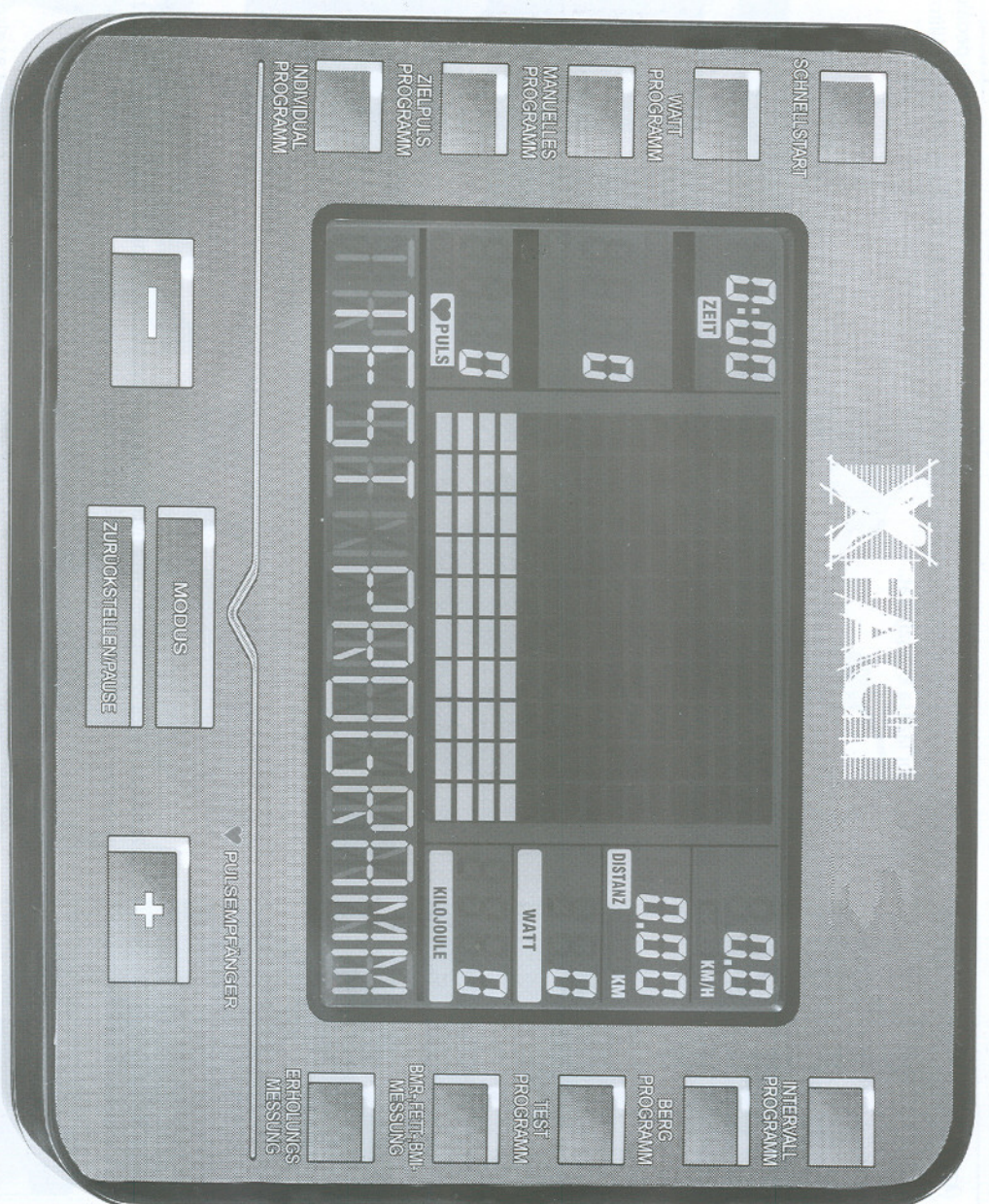




- Kezelési útmutató
a számítógéphez

1. Az LCD kijelzőn megjelenő értékek magyarázata

1 IDŐ/STOP

Ebben a mezőben pereg – a kijelzés állapotának függvényében – az eltelt edzés ideje 00:00 és maximum 99:59 értékek között (perc:másodperc formátumban). A STOP megnyomásával a gép itt jelzi a szünet üzemmódját.

2 Kijelzőmező

A kijelzés állapotának függvényében itt láthatóak a BMI, a testzsír, a nem, a kor, a testméret, vagy a testsúly értékei. Az edzés ideje alatt ez a mező nem aktív.

3 PULZUS/BMR

A kijelzés állapotának függvényében az edzés során aktuálisan mért pulzusfrekvenciát (szívritmust) jelzi ki min. 40 és maximum 220 ütés között. Itt jelezhetők ki továbbá – a mérések után – a BMR-, a TESTZSÍR, valamint a BMI értékei.



→ A pulzus mérésére vonatkozó részletesebb tudnivalókat és tanácsokat a "Pulzus és szívritmus mérése" c. fejezetben talál.

→ Ha a BMR mérés eredménye meghaladja a 9999 kJ értéket, a kijelzőmezőn megjelenik az "UEBER 10000" (10000 felett) felirat. Ebben az esetben a "BMR" mezőben megjelenő értékhez hozzá kell adnia 10000-et.

4 km/h / (percenkénti fordulatszám)

Ebben a mezőben három másodpercenként változva jelenik meg az aktuális sebesség értéke 0 és 99,9 km/h között, valamint az aktuális pedálozási gyorsaság (percenkénti fordulatszám) értéke 0 és

5 TÁVOLSÁG

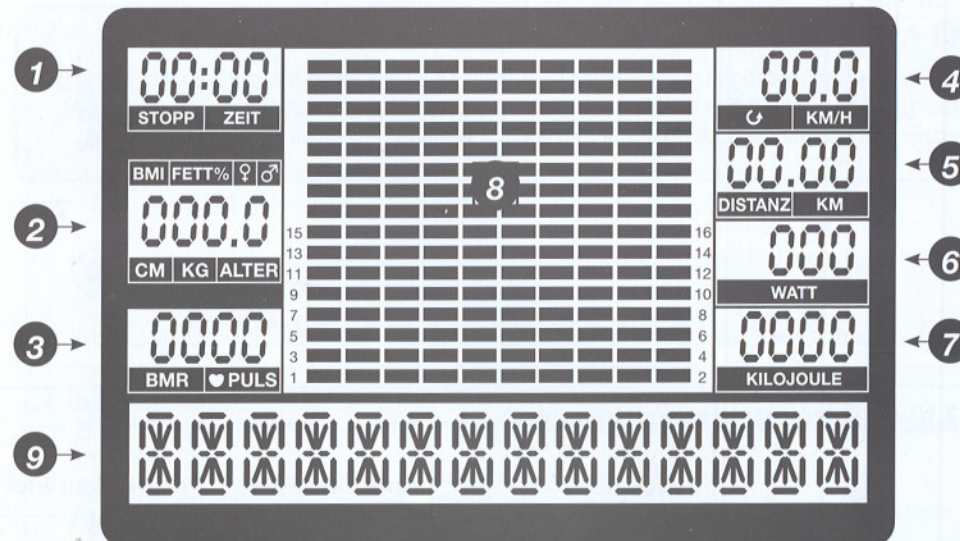
Ebben a mezőben jelenik meg a megtett út hossza km értékben 0,00 és maximum 99,9 km között.

6 WATT

A tekerés aktuális ellenállását mutatja 0 és 999 Watt értékek között.



→ A Watt kizárólag a fordulatszámtól független "WATT-PROGRAM"-ban állítható be 5-ös léptékben max. 400 Watt értékig.



7 KILOJOULE

Ebben a mezőben jelenik meg az elhasznált energia Kilojoule értékben 0 és maximum 9999 Kilojoule között.



→ A megadott Kilojoule értékek esetén irányadó értékekről van szó. Ezek nem rendelkeznek orvosi pontossággal.

→ A kijelzéshez használt képletet a "Sportwissenschaften Salzburg" szervezetével közösen fejlesztettük ki.

→ Néhány fitness sportszer esetén az energiafogyasztás értéke kalóriákban kerül megjelenítésre.

Átszámítás:

1 Kilokalória (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)

1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalória (kcal)

8 A pedál ellenállási fokozatai (1-32)

A 10 vonal 16 négyszögletes kockájának mindegyike a 32 ellenállási fokozat 2-2 fokozatát jelöli. Ha egy adott programban beállítanak egy adott edzési időt, úgy az alábbi van érvényben: Az edzés időtartamára vonatkozóan minden vonal = beállított edzési idő : 10 (vonalak száma)

9. Üzenetek mezeje (segédfunkció a menükezeléshez)

Ezen szövegmezőben jelennek meg a felhasználó által elvégzendő legfontosabb kezelési segítségnyújtási üzenetek:

- PROGRAM NEVE
 → PEDÁLOZÁS KEZDETE
 → 10000 FELETT
 → ÜZEMMÓD MEGNYOMÁSA
 → KOR MEGADÁSA
- KILOJOULE MEGADÁSA
 → IDŐ MEGADÁSA
 → NEM MEGADÁSA
 → SZENZOROK MEGFOGÁSA
 → TÁVOLSÁG MEGADÁSA
- SÚLY MEGADÁSA
 → WATT-FOKOZAT MEGADÁSA
 → PULZUS MEGADÁSA
 → TESTMÉRET MEGADÁSA



→ A MEGADÁS(A) ebben az esetben azt jelenti, hogy a + és - gombokkal be kell állítania egy értéket.

1.10 A kijelző értékeinek áttekintése:

	Egység	min. kijelzett érték	max. kijelzett érték	Számláló lépésegység	BEÁLLÍTÁSI LEHETŐSÉG + VISSZASZÁMLÁLÁS/beállítás percenként		
					min. beállítási érték	max. beállítási érték	Lépésköz / visszaszámlálás
1 Idő	Perc : Másodperc	0:00	99:59	1 perc	10:00	99:00	1 másodperc
3 Pulzus	Szívverés másodpercenként	40	220	1 ütés	40	220	1 ütés
4 Fordulat	Fordulat percenként	0	999	1 fordulat	-	-	-
4 km/h	Sebesség km/h értékben	0	99,9	1 km/h	-	-	-
5 Távolság	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
6 Watt	Teljesítmény Watt értékben	0	999	1 Watt	20	400	5 Watt
7 Kilojoule	kJ	0	9999	a terheléstől függően	5	9995	a terheléstől függően
2 Testzsír	Zsir %	5	50	-	-	-	-
2 Kor	évek	-	-	-	10	99	1 év
2 Testsúly	kg	-	-	-	20	150	1 kg
2 Testméret	cm	-	-	-	130	200	1 cm
2 BMI	BMI	0	99,9	-	-	-	-
3 BMR	kJ	0	19999	-	-	-	-

2. A billentyűzet magyarázata

2.1. Az üzemmód gomb



→ A plusz és mínusz gombokkal beállított értékek (pl. kor, idő, elérendő pulzus) erősíthetők meg ezzel a gombbal. Az LCD kijelző üzeneteinek mezejében jelenik meg a felhívás, ha a beállítását meg kell erősíteni az üzemmód (MODUS) gombbal.

2.2. Visszaállítás / Szünet gomb / Visszaállítási funkció



→ Ezen gomb rövid megnyomásával állíthatók vissza az értékek.

→ SZÜNET ÜZEMMÓD:

Nyomja meg röviden az edzés során. A STOP jelzi a szüneti üzemmód kezdetét. Az idő számlálója ilyenkor leáll. A VISSZAÁLLÍT/SZÜNET gomb ismételt megnyomásával fejezhető be a szüneti üzemmód.

→ VISSZAÁLLÍTÁS (újraindítás):

Ha a gombot három másodpercet meghaladóan tartja lenyomva, a számítógép újraindul.

2.3. Mínusz gomb



→ Ezzel a gombbal csökkenthető a beviteli érték.

→ Kiválasztás végezhető, vagy értékeket (pl. kor, idő, elérendő pulzus) állíthat be használatával, melyeket az ÜZEMMÓD gombbal kell megerősítenie.

→ A gomb lenyomva tartásával csökkenthető a beviteli érték gyorsmenetben. Az edzés alatt csökkenthető a pedál ellenállása.



Használata nem lehetséges a hegymeneti-, intervallumos, elérendő pulzus, Watt- és tesztprogram során.

2.4. Plusz gomb



→ Ezzel a gombbal növelhet a beviteli érték.

→ Kiválasztás végezhető, vagy értékeket (pl. kor, idő, elérendő pulzus) állíthat be használatával, melyeket az ÜZEMMÓD gombbal kell megerősítenie.

→ A gomb lenyomva tartásával növelhet a beviteli érték gyorsmenetben.

→ Az edzés alatt növelhet a pedál ellenállása.



Használata nem lehetséges a hegymeneti-, intervallumos, elérendő pulzus, Watt- és tesztprogram során.

2.5. Program billentyűk

→ A számítógép indítása után az adott programbillentyű megnyomásával hívható le az adott program.



Az LCD kijelző üzeneteinek mezején felhívás jelenik meg, ha egy programbillentyűt kell megnyomnia.



GYORSINDÍTÁS



WATT
PROGRAM



KÉZI
PROGRAM



CÉLPULZUS
PROGRAM



EGYEDI
PROGRAM



INTERVALLUM
PROGRAM



HEGYMENETI
PROGRAM



TESZT-
PROGRAM



BMR-ZSÍR-BMI
MÉRÉS



FELÉPÜLÉS
MÉRÉSE

2.6. Pulzusfelépülés mérése/Fitness kiértékelés

1. Az edzés befejezése után nyomja meg a FELÉPÜLÉS MÉRÉSE gombot és tartsa fogva a kézi pulzusmérő szenzorokat, vagy vegyen fel egy hagyományos mellkasövet.
2. A számítógép az idő és a pulzus kivételével ilyenkor minden kijelzést leállít. Az idő 00:60-ról 00:00 értékre számlál vissza. Ha a számláló elérte a 00:00 értéket, a számítógép kijelzőn megjelenik a számítógép által számított fitness kiértékelés.
3. Ez a fitness kiértékelés az alábbiak szerint kerül kiszámításra: A számítógép összehasonlítja a mérés első 20 másodperce során mért maximális pulzusértéket az utolsó 40 másodperc során mért minimális pulzusértékkel. A különbséget F1 és F6 közötti (F1 = nagyon jó pulzusfelépülés, F6 = rossz pulzusfelépülés) értéként kerül megjelenítésre.
4. A mérési eredmények kijelzése után a "FELÉPÜLÉS MÉRÉSE" gomb ismételt megnyomásával válthat vissza a főmenübe.

FELÉPÜLÉS
MÉRÉSE

Kérjük, ügyeljen arra, hogy jelen program kizárólag az egy percen belül mért minimális és maximális pulzusértékeket hasonlítsa össze. Ez azt jelenti, hogy ha kisebb intenzitással végzi az edzést és aktiválja a felépülés mérését, úgy a minimális és maximális pulzusértékek közötti különbség kisebb lesz, mint nagyobb intenzitással végzett edzések esetén, azaz a fitness kiértékelés értéke ennek megfelelően "rosszabb" lehet.

EBBŐL AZ OKBÓL CSAK OLYAN EDZÉSI EGYSÉGEK SORÁN MÉRT FELÉPÍTÉSI ÉRTÉKEKET HASONLÍTSA ÖSSZE, MELYEKET AZONOS IDŐTARTAMIG ÉS AZONOS INTENZITÁSSAL VÉGZETT.

3. Pulzus és szívritmus mérése

A pulzus mérése kétféle módon történhet:

1. Kézi pulzusmérés: A kormányon két pulzusmérő szenzor található. Kérjük, ügyeljen arra, hogy ezen kézi pulzusmérő szenzorokat mindig egyidejűleg fogja. Amint a rendszer megmérte pulzusát, a monitoron, a PULZUS kijelzője mellett egy kis szív szimbóluma kezd villogni. A kézi pulzusmérés kizárólag tájékoztató jellegű, mivel a mozgás, a súrlódás, vagy az izzadság, stb. a valós pulzusértékektől való mérési eltéréseket eredményezhetnek. Néhány személy esetén a bőr ellenállásának pulzus üzeme által befolyásolt változása annyira csekély, hogy a mért érték nem alkalmas a pontos kézi pulzusmérés használatára. Ebben az esetben javasoljuk a cardio-pulzusmérés alkalmazását.

2. Cardio-pulzusmérés: A kereskedelemben kapható az ún. cardio-pulzusmérő készülék, mely egy mellkasövből és egy karórából áll. A számítógép megfelelő vevővel (adókészülék nélkül) rendelkezik ezen hagyományos cardio-pulzusmérő eszközök jelének fogadásához. Amennyiben Ön rendelkezik ilyen eszközzel, úgy az adókészülék (mellkasöv) által sugárzott impulzus megjeleníthető az LCD kijelzőn is. Az optimális jelátvitel biztosítása érdekében mindig új, 5 kHz-es mellkasövet használjon (pl. a Polar cég T31 UNCODED (KÓDOLATLAN) modelljét).



Ha a fenti két módszert egyszerre használják (azaz Ön mellkasövet visel és ezzel egyidejűleg a kézi pulzusmérő szenzorokat is fogja), úgy a cardio-pulzusmérés értéke élvez előnyt.



KÉRJÜK, ÜGYELJEN AZ ALÁBBIakra:

- A két pulzusmérő módszer közül egyik sem alkalmas orvosi célokra!
- Ha a célpulzus programot használják, a terhelési intenzitás pontos vezérléséhez egy hagyományos, 5 kHz-es érzékelővel rendelkező mellkasövvel (pl. A Polar cég T31 modellje) végezzék.
- A kézi pulzusmérő használata a célpulzus program vezérlésére a jelen fejezetben leírt mérési pontosság problémák miatt nem alkalmas.
- A szívritmus értékét cardio-pulzusmérés esetén is befolyásolhatják olyan külső faktorok, mint amilyenek pl. az erősáram vezetékek, vagy mobiltelefonok kisugárzásai.



VIGYÁZAT: A szívritmus felügyeleti rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés komoly egészségügyi károkhoz, vagy akár halálhoz is vezethet. A szédül, vagy gyengének érzi magát, azonnal szakítsa meg az edzést.

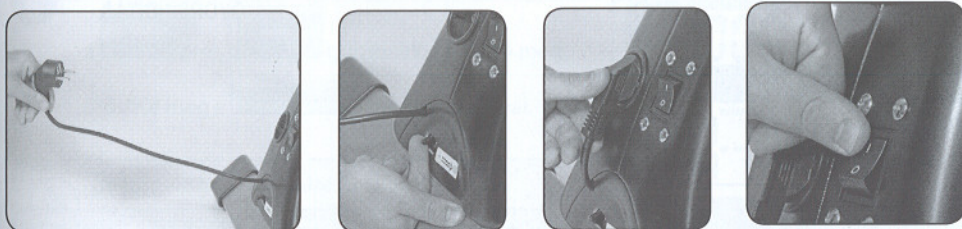
4. Áramellátás és üzembe helyezés

Az üzembe helyezés előtt

- Ismerje meg a "Biztonsági és az edzésre vonatkozó tudnivalók" c. fejezetben leírtakat.
- A biztonsági felhívások betartása szigorúan kötelező.
- Az ergométer bekapcsolásakor ne üljön a berendezésen.
- A berendezés felállítása során ügyeljen arra, hogy minden irányban elegendő szabad tér álljon rendelkezésére (hátról legalább 1 m, az oldalakon legalább 1 m).
- A padló szennyeződésektől és károsodásoktól való védelme érdekében javasoljuk, hogy helyezzen védőkendőt, vagy szőnyeget a termék alá.
- Tartsa távol a folyadékokat a számítógéptől és az LCD kijelzőtől.

 A Studio-Ergometer DIN EN 957-1/5 szerinti SA/HA (studio-eszközök) szerinti ellenőrzéssel és tanúsítvánnyal rendelkezik. A termék kereskedelmi használata a gyártói garancia és felelősségvállalás megszűnését vonja maga után.

4.1. AZ 1. LÉPÉS: ÁRAMELLÁTÁS



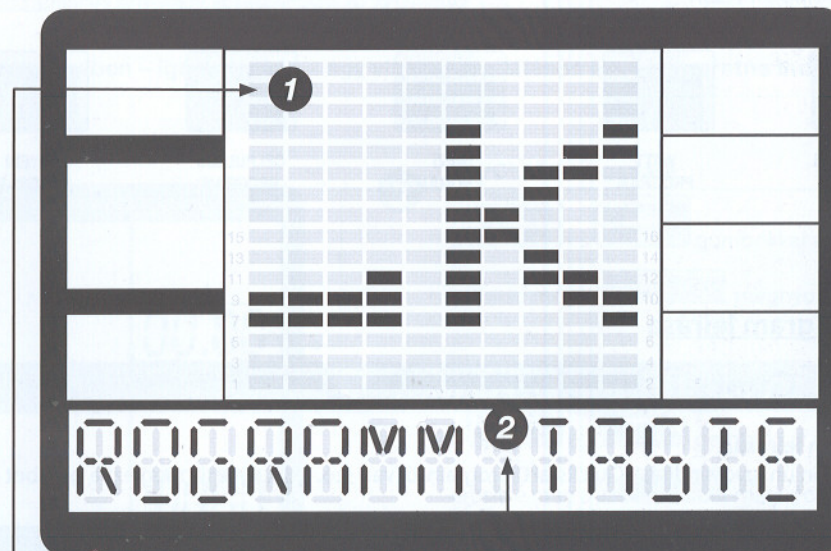
-  → A konnektort a helyi előírásoknak megfelelően kell telepíteni és földelni.
-  → Az integrált AC/DC adapter műszaki adatai:
Bemenet/input: 230 V/50 Hz
Kimenet/output: 30 V/2 A, 2000 mA
- Húzza ki a kábelt a tekerőről és dugja be a csatlakozót a konnektorba. Kapcsolja be a berendezést a főkapcsolón keresztül.

FIGYELEM! FONTOS FELHÍVÁS!

Ha a berendezés hálózati csatlakozókábelének károsodását érzékeli, úgy az eszközt nem használhatja tovább. Ilyenkor a veszélyek elkerülése érdekében azonnal cseréltesse ki a károsodott vezetékét a gyártóval, vagy annak ügyfélszolgálatával.

4.2. A 2. LÉPÉS: KÖSZÖNTÉSI ÜZEMMÓD

A számítógép KÖSZÖNTÉSI ÜZEMMÓDBAN indul



Üdvözlési futó felirat

- SZÖVEGMEZŐ: NYOMJA MEG A PROGRAM GOMBOT" futó felirat jelenik meg

 Kérjük, a berendezést azonnal áramtalanítsa az edzés befejezése után. A kábel feltekeréséhez nyomja meg a kábel feltekerőn található kioldógombot.

5. A programok kiválasztása és a programok leírása

5.1. Programok választása

A kívánt program gombjának megnyomásával hívhatja le az adott edzőprogramot.



GYORSINDÍTÁS



WATT
PROGRAM



KÉZI
PROGRAM



CÉLPULZUS
PROGRAM



EGYEDI
PROGRAM



INTERVALLUM
PROGRAM



HEGYMENETI
PROGRAM



TESZT-
PROGRAM



BMR-ZSÍR-BMI
MÉRÉS



FELÉPÜLÉS
MÉRÉSE

5.2. Program leírása

5.2.1. Gyorsindítási program

A program leírása:

Ennek során ún. gyorsindítási (Quickstart) programról van szó. Csak nyomja meg ezt a gombot és már kezdheti is az edzést.



GYORSINDÍTÁS

1

1. Az edzés indításához kezdje meg a pedálozást

A pedál ellenállását

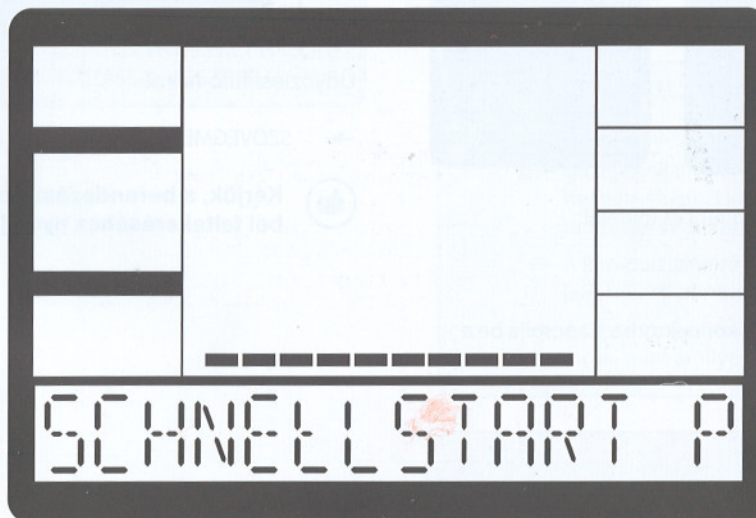


a



és

gombokkal szabályozhatja az edzés menete alatt.



Szüneti üzemmód:

Ha röviden megnyomja a Visszaállítás/ Szünet gombot, úgy a kijelzőn megjelenik a STOP felirat és minden számolás leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg ismételtten a Visszaállítás/Szünet gombot.

Program befejezése:

Adott program a szüneti üzemmódban csak egy tetszés szerinti programgombbal, vagy a RESET (újraindítás) megnyomásával fejezhető be.

5.2.2. Kézi program

A program leírása:

Ebben a programban állítható be a pedál ellenállása egyedi értékre az edzés során. Igény esetén akár a visszaszámlálási értékeket is beállíthatja az edzéshez.



KÉZI PROGRAM

- 1 Az edzés indításához kezdje meg a pedálozást, vagy nyomja meg a  gombot, amennyiben – igény esetén – egy visszaszámlálós edzést szeretne indítani.

A visszaszámlálós edzés értékeinek megadása (2-6. lépések)

2 IDŐ megadása

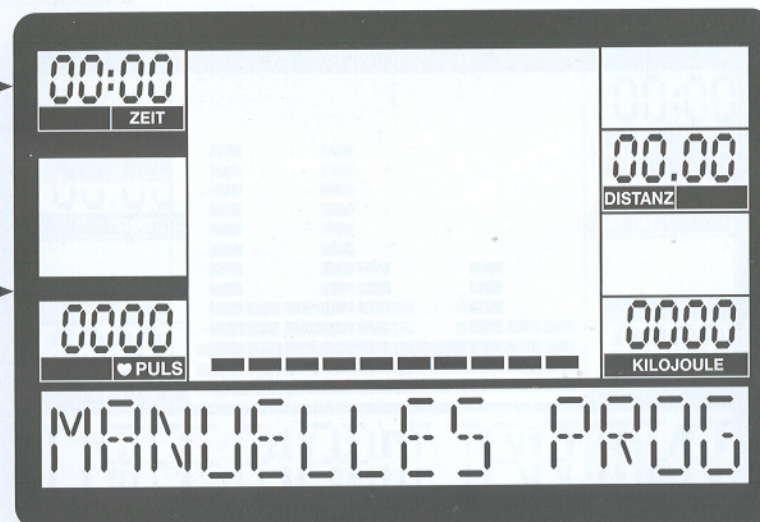
a  és  gombokkal adható meg, erősítse meg a  megnyomásával.

5 PULZUS megadása

a  és  gombokkal adható meg, erősítse meg a  megnyomásával.

 A számítógép hangjelzéssel hívja fel az Ön figyelmét arra, ha a beállított pulzusértéket túllépi. Pulswert überschritten wird.

- 6 Az edzés indításához kezdjen pedálozni.
A visszaszámlálós edzéshez megadott értékeket a modus (üzemmód) gombbal tudja megismételni, vagy megváltoztatni.



 Az összes szükséges kezelési lépés megjelenik az LCD kijelző üzeneti mezijében is.

A pedál ellenállása

a  és  gombokkal szabályozható az edzés során.

3 TÁVOLSÁG megadása

a  és  gombokkal adható meg, erősítse meg a  megnyomásával.

4 KILOJOULE megadása

a  és  gombokkal adható meg, erősítse meg a  megnyomásával.

Szüneti üzemmód:

Ha röviden megnyomja a Visszaállítás/ Szünet gombot, úgy a kijelzőn megjelenik a STOP felirat és minden számolás leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg ismételten a Visszaállítás/Szünet gombot.

Program befejezése:

Adott program a szüneti üzemmódban csak egy tetszés szerinti programgombbal, vagy a RESET (újraindítás) megnyomásával fejezhető be.

5.2.3. Individual-Programm

A program leírása:

Ebben a programban egyéni edzéstípus programját állíthatja össze. A rendszer menti a beállításokat.

- 1** Egy már lementett edzési profil folytatásához kezdjen pedálozni, vagy nyomja meg a **MODUS** gombot egy – igény szerinti – egyedi tréningegység beprogramozásához, vagy a legutóbb mentett beállítások megváltoztatásához.

Tréningegység programozása (2-7. lépések)

2 Az első oszlop ellenállása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

Ezzel analóg módon programozhatóak a 2-10. oszlopok is

3 IDŐ megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

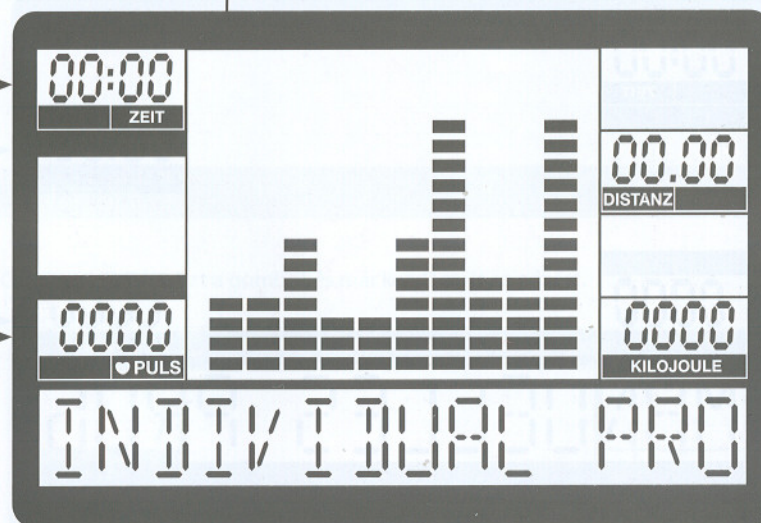
6 PULZUS megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

A számítógép hangjelzéssel hívja fel az Ön figyelmét arra, ha a beállított pulzusértéket túllépi.

7 Az edzés indításához kezdjen pedálozni.

A visszaszámlálós edzéshez megadott értékeket a modus (üzemmód) gombbal tudja megismételni, vagy megváltoztatni.



Az összes szükséges kezelési lépés megjelenik az LCD kijelző üzeneti mezijében is.

A bevitel során a beállított értékek a Visszaállítás/ Szünet gomb megnyomásával hívhatók le ismét.



EGYEDI
PROGRAM

4 TÁVOLSÁG megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

5 KILOJOULE megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.



Szüneti üzemmód:

Ha röviden megnyomja a Visszaállítás/ Szünet gombot, úgy a kijelzőn megjelenik a STOP felirat és minden számolás leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg ismételt a Visszaállítás/Szünet gombot.

Program befejezése:

Adott program a szüneti üzemmódban csak egy tetszés szerinti programgombbal, vagy a RESET (újraindítás) megnyomásával fejezhető be, beendet werden.

5.2.4. Intervallum program

A program leírása:

Ez az előre beprogramozott intervallum program jellemzője, hogy a terhelési és pihenési fázisokat folyamatosan ismételve váltogatja. Az intenzitásban fellépő nagy mértékű ingadozások miatt ezzel az edzési típussal csak 2-3 hét elteltével kezdje meg a tréninget.



INTERVALLUM PROGRAM

- 1 Az edzés indításához kezdjen pedálozni, vagy nyomja meg a **MODUS** gombot – igény szerint – a visszaszámlálós edzés értékeinek megadásához.

Visszaszámlálós edzés értékeinek megadása (2-7. lépések)

3 IDŐ megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

6 PULZUS megadása

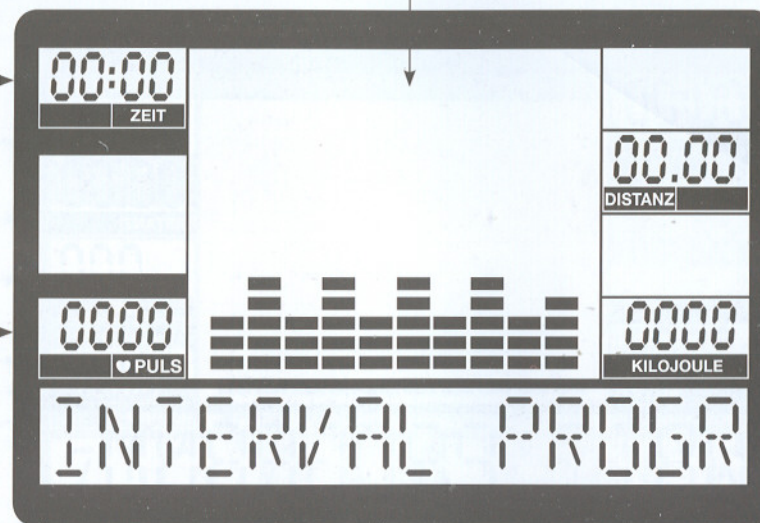
a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

A számítógép hangjelzéssel hívja fel az Ön figyelmét arra, ha a beállított pulzusértéket túllépi.

7 Az edzés indításához kezdjen pedálozni.

A visszaszámlálós edzéshez megadott értékeket a modus (üzemmód) gombbal tudja megismételni, vagy megváltoztatni.

Figyelem: A pedál előre beállított ellenállása az edzés során nem változtatható meg.



Az összes szükséges kezelési lépés megjelenik az LCD kijelző üzeneti mezijében is. der LCD-Anzeige angezeigt.

Szüneti üzemmód:
Ha röviden megnyomja a Visszaállítás/Szünet gombot, úgy a kijelzőn megjelenik a STOP felirat és minden számolás leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg ismételtén a Visszaállítás/Szünet gombot.
Program befejezése:
Adott program a szüneti üzemmódban csak egy tetszés szerinti programgombbal, vagy a RESET (újraindítás) megnyomásával fejezhető be.

2 A kívánt intenzitási fokozat megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

A program 3 intenzitási fokozatot kínál fel:
L1 – "Edzett" kezdők számára
L2 – "Haladók" számára
L3 – "Fitness sportolók és profik" számára

4 TÁVOLSÁG megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

5 KILOJOULE megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

A bevitel során a beállított értékek a Visszaállítás/Szünet gomb megnyomásával hívhatók le ismét.

5.2.5. Watt program

A program leírása:

Ebben az üzemmódban úgynevezett Watt-vezérlésű (fordulatszámtól függő) edzés állítható be. Az előre beállított Watt-érték mindig azonos marad. Ez azt jelenti, hogy a pedál ellenállása (Watt) 0,5-4 másodperces időközönként az aktuális pedálozási gyakoriság és az edzés sebességének függvényében kiigazításra kerül.



WATT
PROGRAM

- 1** Az edzés indításához kezdjen pedálozni, vagy nyomja meg a gombot – igény szerint – a visszaszámlálós edzés értékeinek megadásához.

Watt-érték megadása és a visszaszámlálós edzés értékeinek megadása (2-7. lépések)

3 IDŐ megadása

a és gombokkal adható meg, erősítse meg a megnyomásával.

6 PULZUS megadása

a és gombokkal adható meg, erősítse meg a megnyomásával.



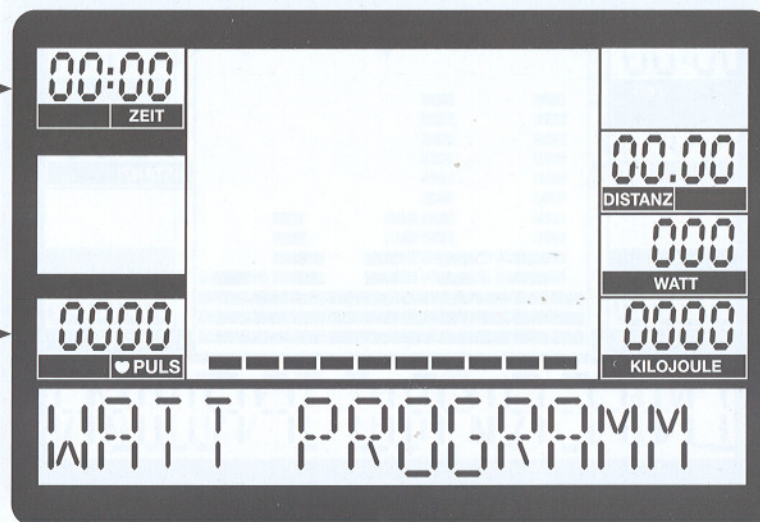
A számítógép hangjelzéssel hívja fel az Ön figyelmét arra, ha a beállított pulzusértéket túllépi.

7 Az edzés indításához kezdjen pedálozni.

A visszaszámlálós edzéshez megadott értékeket a modus (üzemmód) gombbal tudja megismételni, vagy megváltoztatni.

A pedál ellenállása

az edzés során a és gombokkal szabályozható 5 Wattos lépésekben.



Az összes szükséges kezelési lépés megjelenik az LCD kijelző üzeneti mezijében is.



A bevitel során a beállított értékek a Visszaállítás/Szünet gomb megnyomásával hívhatók le ismét.



Kérjük annak figyelembe vételét, hogy az oszlopok a Watt-programban nem igazodnak az ellenállás értékéhez. Ez azt jelenti, hogy a választott pedálozási teljesítmény/Watt érték a Watt mezőben jelenik meg.

2 WATT megadása (Pedál ellenállás)

a és gombokkal adható meg, erősítse meg a megnyomásával.

4 TÁVOLSÁG megadása

a és gombokkal adható meg, erősítse meg a megnyomásával.

5 KILOJOULE megadása

a és gombokkal adható meg, erősítse meg a megnyomásával.



Szüneti üzemmód:

Ha röviden megnyomja a Visszaállítás/Szünet gombot, úgy a kijelzőn megjelenik a STOP felirat és minden számolás leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg ismételtlen a Visszaállítás/Szünet gombot.

Program befejezése:

Adott program a szüneti üzemmódban csak egy tetszés szerinti programgombbal, vagy a RESET (újraindítás) megnyomásával fejezhető be.

5.2.6. Célpulzus program

A program leírása:

Ez a program csak egy mellkasövvel együtt működik (a kiszállítás ezt nem tartalmazza). Ebben az üzemmódban úgy végezheti az edzést, hogy a pedál ellenállása automatikusan igazodik az elérni kívánt szívritmus beállított értékéhez. Ha aktuális szívritmusa a beállított célérték alatt van, úgy a pedál ellenállása 10 másodpercenként növekszik, maximálisan azonban a 16. fokozat eléréséig. Ha az aktuális szívritmusa azonban az elérni kívánt szívritmus beállított értéke alatt van, úgy a berendezés 10 másodpercenként csökkenti a pedál ellenállását, maximálisan azonban az 1. fokozat eléréséig.



CÉLPULZUS
PROGRAM

- 1 Az edzés indításához kezdjen pedálozni, vagy nyomja meg a **MODUS** gombot – igény szerint – a visszaszámlálásos edzés kívánt Watt-értékének megadásához.



Ha megkezdte a pedálozást, a számítógép a legutóbbi edzés során ebben a a programban beállított célpulzusértékre áll vissza.

- 2 **IDŐ megadása**

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

- 5 **PULZUS megadása**

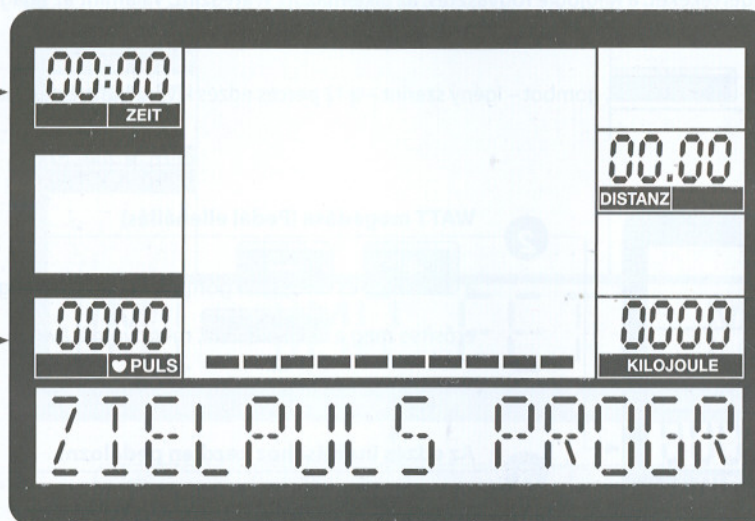
a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.



A számítógép hangjelzéssel hívja fel az Ön figyelmét arra, ha a beállított pulzusértéket túllépi.

- 6 **Az edzés indításához kezdjen pedálozni.**

A visszaszámlálásos edzéshez megadott értékeket a modus (üzemmód) gombbal tudja megismételni, vagy megváltoztatni.



Az összes szükséges kezelési lépés megjelenik az LCD kijelző üzeneti mezijében is.



A bevitel során a beállított értékek a Visszaállítás/Szünet gomb megnyomásával hívhatók le ismét.

- 3 **TÁVOLSÁG megadása**

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

- 4 **KILOJOULE megadása**

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.



Szüneti üzemmód:

Ha röviden megnyomja a Visszaállítás/Szünet gombot, úgy a kijelzőn megjelenik a STOP felirat és minden számolás leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg ismételt a Visszaállítás/Szünet gombot.

Program befejezése:

Adott program a szüneti üzemmódban csak egy tetszés szerinti programgombbal, vagy a RESET (újraindítás) megnyomásával fejezhető be.



- A célpulzus program alkalmazásakor a terhelés intenzitásának pontos vezérléséhez a pulzus mérése egy hagyományos 5 kHz-es adóval felszerelt mellkasövvel kell történnjen (pl. a Polar cég T31 modelljének használatával)
- A kézi pulzsmérő használata a célpulzus program vezérlésére a "Pulzus és szívritmus mérése" c. fejezetben leírt mérési pontossági problémák miatt nem alkalmas.

5.2.7. Tesztprogram

A program leírása

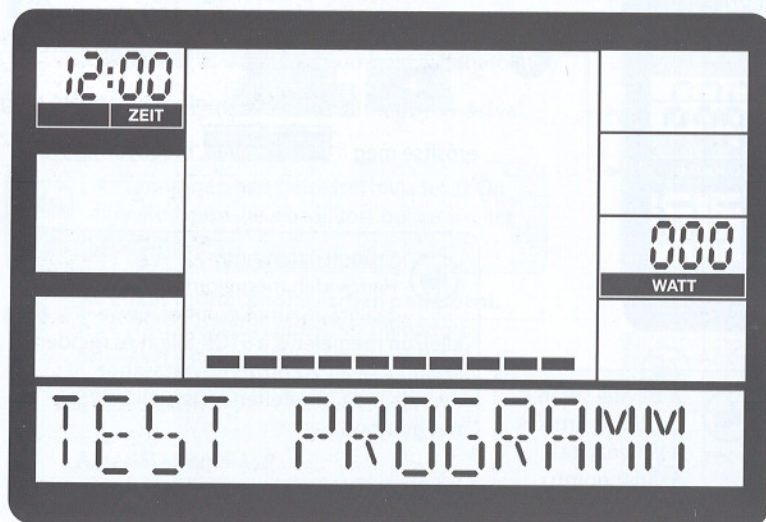
Ez a program 12 percen át tart és célja, hogy megállapítsa az edzést végző személy aktuális erőnlétét. A felhasználó a teszt megindítása előtt konstans pedállenállást (Watt) tapasztal. Ez a program menete alatt nem változtatható meg. Fontos, hogy a teszt során folyamatosan mérjék a pulzust és hogy ne lépjék túl a maximális pulzusértéket (max. szívritmus értékét), ellenkező esetben nem állapítható meg a helyes eredmény.

FONTOS:

- 12 perces edzés után a számítógép elmenti és kijelzi a tesztelés során megállapított következő értékeket: átlagos sebesség, megtett távolság, Kilojoule fogyasztás összege, átlagos pulzusérték.
- A következő tesztmenet megkezdése előtt a berendezés megjeleníti a fent felsorolt értékeket.
- A tesztprogram célja, hogy lehetőséget adjon az edzést végző személynek arra, hogy különböző edzésmeneteket és azonos terepfeltételeket (Watt-érték megadása) állíthasson be és összehasonlíthassa az egyes edzések során elért sebességértékeket, elért távolságértékeket, a Kilojoule fogyasztás, az alkalmazott Watt-szint, valamint az átlagos pulzus értékeit.
- Csak olyan edzésmenetek hasonlíthatók össze, melyeket azonos értékre beállított pedállenállással (WATT) végeztek el.

- 1 Az edzés indításához kezdjen pedálozni, vagy nyomja meg a  gombot – igény szerint – a 12 perces edzés kívánt Watt-értékének megadásához.

WATT-érték megadása (2-3. lépések)



- 2 **WATT megadása (Pedál ellenállás)**
a  és  gombokkal adható meg, erősítse meg a  megnyomásával.

- 3 **Az edzés indításához kezdjen pedálozni.**



A pedálozás megkezdésekor a számítógép az ebben a programban legutóbb végzett edzési menetben megadott Watt-értékeket használja.



A bevitel során a beállított értékek a Visszaállítás/Szünet gomb megnyomásával hívhatók le ismét.



Szüneti üzemmód:

Ha röviden megnyomja a Visszaállítás/Szünet gombot, úgy a kijelzőn megjelenik a STOP felirat és minden számolás leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg ismételten a Visszaállítás/Szünet gombot.

Program befejezése:

Adott program a szüneti üzemmódban csak egy tetszés szerinti programgombbal, vagy a RESET (újraindítás) megnyomásával fejezhető be.



TESZTPROGRAM

5.2.8. BMR-, BMI és zsírmérő program

Programleírás:

Ez a program személyes BMR, BMI és testzsír értékeinek megállapítására szolgál.



BMR-, ZSÍR-, BMI-PROGRAM

1 Nyomja meg a **MODUS** gombot a saját személyes, felhasználó által megadott BMI, BMR és testzsírarány kiszámításának megállapításához.

2 KOR megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

3 NEM megadása

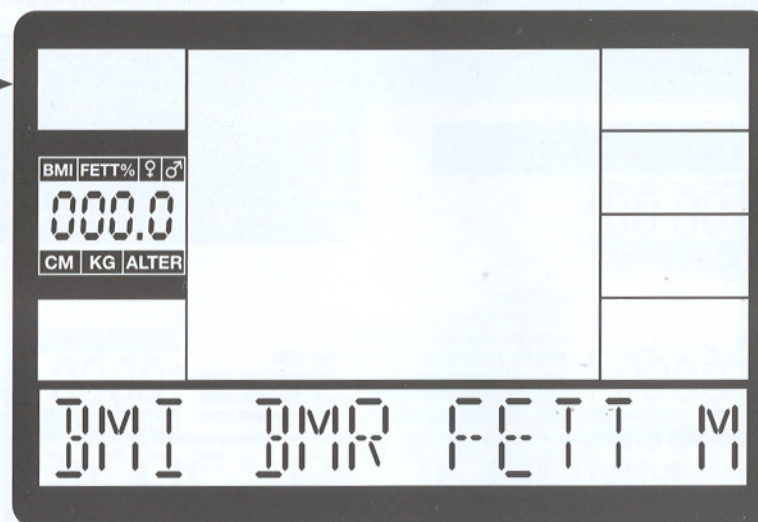
a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

4 TESTSÚLY megadása kg értékben

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

5 TESTMÉRET megadása kg értékben

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.



Az összes szükséges kezelési lépés megjelenik az LCD kijelző üzeneti mezejében is.

6 A MÉRÉS MENETE

a **MODUS** gombbal indítható



Fontos, hogy kezeivel a teljes mérés folyamata alatt tartsa fogva a kézi pulzusmérő szenzorokat!

7 MÉRÉSI EREDMÉNYEK

Kb. 5-10 másodperc elteltével az LCD kijelzőn megjelennek a következő adatok.

- A testzsír aránya és a BMI értéke egymást felváltva jelennek meg a kijelzőmező bal oldalán, középen.
- A BMR mérés eredménye a pulzusjelző mezőben jelenik meg a bal alsó sarokban.
- "Err" felirat jelzi, ha a mérés során hiba történt. Ebben az esetben ismételjék meg a mérést.

5.2.8.1. Testzsír mérésének eredménye

Az alábbi táblázat a megállapított testzsír érték értelmezésében segít Önnek. Kérjük, tartsa szem előtt, hogy ez a mérés nem gyógyászati mérés és eltérhet a valós értékektől. Testzsírárányának pontos méréséhez kérjük, lépjen kapcsolatba orvosával:

NEM/ZSIR %	KEVÉS	JÓ	NORMÁL	TÚL MAGAS
férfi	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
nő	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI mérési eredmény (Testtömeg-Index)

A fogalom magyarázata:

A BMI értéke a testsúly megítélésének kiértékelési mércéjeként szolgál.

Számítása: (Harris-Benedict képlettel):

BMI = Testsúly : (Testméret m-ben)².

Az alábbi táblázatok segítenek Önnek a mért BMI érték besorolásában.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy ez a mérés nem gyógyászati módszerekkel történik.

KORCSOPORT	NORMÁL BMI	sovány	= < 15	BMI
19 – 24 éves	19 – 24	alacsony súly	= < 17,5	BMI
25 – 34 éves	20 – 25	határterület	= < 19	BMI
35 – 44 éves	21 – 26	normál	= 19 – 24	BMI
45 – 54 éves	22 – 27	túlsúlyos	= 25 – 29	BMI
55 – 64 éves	23 – 28	elhízott	= 30 – 39	BMI
> 64 éves	24 – 29	betegesen elhízott	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR mérési eredmény (Basal-Metabolic-Rate)

A fogalom magyarázata:

A BMR a testfunkciók fenntartásához szükséges energiaszükségletet jelöli, nyugalmi állapotban, 20 C fokos környezetben, 12 órával a táplálékfelvétel után mérve.

A számítógép által mért BMR mérési eredményt szorozza fel az aktivitási fokozattal. Az eredmény az Ön testének energiafaktora kJ (Kilojoule) értékben.

AKTIVITÁSI FOKOZAT	AKTIVITÁSI FAKTOR
nagyon könnyű	BMR x 1,2 (pl. kevés edzés, vagy nincs edzés, ülő tevékenység)
normál aktivitás	BMR x 1,3
enyhén aktív	BMR x 1,4 (pl. enyhe edzések/sport, heti 3-4 órában)
aktív	BMR x 1,6 (pl. sok edzés/sport, heti 4-5 órában)
rendkívül aktív	BMR x 1,9 (kemény edzések/sport és fizikai munka)

5.2.9. Hegymeneti program

A program leírása:

Ez az előre beállított hegymeneti program egyenletesen növekvő terhelési értékeivel tűnik ki – egy hegymeneti út adottságaihoz hasonlóan – és intenzitása miatt alkalmazása csak 2–3 heti edzés után ajánlott.



HEGYMENETI
PROGRAM

1 Az edzés indításához kezdjen pedálozni, vagy nyomja meg a **MODUS** gombot a kívánt intenzitási szint (Level), vagy a visszaszámlálós edzés értékeinek megadásához.

3 IDŐ megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

6 PULZUS megadása

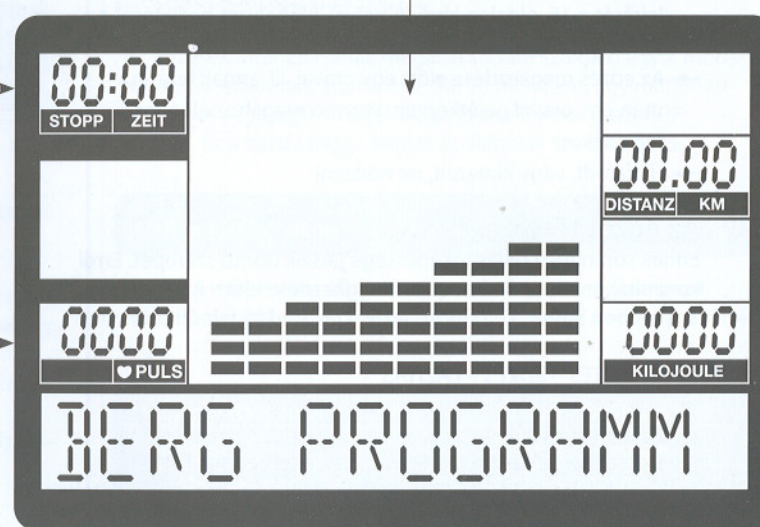
a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

Figyelem: A számítógép hangjelzéssel hívja fel az Ön figyelmét arra, ha a beállított pulzusértéket túllépi.

Szüneti üzemmód:
Ha röviden megnyomja a Visszaállítás/ Szünet gombot, úgy a kijelzőn megjelenik a STOP felirat és minden számolás leáll. Az edzés folytatásához nyomja meg ismételtelen a Visszaállítás/Szünet gombot.

Program befejezése:

Adott program a szüneti üzemmódban csak egy tetszés szerinti programgombbal, vagy a RESET (újraindítás) megnyomásával fejezhető be.



Figyelem: Az összes szükséges kezelési lépés megjelenik az LCD kijelző üzeneti mezijében is.

Figyelem: A pedál előre beállított ellenállása az edzés során nem változtatható meg.

A bevitel során a beállított értékek a Visszaállítás/ Szünet gomb megnyomásával hívhatók le ismét.

2 A kívánt intenzitási fokozat megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

A program 3 intenzitási fokozatot kínál fel:
L1 – "Edzett" kezdők számára
L2 – "Haladók" számára
L3 – "Fitness sportolók és profik" számára

4 TÁVOLSÁG megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

5 KILOJOULE megadása

a **+** és **-** gombokkal adható meg, erősítse meg a **MODUS** megnyomásával.

7 Az edzés indításához kezdjen pedálozni.

A visszaszámlálós edzéshez megadott értékeket a modus (üzemmód) gombbal tudja megismételni, vagy megváltoztatni.

Az edzéssel kapcsolatos tudnivalók

Általános:

Alapvetően minden egészséges ember végezhet fitness edzési gyakorlatokat. Gondoljon azonban arra, hogy hosszú idő mulasztásai nem pótolhatók rövid idő alatt. A testi erőnlét, a kitartás és a jó közérzet csak megfelelően kialakított edzőprogram keretében érhető el. Az Ön kondíciója rendszeres edzéssel már viszonylag rövid idő alatt javulni kezd, formában tartva szívét, vérkeringését és mozgékonyágát. Javul továbbá oxigén-felvételi képessége és fejlődnek lábizmai is (a combhajlító izom és a négyfejű combizom). További pozitív változások történnek az anyagcserében is. Ennek során fontos, hogy testét szoktassa a tréninghez, ne terhelje túl azt. Ne feledje, a sportnak örömet kell okoznia.



FIGYELEM!! JAVASOLJUK, HOGY A TRÉNING MEGKEZDÉSE ELŐTT MINDENKÉBB KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL!

Sportruházat:

Fej: Szükség esetén viseljen fejpántot az izzadság csepegésének elkerülése érdekében.

Felső test: A réteges öltözködés elveit kövesse.

1. Közvetlenül a bőrről érintkezve a funkciónak megfelelő alsó ruházatot viseljen, mely elvezeti az izzadságot a bőr felől.
2. Vegyen erre egy pólót, mely elvezeti az izzadságot a bőrről. Ha meleg helyiségben végzi az edzést, ezt a ruhadarabot akár el is hagyhatja.

Lábak: viseljen laza, lehetőleg a bőrről simuló, rövid, vagy hosszú edzőnadrágot. Fontos, hogy ez a hajlatoknál ne dörzsöljön, és hogy a gumiszalag ne érintkezzen túl szorosan a bőrről, elkerülendő, hogy a láb vérellátása akadályozva legyen. Használjon sportzoknit, ne vastag teniszszoknikat, mivel azok erősen dörzsölik a bőrt, hozzájárulva a hólyagok kialakulásához.

Ügyeljen arra, hogy a zoknik gumiszalagjai se legyenek túl szorosak, hogy a lábfejek vérkeringése megfelelően adott legyen.

FONTOS!

- Az edzést rendszeresen és hosszú távon végezze.
- Csúszásbiztos gumitalpazattal rendelkező cipőt, vagy kerékpáros cipőt viseljen (pedálcattal). Soha ne végezze az edzést mezítláb (Sérülésveszély)!
- A pedálokon lévő hurkot úgy állítsa be, hogy azok biztos tartást tegyenek lehetővé.
- Kérjük, ne feledje beállítani a megfelelő ülőhelyzetet. Ennek leírását a 15. oldalon lévő "A helyes ülőhelyzet beállítása" c. fejezetben olvashatja.
- Az edzés megkezdése előtt egy órával, ill. annak lezárása után egy órával ne étkezzon. Vegyen magához elegendő folyadékot!
- Ha fáradt, vagy kimerült, ne eddzen!

Az edzés tervezése:

Ennek során testi teljesítőképessége játszik döntő szerepet. Erről konzultáljon orvosával az edzés megkezdése előtt. Az edzést alapvetően három különböző edzési fázisra kell felosztani:

BEMELEGÍTÉS – EDZÉS – LAZÍTÁS

A bemelegítés:

A bemelegítés felkészíti testét és izmait a terhelésre. Ezzel csökkenthető a sérülések veszélye. Az alábbi nyújtási gyakorlatok kiváló lehetőséget biztosítanak a bemelegítésre. Az edzést alapvetően mindig alacsony pedállenállással kezdje.

Nyújtási gyakorlatok:



A nyújtási feszültséget izmonként kb. 20 másodpercen át tartsa ki. Ügyeljen arra, hogy a nyújtás során ne érezzen fájdalmat. Ha túl erősen végzi a nyújtást, az izom megkeményedhet és kis szakadások keletkezhetnek az izomszövetben. Így nem érhető el az izmok lazítása.



1. A mellizmok nyújtása – Támassza alkarját és könyökét egy falhoz. Az alknak és a felkarnak derékszöget kell bezárnia. Fordítsa felső testét enyhén el a karjától, a szoba irányába. A nyújtás ekkor érezhetővé válik mellkasi izomzatában. Az igénybe vett izomcsoportok: Mellkasi izomzat, deltaizom



2. A nyakizmok nyújtása – Álló helyzetben húzza fejét, ill. füleit oldalsó irányba, a vállai felé. A másik oldalon lévő vállat nyomja lefelé, a talaj felé. A nyújtás a nyaki területek oldalánál válik érezhetővé. Az igénybe vett izomzat: a csuklyás izom lefelé menő ága.



3. Az alsó hátizmok nyújtása – Álljon négykézláb. Domborítson ebben a helyzetben és nyújtson a mennyezet irányába. Ennek során a feneket ne tegye le a sarokra. A nyújtás a hátizmok területén válik érezhetővé. Az igénybe vett izomzat: A teljes hátizomzat, különösen annak alsó része.



4. A csípőizom nyújtása – Helyezze térdelő helyzetben egyik lábát előre. Nyomja előre a medencecsontot, ill. a csípőt a talaj felé. Ennek során lábujjainak még láthatónak kell lenniük. A nyújtás a láb hátsó részén, a csípő magasságában válik érezhetővé. Az igénybe vett izomzat: Csípőhajlító izomzat és az első combizom.



5. A vádli izomzatának nyújtása – Álljon lépéshelyzetben, hajlítsa be az első lábát, a hátsó lábat hagyja nyújtva. Mindkét sarka maradjon a talajon. A nyújtás a vádli területénél válik érezhetővé. Az igénybe vett izomzat: A lábikraizom és az egyenes combizom.



6. A hátsó combizomzat nyújtása –
Háton fekvésben fogja át egyik combjának hátsó felét és húzza azt a felső test irányába. Húzza vissza ennek során a lábfejet a sípcsont irányába. A másik láb kinyújtva a talajon marad. A nyújtás a levegőben lévő láb combjának hátoldalánál válik érezhetővé.
Az igénybe vett izomzat: A hátsó combizomzat, fenékizomzat, lábikraizom.



7. A comb belső oldalának nyújtása –
Álló helyzetben helyezze testsúlyát az egyik lábára, oldalirányba. A lábakat tartsa széles terpeszben. A támaszkodáshoz használt lábat ennek során hajlítsa. A másik láb nyújtva, a lábfej a talajon marad. A nyújtás a nyújtott láb combjának belső oldalán válik érezhetővé.
Az igénybe vett izomzat: A comb húzóizmai.



8. A comb első izomzatának nyújtása
Fogja át álló helyzetben bokáját egy kézzel és húzza azt a fenékig. A térdek maradjanak egy vonalban, a fenék- és a hasizmok legyenek befeszítve. A nyújtás a behajlított láb térdének első izmaiban válik érezhetővé.
Az igénybe vett izomzat: Az első combizomzat.

Az edzés:

Tartsa magát az Ön speciális sportszerére vonatkozó ajánlásokhoz. A terhelés intenzitása a szívritmuson keresztül szabályozható. Kérje orvosa tanácsát.

Lazítás:

A szervezetnek az edzés során és azután pihenésre van szüksége. Kezdők esetén ennek a pihenési időnek tovább kell tartania, mint gyakorlott sportolók esetén.

A HELYTELEN, VAGY TÚLZOTT EDZÉS EGÉSZSÉGÜGYI KÁROK KIALAKULÁSÁHOZ VEZETHET!!!!

Az edzések intenzitásának megállapítására szolgáló egyik módszer az ún. maximális szívritmus (MHF) mórszere. Egy matematikai képlet segítségével saját maga is kiszámíthatja az MHF értékét. Ez a kortól függő képlet az alábbiak szerint néz ki:

$$\text{MHF} = 220 - \text{életkor}$$

Öt olyan edzési zóna létezik, melyek az Ön edzése szempontjából önmagukban, vagy együttesen nézve – ez az edzés céljától függ – szerepet játszanak. Ezen értékek egyenként az alábbiak:

Regenerációs zóna	=	Az MHF 50–60%-a
Zsírégetés	=	Az MHF 60–70%-a
Szénhidrát égetés	=	Az MHF 70–80%-a
Anaerob zóna	=	Az MHF 80–90%-a
Veszélyességi zóna	=	Az MHF 90–100%-a

A regenerációs zóna:

A regenerációs zónában lassú, hosszan tartó terhelés történik. A terhelésnek enyhének és lazának kell lennie. Ez a zóna képezi alapját a teljesítmény növelésének és kezdők, vagy viszonylag gyenge személyek által javasolt a használata.

A zsírégetés (aerob zóna):

Ebben a zónában erősödik a szív és a zsírégetés folyamata is optimális, mivel az elhasznált Kilojoule-ok

többnyire a testből származnak, sokkal kevésbé szénhidrátokból. Testének azonban először hozzá kell szoknia az edzéshez – adjon időt a testének. Azután az alábbiak lesznek érvényben: Minél tovább állja ki ezt az edzési fajtát, annál hatékonyabb lesz.

Szénhidrát égetés (aerob zóna):

Az aerob zónában való edzés során több szénhidrátot éget el, mint zsírt. A nagyobb terhelés erősíti szívét és tüdejét. Ha szeretne gyorsabb, erősebb és kitartóbb lenni, úgy az aerob zónában is edzenie kell. Ezen tréning hasznos kihatása rendkívüli módon befolyásolja szívét és légzőszerveit.

Anaerob zóna:

Az ebben a zónában való egyzések növelik annak képességét, hogy szervezete feldolgozza a laktátot. Így Ön képes lesz nagyobb laktát-értékek, azaz nagyobb terhelések tolerálására. Ez egy kemény edzési mód, melynek során Ön érezni fogja a kemény edzés során jelentkező tipikus fájdalmakat, mint pl. a kimerültség, a nehézkes lélegzés, fáradtság. Az edzés hasznos elsősorban azon személyeknél jelentkezik, akik a teljesítménytréning iránt érdeklődnek. Ha csupán egészségügyi célokkal szeretne edzeni, úgy ezt az edzési módot nem kell alkalmaznia.

Veszélyességi zóna:

Ez a zóna rendelkezik a legnagyobb intenzitással és csak nagy körülményekkel szabad használni. Itt csak akkor végezzen edzést, ha Ön rendkívül jó formában van és tapasztalatokkal és gyakorlati ismeretekkel rendelkezik a nagy teljesítményű edzések területén. Ez az edzési mód ugyanis könnyen okozhat sérüléseket, vagy túlterhelést. Rendkívül nehéz tréning, melyet kizárólag teljesítménysportolók végezhetnek.

Az edzések terjedelme:

A sportgyógyászat az alábbi terhelési terjedelmeket sorolja be hatásosként:

Minimális egészségügyi program:

Hetente 2–3 alkalommal 20–30 perces időtartamig

Optimális egészségügyi program:

hetente 4–5 alkalommal, 45–60 perces időtartamig