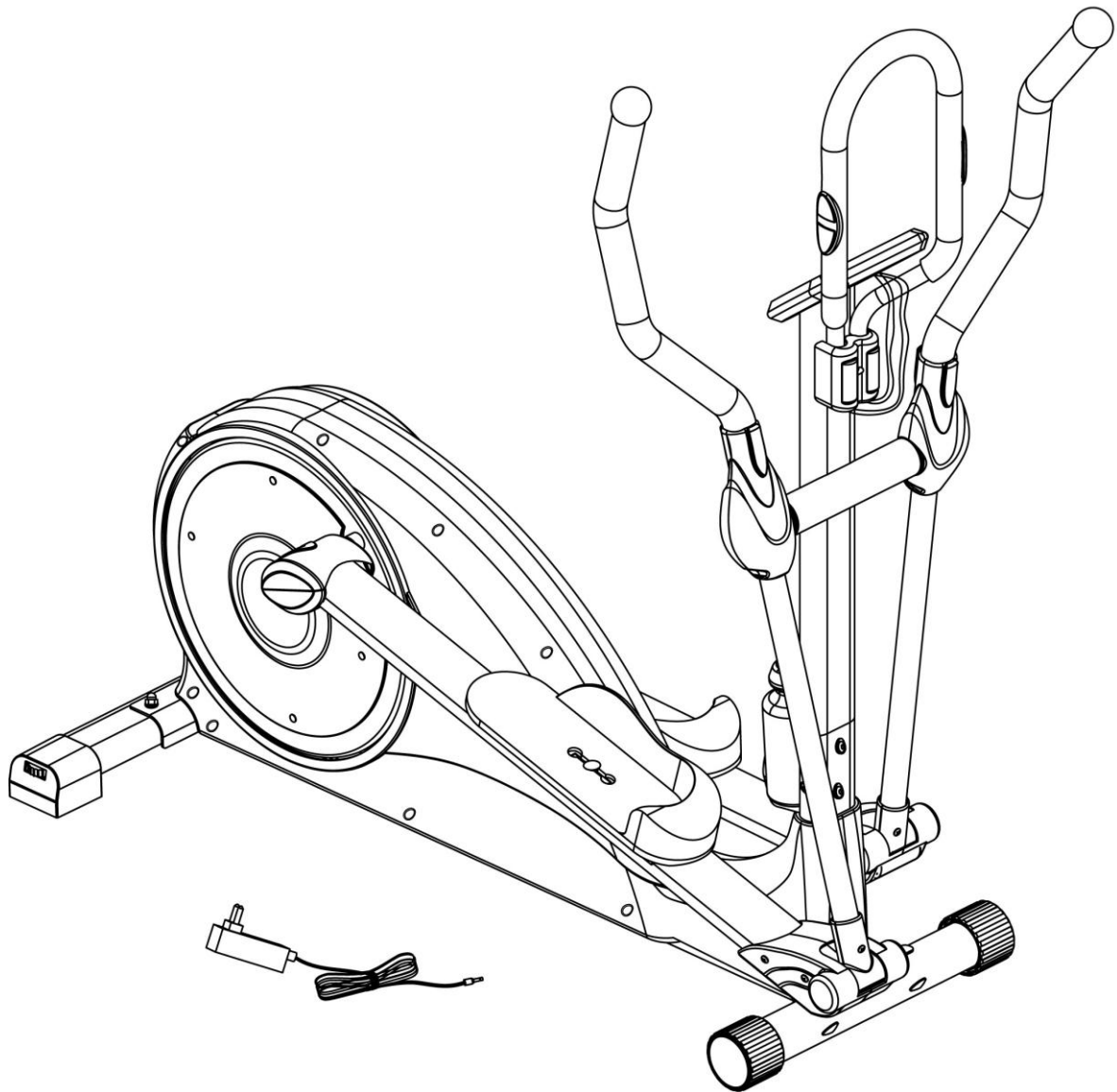


VSC-43E ROBUST TITAN

elliptikus gép

Használati útmutató



FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Köszönjük hogy megvásárolta termékünket. Habár mindent megteszünk, hogy minőségi termékeket nyújtsunk vásárlóinknak, hibák néha előfordulhatnak. Amennyiben a terméket sérültnek vagy hibásnak találja, kérjük azonnal lépjen kapcsolatba cégünkkel. Fontos, hogy elolvassa a teljes használati utasítást, mielőtt összeszereli és üzemelteti a készüléket. A következő biztonsági utasításokat szintén fontos, hogy betartsa:

- 1) ***A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával!***
- 2) ***Tartsa távol gyermekeit és háziállatait a készüléktől!***
- 3) ***Egyszerre csak egyetlen személy használhatja a készüléket. Ha fejfájás, szédülés, mellkasi fájdalom, vagy bármely más szokatlan tünetet tapasztal a készülék használata közben, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával!***
- 4) ***Használat előtt mindig tüzetesen vizsgálja át a készüléket, hogy a csavarok és anyák teljesen meg vannak-e húzva.***
- 5) ***Tartsa távol a kezét és lábát a mozgó részeketől!***
- 6) ***Mindig tiszta és egyenletes talajon használja a készüléket! Ne használja a szabadban vagy víz mellett.***
- 7) ***Ne helyezzen semmilyen tárgyat a nyílásokba!***
- 8) ***A készülék használata előtt mindig végezzen nyújtó gyakorlatokat a megfelelő bemelegítés érdekében!***
- 9) ***A készüléket csak a készülék rendeltetésének megfelelően használja!***
- 10) ***Edzés közben mindig arra alkalmas ruhát és cipőt viseljen! Ne viseljen bő, laza ruházatot, amit a készülék bekaphat, vagy abba beleakadhat!***
- 11) ***A maximális felhasználói súly nem haladhatja meg a 100kg-ot.***
- 12) ***Kapcsolja ki a készüléket használat után!***
- 13) ***A terhesség ideje alatt konzultáljanak orvosukkal a készülék használat előtt!***
- 14) ***Igyon rendszeresen, ha 20 percnél hosszabb időtartamon át használja a készüléket!***
- 15) ***Olyan helyen használja a készüléket, ahol a készülék előtt, mögött, valamint mellett legalább 50cm szabad terület van!***
- 16) ***Ezt a készüléket kizárólag otthoni használatra tervezték. Ne használja a készüléket kereskedelmi, vagy intézményi környezetben! A garancia csak otthoni használat esetén érvényes!***

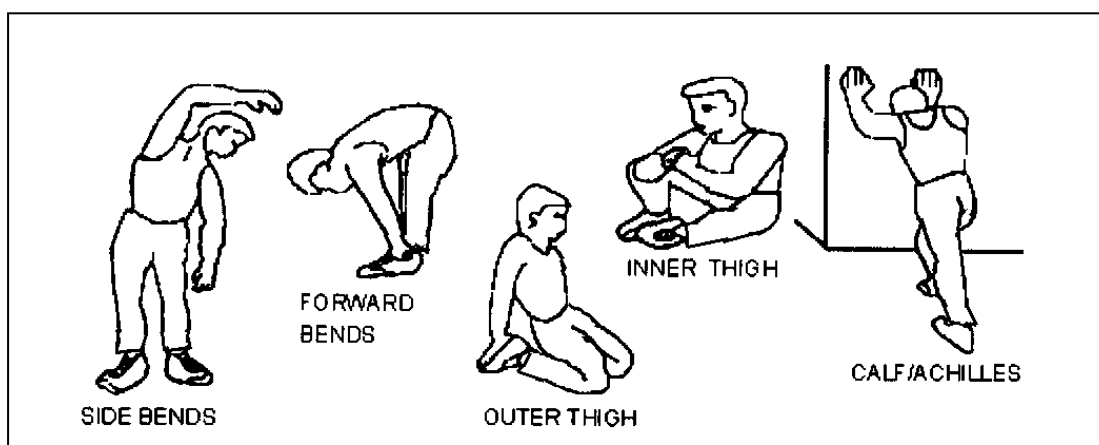
A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a készülék által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről

EDZÉS UTASÍTÁSOK

Az elliptical használata számos előnnyel jár, javítja fizikai állóképességét, tónusosítja az izmokat, kalória szegény étrenddel ötvözve segít a fogyásban.

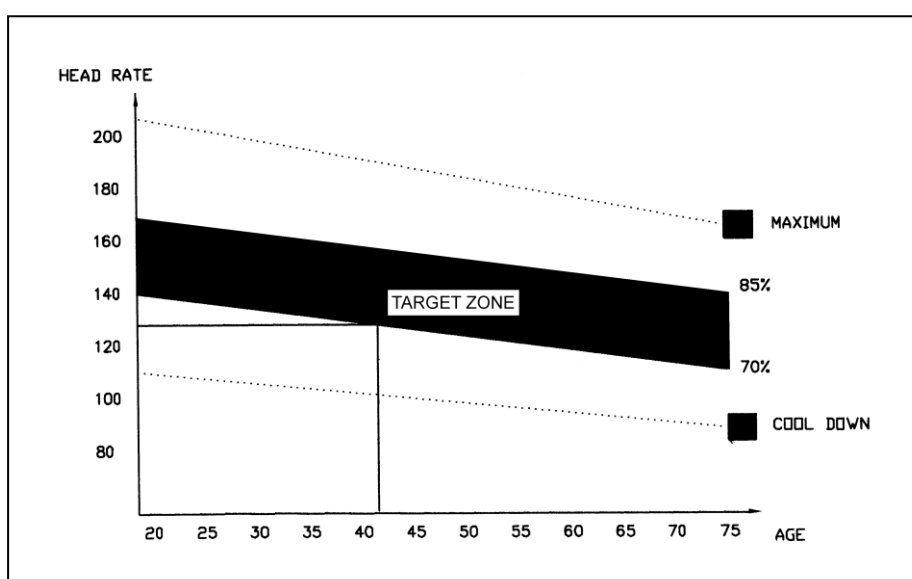
1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa, vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



2. Edzés

Az edzés közben fejt ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően eddzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban. A munkavégzés intenzitásának elegendőnek kell lennie, ahhoz, hogy a pulzusa az ábrán jelölt célzónába (TARGET ZONE) emelkedjen.



3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

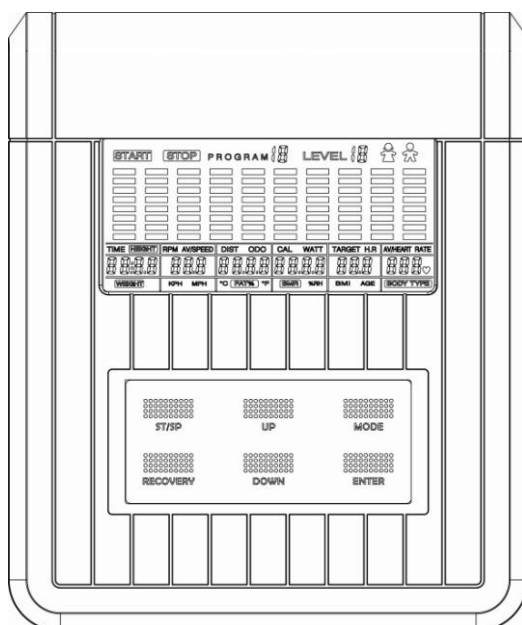
AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzésmódszerét. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

TESTSÚLY LEADÁS

Amennyibe súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánná javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

A KOMPUTER HASZNÁLATA



Automatikus bekapcsolás: Nyomja meg bármelyik gombot vagy kezdjen el pedálozni a komputer bekapcsol. Ha bármilyen hibajelzést lát a kijelzőn, ellenőrizze az adaptert és az összes csatlakozást.

Automatikus kikapcsolás: Ha 4 percnél tovább nem használja a készüléket, a komputer automatikusan kikapcsol.

FUNKCIÓK BEMUTATÁSA:

1. 21 különböző program:

- A) Manuális Program (Manual) P1**
- B) Előre beállított 11 program profil (Presets Programs) P2-P13**
- C) Watt Kontroll Program P14**
- D) Testzsír százalékmérő program (Body Fat Program) P15**
- E) Célpulzus program (Target Heart Rate) P16**
- D) 4 Pulzus Kontrollált Program (P.K.P.)(Heart Rate Control Programs): 55% H.R. , 65% H.R., 75% H.R., 85% H.R. P17-P20**
- E) 4 Felhasználói program (User Setting Profile) P21-P24**

2. Értékek egyidejű kijelzése: IDŐ (TIME), TÁVOLSÁG (DISTANCE)/ÖSSZES KM (ODO) KALÓRIA (CAL) / TELJESÍTMÉNY (WATT), FORDULATSZÁM (R.P.M.) / SEBESSÉG (SPEED), PULZUS (HEART RATE), NEHÉZSÉGI SZINT (LEVEL)

GOMBOK HASZNÁLATA:**1. ENTER:**

A programok közben. A funkciók kiválasztása. Nyomja meg az Enter gombot annál a programnál, amelyikkel edzeni szeretne.

Beállítások közben. Nyomja meg az Entert annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.

2. MODE:

Nyomja meg a MODE gombot edzés közben a Sebesség (SPEED) vagy Fordulatszám (R.P.M.), ODO vagy DIST, WATT vagy CALORIES megjelenítéséhez.

3. START/STOP:

A programok elindítására és megállítására szolgál
Több mint 3 másodpercig nyomva tartva komputer újraindul (Resetálás)

3. FEL (UP) és LE (DOWN):

Nyomja meg a LE és a FEL gombokat a programok kiválasztásához .

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

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

Kijelzett funkciók:

SPEED / RPM	-	sebesség (0.0~99.9 Km/h) /fordulatszám (0~999)
TIME	-	edzésidő (0:00~99perc59mperc). A beállítható érték 5:00~99perc00mperc.
DIST / ODO	-	megtett távolság (0.0~999Km) /össz megtett távolság
CALORIE / WATT	-	energia felhasználás az edzés ideje alatt (0,0~999) / a teljesítményt mutatja wattban
HEART RATE	-	pulzusszám (30~240 ütés/perc)
TARGET H.R.	-	célpulzusszám (30~240 ütés/perc)
PROGRAM	-	programdiagram kijelzése
RES. LEVEL	-	nehézségi szintet jelzi (1~16) (10 oszlop, 8 cella oszloponként egy oszlop 1 perc edzésidőt jelent (ha nem változtatja meg az alap edzésidőt) egy cellán belül 2 nehézségi szint állítható.

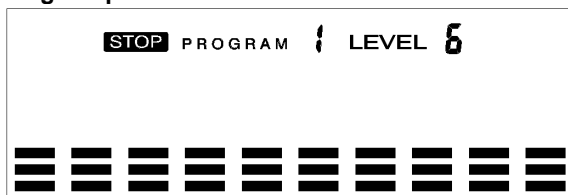
Programok kiválasztása és az értékek beállítása:

1. Manuális Program (P1):

1. Nyomja meg az “UP” vagy a “DOWN” gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg az Enter gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az “UP” vagy “DOWN” feliratokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az “UP” vagy “DOWN” feliratokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog a kijelzőn, Nyomja meg az “UP” vagy “DOWN” feliratokat az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Manual (P1)

Program profile



Megjegyzés:

Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.

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

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot. A nehézségi szintet az UP és DOWN gombbal tudja állítani edzés közben.

2. Előre Beállított Programok (P2-P13):

Rolling, Valley, Fat burn, Ramp, Steps, Obstacle, Intervals, Plateau, Climbing, Off Road, Hill, Fartlek

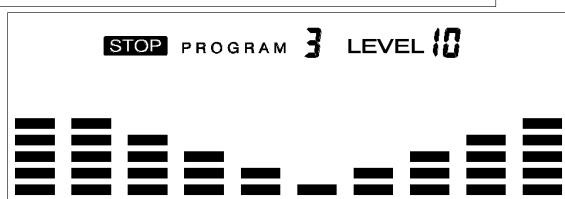
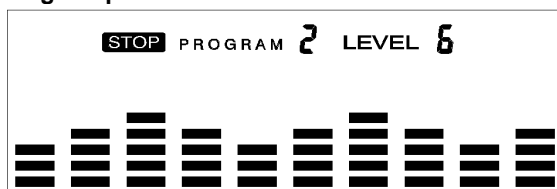
1. Nyomja meg az “UP” vagy a “DOWN” gombot a Manuális program kiválasztásához, majd nyomja meg az Enter gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az “UP” vagy “DOWN” gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) felirat villog a kijelzőn, nyomja meg az “UP”

vagy "DOWN" gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

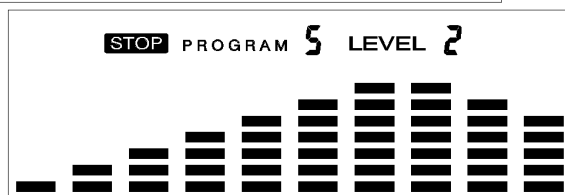
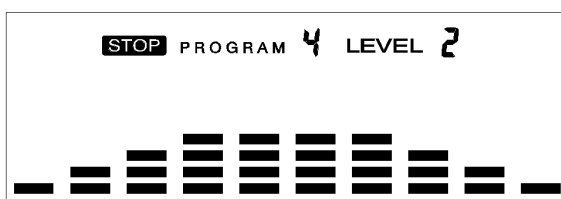
4. A Kalória (Calories) felirat villog a kijelzőn, Nyomja meg az "UP" vagy "DOWN" gombot az elégetni kívánt kalória érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Pre-programs (P2~P13)

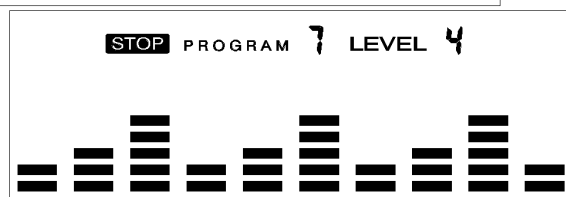
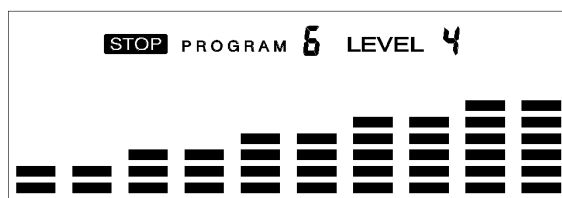
Program profile



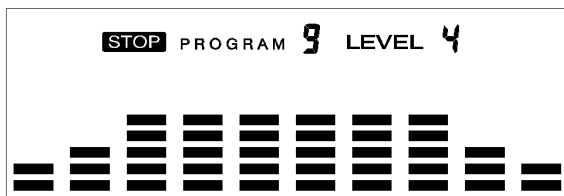
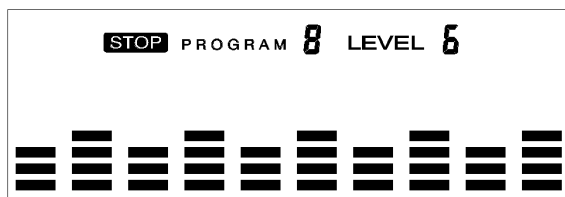
ROLLING VALLEY



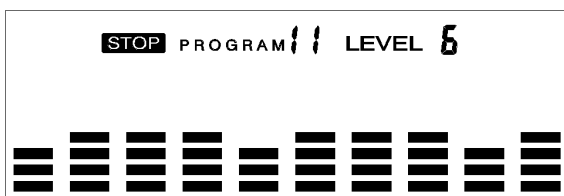
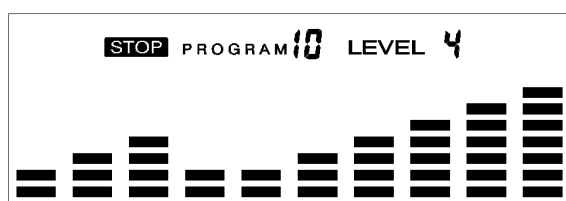
FAT BURN RAMP



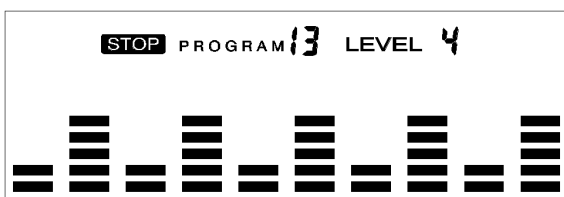
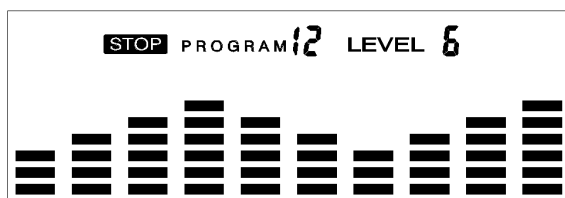
STEPS OBSTACLE



**INTERVALS
PLATEAU**



**CLIMBING
OFF ROAD**



**HILL
FARTLEK**

Megjegyzés:

Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.
 Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
 Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
 A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot. A nehézségi szintet az UP és DOWN gombbal tudja állítani edzés közben.

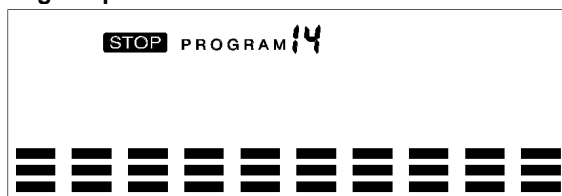
3. Sebesség független program (Watt Control Program) P14

1. Nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a watt kontroll program kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. A Watt (Watt) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a Watt érték beállításához. Nyomja meg az ENTER az érték rögzítéséhez.
7. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Útmutató: WATT = FORGATÓNYOMATÉK (KGM) X FORD. SZÁM X1.03. A programban beállított WATT értéke állandó marad. Ez azt jelenti, ha ön gyorsabban pedálozik, akkor a terhelés csökken, de ha lassabban pedálozik, akkor a terhelés nő. Ezáltal ön mindig a beállított értékkel fog edzeni.

Watt control program(P14)

Program profile



Megjegyzés:

Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.

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

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot. A nehézségi szintet az UP és DOWN gombbal tudja állítani edzés közben.

4. Testzsír százalékmérés (Body fat measurement)

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

1. Nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a program kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN"

gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.

3. A Súly (Weight) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Nem (Gender) felirat villog, nyomja meg az "UP" vagy a "DOWN" gombot a nemének (M=férfi; F=nő) a kiválasztásához. 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 "UP" vagy a "DOWN" gombot.

A mennyiben a testzsír-mérés során a tenyere nem érintkezik megfelelően a pulzus érzékelővel a készülék Error 2 hibakódot fog jelezni. Nyomja meg a START/STOP gombot és próbálja újra.

TEST TÍPUSOK (Body Types):

A testzsír százalékmérésnél 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.

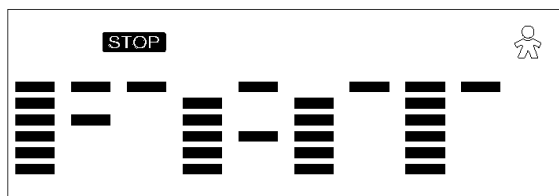
4-es típus 30%-tól 39%-ig.

5-ös típus 40%-tól 50%-ig.

Kor/ Nem	Test típus	Vékony	Egészséges	Molett	Túlsúlyos	Elhízott
	FAT%	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%

BODY FAT PROGRAM (P15)

Program profile



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

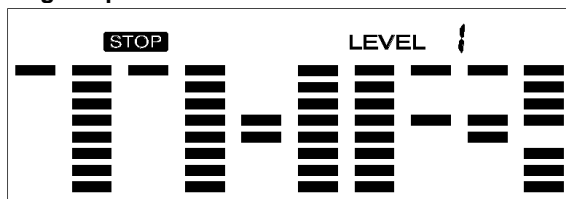
Testtömeg mutató: (Body Mass Index BMI), amelyet a testforma megállapításánál használnak.

5. Célpulzus program : TARGET HEART RATE Program P16

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** 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 **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** 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 **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az elérni kívánt pulzus értékének beállításához.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

TARGET HEART RATE Program (P16)

Program profile



Megjegyzés:

Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.

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

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

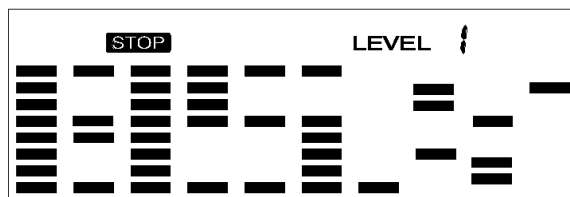
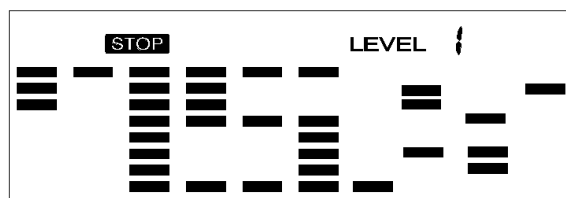
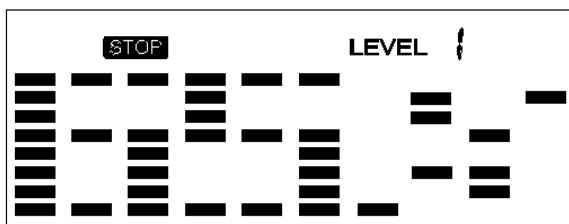
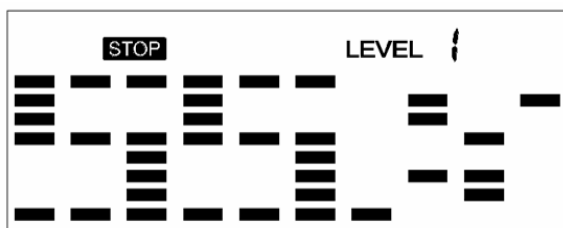
A nehézségi szintet a program állítja az aktuális pulzus szint alapján (amennyiben az a célpulzus alatt vagy felett van min. 5 egységgel) 20 másodpercenként, úgy hogy a pulzus a célpulzushoz közeledjen.

6. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs): 55% H.R., 65% H.R., 75% H.R., és 85% H.R. P17-P20

1. Nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot az egyik program kiválasztásához a négy közül, majd nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez
4. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. Az Életkor (Age) felirat villog, nyomja meg az **“UP”** vagy a **“DOWN”** gombot az életkor beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

HEART RATE CONTROL Program (P17-20)

Program profile



Megjegyzés:

Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani.

Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.

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

A beállított adatok visszaszámlálása azonnal elkezdődik, amint elkezd pedálozni. A beállított adatok elérésénél a komputer csipog és megállítja a programot.

A nehézségi szintet a program állítja az aktuális pulzus szint alapján (amennyiben az a célpulzus alatt vagy felett van min. 5 egységgel) 20 másodpercenként, úgy hogy a pulzus a célpulzushoz közeledjen. A célpulzust ezeknél a programoknál a computer számítja ki a megadott életkor alapján a maximális pulzus értékéből, a következő formula alapján:

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

Ennek a maximális pulzusértéknek a megadott %-a lesz a célpulzus értéke.

7. Felhasználó által programozható program (USER1-4) (P21-P24)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a felhasználói program (USER PROFILE) kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A távolság (Distance) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** a gombot a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
5. A Kalória (Calories) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** az elégetni kívánt kalória érték beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
7. Nyomja meg az ENTER gombot az adatok rögzítéséhez.
8. A 2-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot és állítsa be a nehézségi értéket.
9. Nyomja meg az ENTER gombot a kiválasztott profilba lépéshez.

Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat 1-től 10-ig a program beállításához.

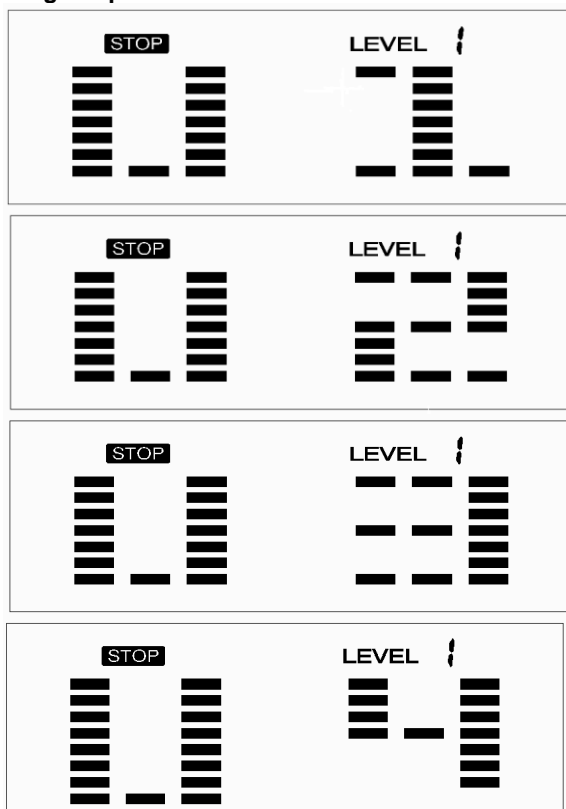
Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlatok elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. A beállított edzés profilokat a komputer eltárolja a memóriájába.
2. A nehézségi szint a beállított értékek alapján fog változni.
3. Ebben a programban vagy csak időt vagy csak távolságot tud beállítani
4. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
5. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

User Program (P21-24)

Program profile



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

8. Pulzus megnyugvás mérése

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.

KÉRJE KI ORVOSA VÉLEMÉNYÉT MIELŐTT HASZNÁLATBA VESZI A KÉSZÜLÉKET.

Kellemes edzést és időöltést kívánunk Önnek!