpa egymás felé nézzen, térde pedig legyen kifelé. Amennyire csak tudja, húzza lábait a lágyéka felé. Maradjon így 15 másodpercig, majd lazuljon el. Ismételje meg háromszor. Bemelegítés: négyfejű combizom és csípőizom.

