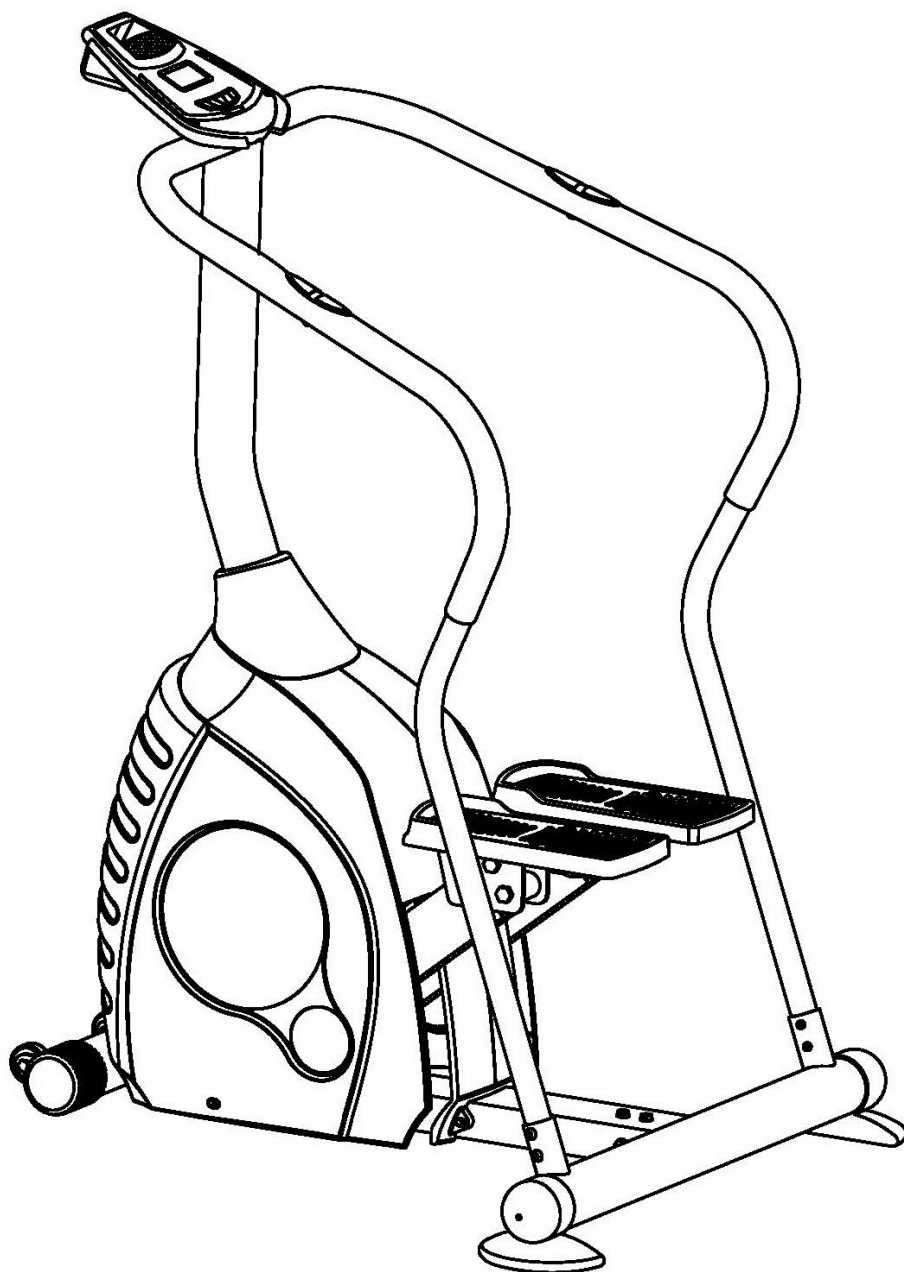


Robust Olympic lépcsőzőgép

Használati útmutató



Model# KLJ-5309P



FONTOS! Összeszerelés és használat előtt gondosan olvassa végig a használati útmutatóban leírtakat!



A biztonságos használat érdekében kérjük vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtálpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük, konzultáljon orvosával! Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

A készülékre jótállás csak otthoni, családi használat esetén érvényesíthető.

A készüléket teherbírása : 120 kg.

Gratulálunk a Robust Olympic lépcsőző gép kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a terméket a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edzést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

Az otthoni, családi használat, a termék egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 3-4 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 12 hónap. A garancia vételi számla vagy blokk felmutatásával érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására
- A készülék nem szakszervíz által történő javítására

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

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.), kérjük forduljon a termék magyarországi forgalmazójához :

PÁN-TRADE KFT. (1085 Budapest, József krt. 83.)

Tel: 06-1-267-4921, Tel/Fax: 06-1-318-7159

Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a

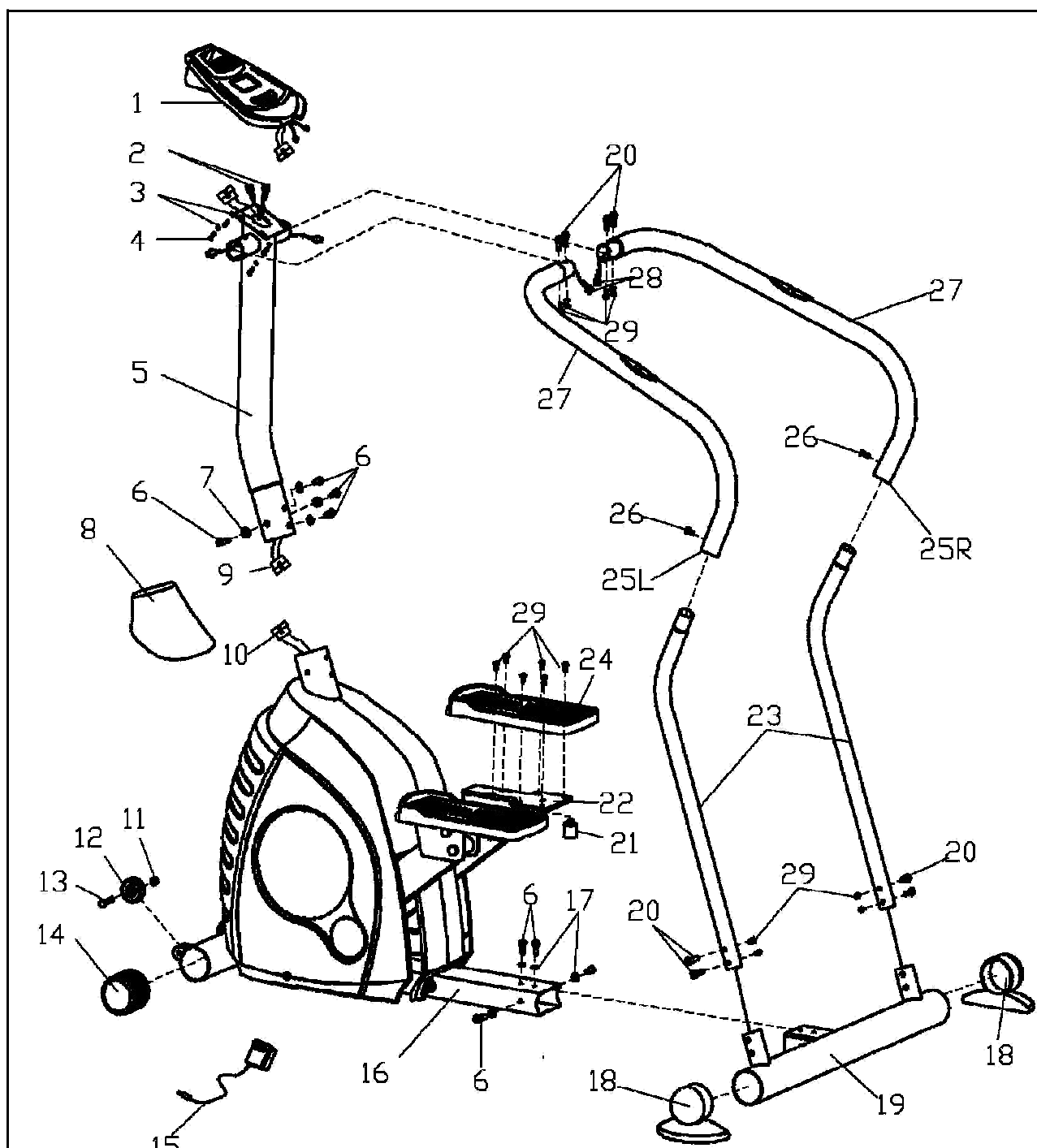
szerviz@pan-trade.hu e-mail címre

a termék nevének, hibájának,

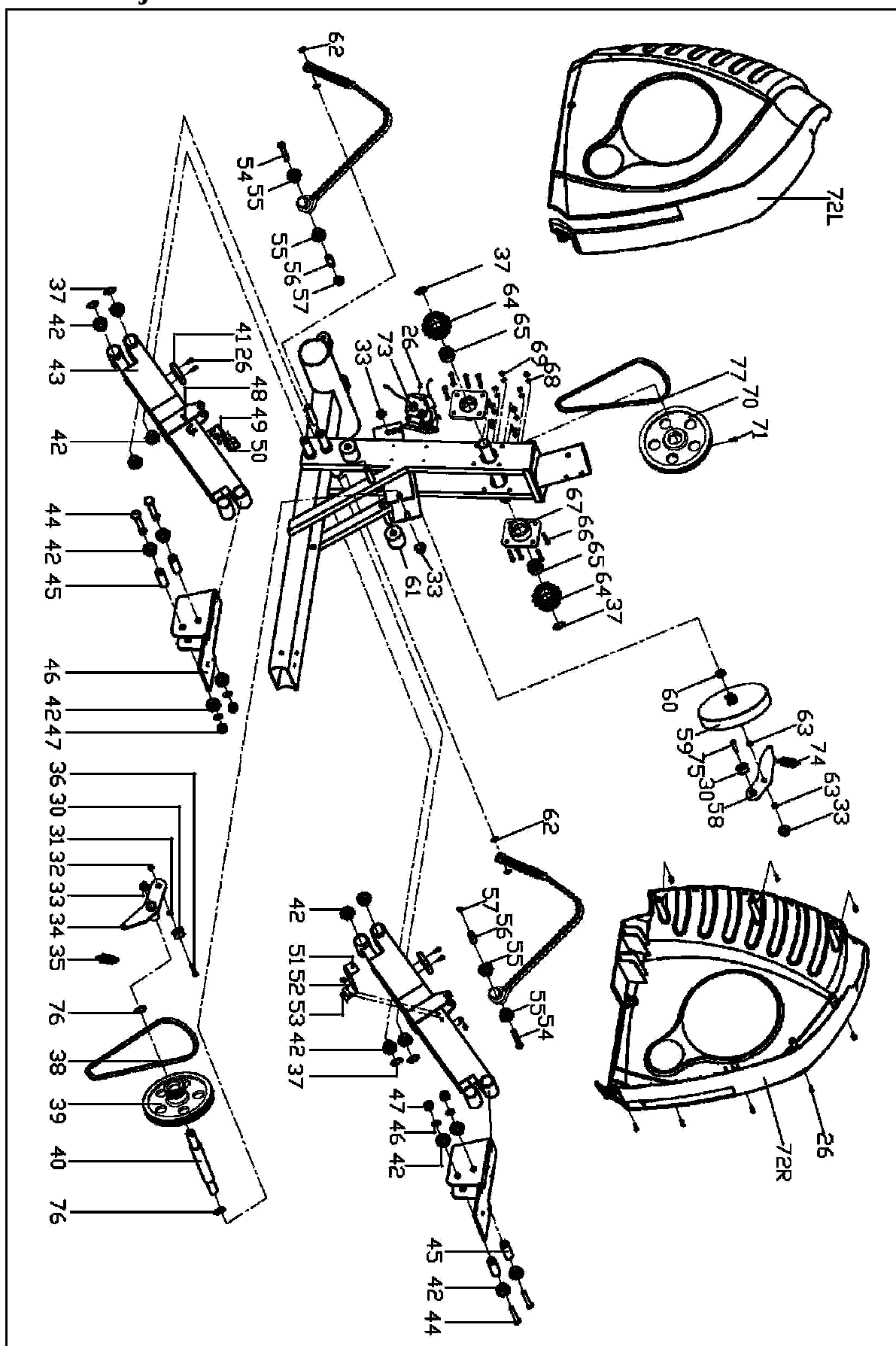
a vásárlás helyének és idejének,

illetve a felhasználó adatainak (név, cím, telefonszám) feltüntetésével.

Főbb alkatrészek rajza:



Bontott rajz:



Alkatrész lista (1) :

Parts No.	Description	QTTY		Parts No.	Description	QTTY
1	Computer	1		16	Main Frame	1
2	Pulse Extension Wire	2		17	Flat Washer	4
3	Flat Washer	4		18	Rear End Cap	2
4	Cross Pan Head Screw	4		19	Rear Bottom Tube	1
5	Upright Post	1		20	Allen Bolt	8
6	Allen Bolt	8		21	Rubber Cushion	2
7	Arc Washer	4		22	Pedal Support	2
8	Upright Post Cover	1		23	Flat Washer	2
9	Upper Computer Wire	1		24	Pedal	2
10	Lower Computer Wire	1		25 L/R	Left/Right Handrail	1 pr
11	Nylon Nut	2		26	Phillips Tapping Screw	18
12	Transport Wheel	2		27	Handrail Foam Grip	2
13	Hex Bolt	2		28	Pulse Sensor	2
14	Front End Cap	2		29	Hex Socket Pan Head Bolt	20
15	Adapter t	1				

MEGJEGYZÉS:

Az alkatrészek többsége külön-külön van csomagolva, azonban néhány alkatrész már eleve a helyén van, így ezeket először el kell távolítani, majd a megfelelő összeszerelési lépést követően visszahelyezni a helyükre!

Kérjük, kövesse a használati útmutatóban leírtakat és vegye figyelembe az eleve helyükön lévő alkatrészeket!

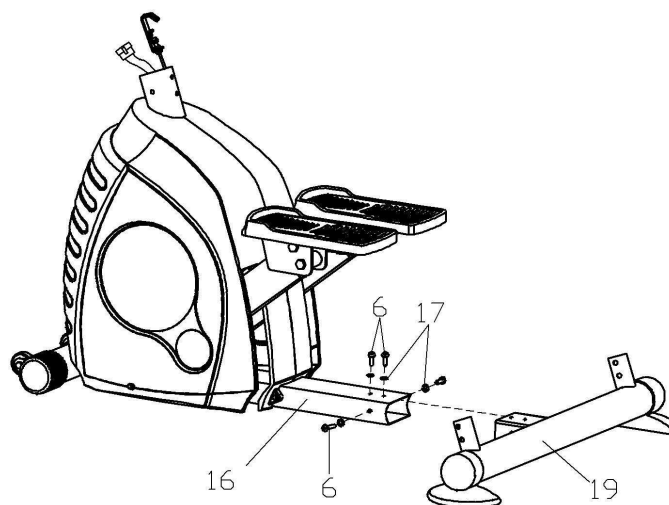
Alkatrész lista (2) :

Parts No.	Description	QTTY		Parts No.	Description	QTTY
30	Idle Wheel	2		54	Bolt M10×60	2
31	Bushing φ10×φ16×9	1		55	Alloy Bushingφ28×φ16×16	4
32	Nylon Nut M10	1		56	Bushingφ16×φ10×40	2
33	Flange Nut M10×1.0	4		57	Nylon Nut M10	2
34	Idle Wheel Support	1		58	Wheels Support connection	1
35	Spring 1	1		59	Fly Wheel	1
36	Bolt M10×40	1		60	Nut M10×1.0×H5	1
37	Circlip D25	2		61	Buffering sleeve	2
38	Flat Belt 300 PJ6	1		62	Circlip D13	4
39	Driven Belt pulley	1		63	BushingΦ18×Φ12.2×3	2
40	Axle	1		64	Chain Wheel	2
41	Buffering Block	2		65	Bushing φ25.6×φ28.6×8.5	2
42	Alloy Bushingφ32×φ19×15	16		66	Bolt M8×45	8
43	Pedal Support Connection	1		67	Aluminum Alloy Bearing Seat	2
44	Bolt M12×85	4		68	Flat Washer D16×d8×1.5	8
45	Bushingφ19×φ12×60.5	4		69	Nylon Nut M8	8
46	Flat Washer D24×d12×2	4		70	Driving Belt pulley	1
47	Nylon Nut M12	4		71	Screw M8x10	1
48	Bolt M5×50	4		72L/R	Left/Right Chain Cover	1 pr
49	Sensor seat	1		73	Electric Motor	1
50	Sensor	1		74	Spring 2	1
51	Magnet	1		75	Bolt M10×25	1
52	Magnet Seat	1		76	Circlip D15	2
53	Nylon Nut M5	4		77	Flat Belt 360 PJ6	1

Összeszerelés:

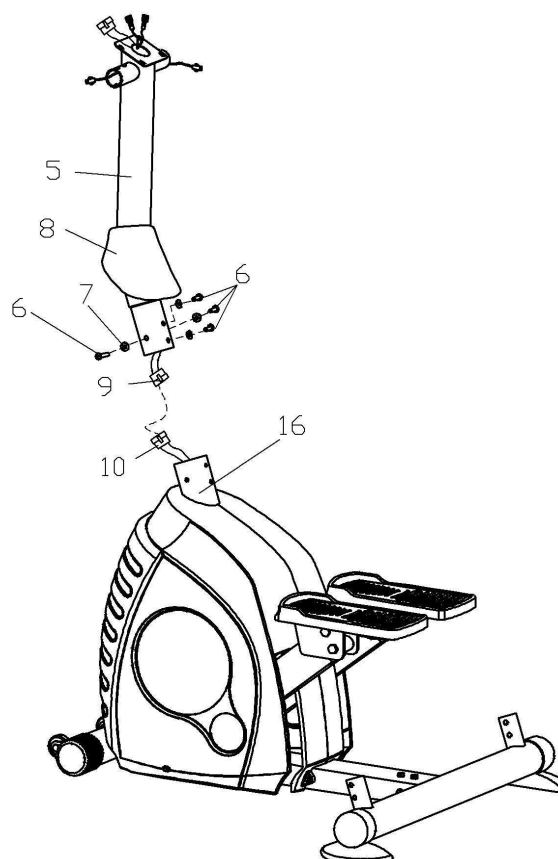
1.LÉPÉS

SZERELJE A LÁBAT (19) A FŐ VÁZRA (16)
A CSAVAROK (6) ÉS ALÁTÉTEK (17)
FELHASZNÁLÁSÁVAL AZ ÁBRÁNAK
MEGFELELŐEN.



2.LÉPÉS

HELYEZZE FEL A FÖLSŐ BORÍTÁST (8) A
FŐOSZLOPRA (5).
CSATLAKOZTASSA ÖSSZE A FELSZŐ
ÉRZÉKELŐ KÁBELT (9) AZ ALSÓVAL (10),
MAJD HELYEZZE A FŐOSZLOPOT (5) VÁZRA
(16) ÉS RÖGZÍTSE A CSAVAROKKAL (6) ÉS AZ
ALÁTÉTEKKEL (7). CSÚSZTASSA A FELSZŐ
BORÍTÁST ÜTKÖZÉSIG A VÁZRA A 3. ÁBRÁNAK
MEGFELELŐEN.



MEGJEGYZÉS: A CSAVAROKAT CSAK AZ UTÁN
HÚZZA MEG , MIUTÁN MINDEGYIKET A HELYÉRE
ILLESZTETTE!

3.LÉPÉS

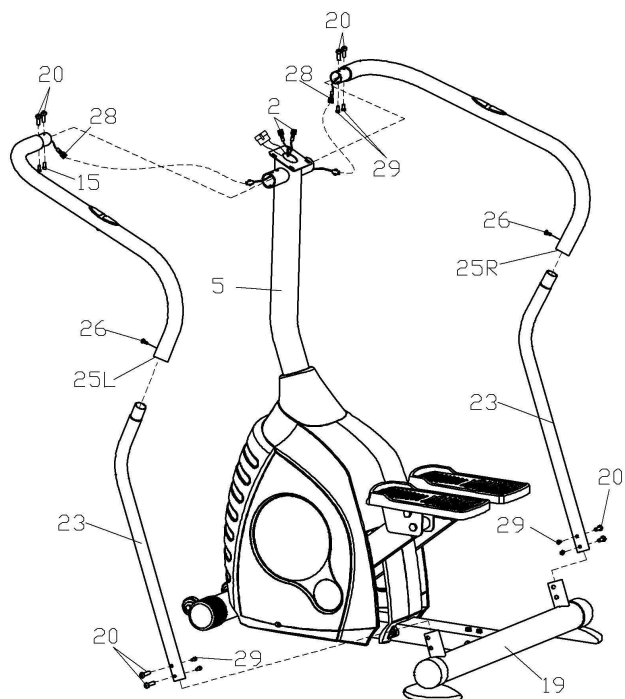
ILLESSZE ÖSSZE A KAPASZKODÓRUDAKAT (23 és 26), MAJD SZERELJE A KAPASZKODÓRUDAKAT (25L,25R) A FŐ OSZLOPON (5) ÉS AZ ELÜLSŐ LÁBON (19) TALÁLHATÓ KAPCSOLÓDÁSI PONTOKHOZ.

CSATLAKOZTASSA ÖSSZE A KÉZPULZUS KÁBELÉT (28 ÉS 2) MIELŐTT RÖGZÍTENÉ A KAPASZKODÓKAT.

RÖGZÍTSE A KAPASZKODÓRUDAKAT CSAVAROKKAL (20, 15) AZ ÁBRÁNAK MEGFELELŐEN.

MEGJEGYZÉS: A CSAVAROKAT CSAK AZ UTÁN HÚZZA MEG, MIUTÁN MINDEGYIKET A HELYÉRE ILLESZTETTE!

VIGYÁZZON, HOGY A KÁBELEK NE SÉRÜLJENEK!

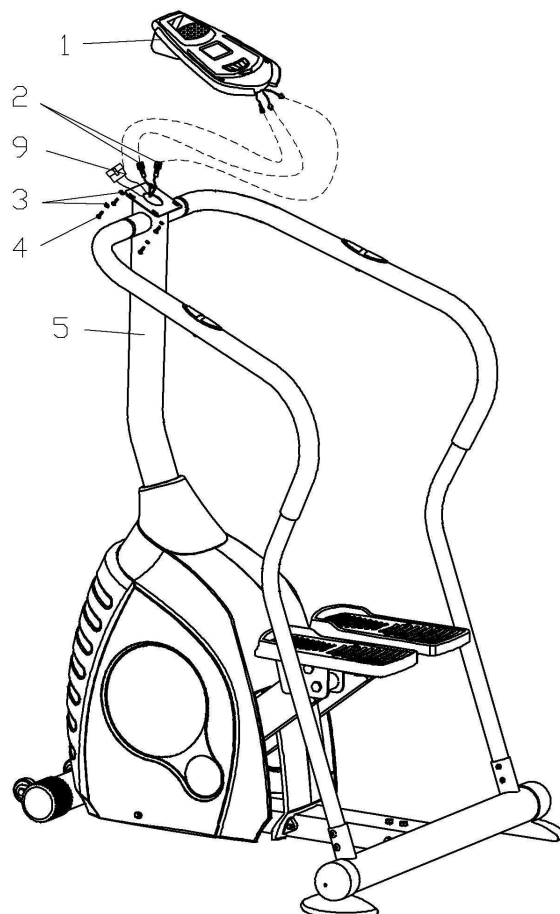


4.LÉPÉS

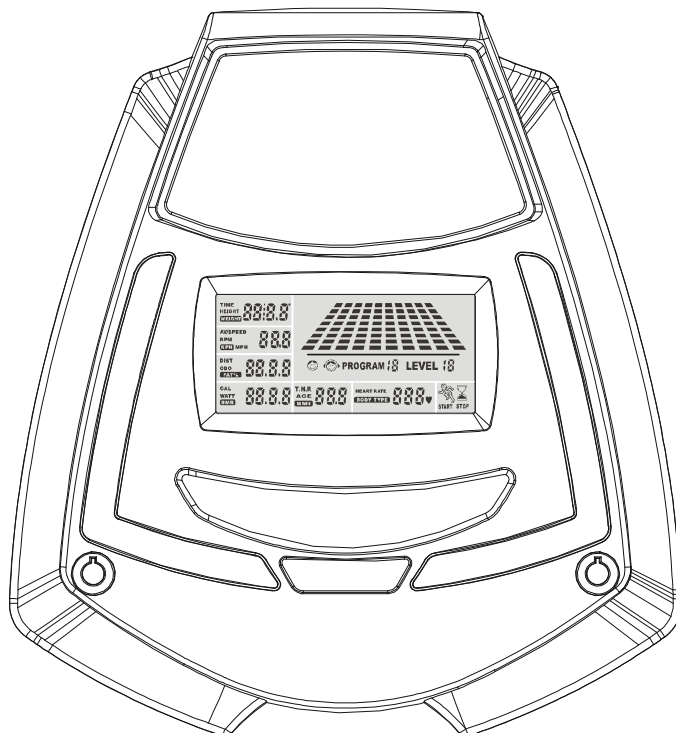
CSATLAKOZTASSA AZ ÉRZÉKELŐ ÉS PULZUS KÁBELEKET (2 ÉS 9) A COMPUTERHEZ (1). RÖGZÍTSE A COMPUTERT (1) A FŐ OSZLOPHOZ A CSAVAROK SEGÍTSÉGÉVEL (4) ÉS ALÁTÉTEK (3) AZ ÁBRÁNAK MEGFELELŐEN.

MEGJEGYZÉS: VIGYÁZZON, HOGY A KÁBELEK TÜSKÉI NE FERDÜLJENEK EL A CSATLAKOZTATÁSKOR!

A hálózati adapter (15) csatlakoztatását követően a készülék működőképes.



KOMPUTER HASZNÁLATA



GOMBOK HASZNÁLATA:

1. ENTER:

- A programok közben.** A funkciók kiválasztása. Nyomja meg az Enter gombot annál a programnál, amellyel edzeni szeretne.
- Beállítások közben.** Nyomja meg az Entert annál az értéknél, amelyik megfelelő Önnek.

2. START/STOP:

- Újraindításhoz.** A kiválasztott program elindítására, edzés közben megállítására szolgál. Nyomja meg az Entert folyamatosan több mint 2 másodpercig a komputer újraindításához (Resetálás)

3. MODE:

- A kijelzett funkció értékek SPEED (sebesség) vagy RPM (fordulatszám), illetve WATT (teljesítmény) vagy KJOULE/CAL (kalória) megváltoztatásához.

4. 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, Életkor, Nem, és a Pulzus értékeinek csökkentéséhez és növeléséhez.

5. Pulzus helyreállítás (RECOVERY):

- Nyomja meg a RECOVERY gombot a pulzusmegnyugvás méréséhez.

- A kijelzőről:

A. START: Jelzi az edzésprogram elindult



START

B. STOP: Jelzi az edzésprogramot leállították. A felhasználó változtathatja a programokat és az értékeket.



STOP

C. PROGRAM n : Jelzi az adott program számát PROGRAM :1 - PROGRAM :16 között

PROGRAM 18

D. LEVEL n : Jelzi a nehézségi szintet LEVEL :1 - LEVEL :16 között.

LEVEL 18

E. GENDER: Jelzi a nemet : Male (férfi) or Female (nő).



F. TIME/HEIGHT/WEIGHT kijelző: Programtól függően a TIME (idő), HEIGHT (felhasználó magassága) vagy WEIGHT (felhasználó súlya) jelenik meg .

TIME
HEIGHT
WEIGHT 88:8.8"

G. RPM/SPEED/KMH (MPH) kijelző : Programtól függően a RPM (fordulatszám) vagy SPEED (sebesség), utóbbi KMH vagy MPH mértékegységben jelenik meg.
(felhasználó súlya) jelenik meg .

SPEED
RPM
KPH MPH 88.8

H. DISTANCE/FAT% kijelző: Programtól függően DISTANCE (távolság) vagy FAT% (testzsír %) értéke jelenik meg.

DIST
FAT% 88.8.8

I. CAL/WATT/BMR kijelző : Programtól függően CAL (kalória) , WATT (teljesítmény) vagy BMR értéke jelenik meg.



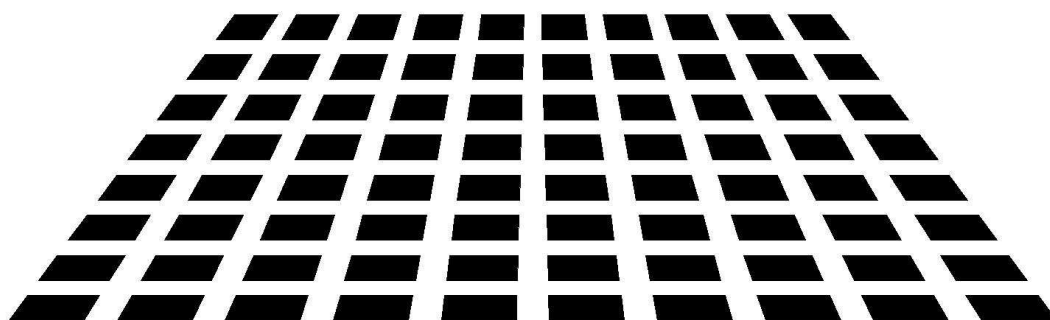
J. T.H.R./BMI/AGE kijelző : Programtól függően a TARGET HEART RATE (célpulzus), a BMI vagy az AGE (életkor) értéke jelenik meg.



K. HEART RATE/BODY TYPE kijelző: Programtól függően a HEART RATE (pulzus) vagy BODY TYPE (test típus) értéke jelenik meg.



L. LOADING (Program diagramm) kijelző: 10 oszlopból és oszloponként 8 szegmensből áll. Minden oszlop 3 percet (ha nem változtatjuk meg az edzés idejét) és minden szegmens 2 nehézségi szintet jelöl.



● Megadható/ változtatható értékek:

Funkció	Tartomány	Visszaszámlásnál	Alapérték	Lépésköz
PROGRAM	1 ~ 16	16 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER	Male, Female	N/A	Male	N/A
TIME	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

● Pár dolog, amit ismernie kell az edzés megkezdése előtt:

A. A komputer kijelzőjén látható kiszámolt és kijelzett értékek tájékoztató jellegűek, **nem alkalmasak orvosi célokra.**

B. Az egyes programokban változtatható/ megadható funkciók:

Programok	Funkciók
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, TARGET H.R.
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, AGE
P13 ~ P16	TIME, DISTANCE, AGE, 10 Intervallum

Kérjük, vegye figyelembe, hogy vagy csak az idő (TIME) vagy csak a távolság (DISTANCE) értéke állítható be! Egyszerre mindkét érték nem állítható be. (Pl. Ha megadott edzésidő értéket (vagyis az érték nem 0), távolságot már nem adhat meg)

C. Program választás:

16 különböző program közül választhat: 1 Manual (manuálisan állítható) Program, 6 Preset (előre beállított) Programs, 1 Body Fat (zsírszint) Program, 4 Heart Rate Control (pulzus kontrollált) Programs, and 4 User Setting (felhasználó által állítható/módosítható) Programs.

D. Program Grafikon:

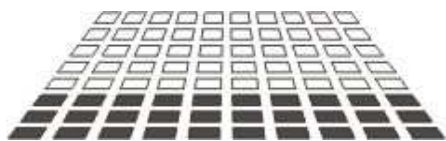
A programdiagram minden programnál mutatja, hogyan változik a nehézségi szint.

Alapállapotban az edzés idő 30 perc, így minden oszlop 3 perc edzésidőt jelent. Amennyiben az edzésidőt (TIME) megváltoztatja, minden oszlop ideje a teljes edzésidő egy tizede lesz.

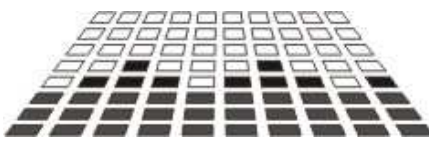
(Pl. 40 perc beállításakor 4 perc; 5 perc beállításánál ½ perc)

Az egyes programok programdiagramjai:

Program 1 (Manual)



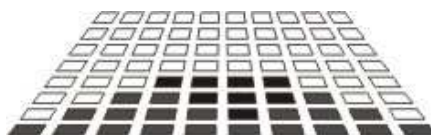
Program 2 (Polling)



Program 3 (Valley)



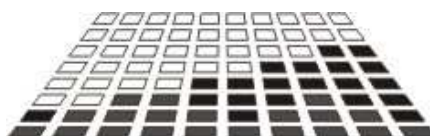
Program 4 (Fat Burn)



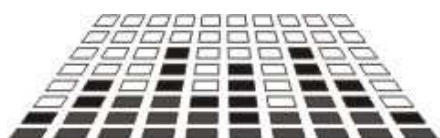
Program 5 (Ramp)



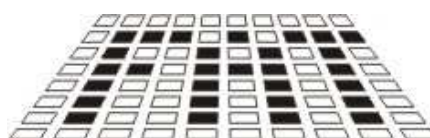
Program 6 (Mountain)



Program 7 (Random)



Program 8 (Body Fat)



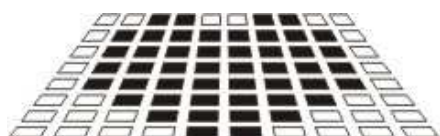
Program 9 (Target H.R.)



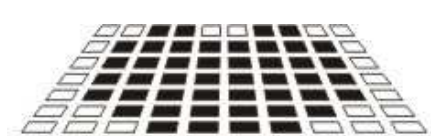
Program 10 (60% H.R.C.)



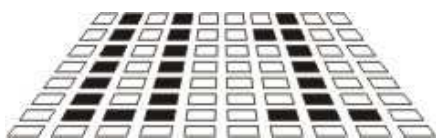
Program 11 (75% H.R.C.)



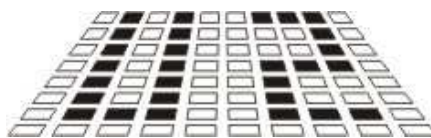
Program 12 (85% H.R.C.)



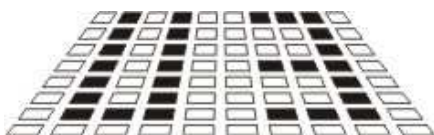
Program 13 (User Setting)



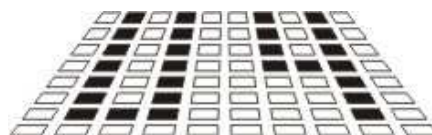
Program 14 (User Setting)



Program 15 (User Setting)



Program 16 (User Setting)



Programok kiválasztása és az értékek beállítása:

Bekapcsolást követően az “UP” vagy a “DOWN” gombok segítségével kiválaszthatja az ENTER gomb segítségével pedig beléphet a kívánt programba.

A kiválasztott programokban egyes funkció, illetve edzés értékeket (Time, Distance, Calories, Age(életkor)) be is lehet állítani. A beállítható érték villog a kijelzőn és az “UP” vagy a “DOWN” gombok segítségével módosíthatja az ENTER gomb segítségével pedig elfogadhatja az értéket.

A beállított funkció értékek az edzés közben visszafelé számlálódnak és amennyiben elérik a 0 értéket a készülék ezt hangjelzéssel jelzi és vége a programnak.

Beállítható értékek:

1. TIME (idő) : Az edzésidőt beállítható a 8-as program kivételével.
2. DISTANCE (távolság) : Az edzés távolsága beállítható a 8-as program kivételével.

1. Manuális Program és Előre Beállított Programok (P1 és P2-P7):

1. Nyomja meg az “UP” vagy a “DOWN” gombot a megfelelő program kiválasztásához, majd nyomja meg az Enter gombot a manuális programba való belépéshez.
2. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “UP” vagy “DOWN” gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az “UP” vagy “DOWN” gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. Az AGE (életkor) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az “UP” vagy “DOWN” gombokat az érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez. Az életkor megadásával a készülék kiszámolja az ajánlott célpulzus értéket $:(220-\text{életkor}) \cdot 0,85$
5. Nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlat elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
3. A manuális (P1)program alapnehézségi szintje 6, ami edzés közben az "UP" vagy "DOWN" gombokkal változtatható.
4. A beépített programoknál (P2-P7) a nehézségi szint a programgrafikon alapján változik.
5. Amennyiben a pulzus értéke elérte a célpulzus értéket célszerű csökkenteni a nehézségi szintet vagy az intenzitást!

2. Testzsír százalékmérés (Body fat program P8)

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 Nem (Gender) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a nemének (Male=férfi; Female=nő) a kiválasztásához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
3. A Magasság (Height) felirat villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a magasságának a beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. 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.
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 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 3 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.

Test típus Kor/ Nem	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%

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.

Zsír %: (Fat %), a teljes zsír tömege a testben százalékosan kifejezve.

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 70-85%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

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

A komputer rendelkezik 5 KHz-es pulzus jeladó öv jelének vételi lehetőségével. A pulzus jeladó öv nem tartozéka a készüléknek, külön rendelhető.

Figyelem: A készülék csak 5KHz-es jeladó öv vel működik. Más frekvenciájú jeladó öv használata esetén vagy hibás pulzusértéket jelez, vagy nem mutat pulzus értéket.

Megjegyzés: Ne használja egyszerre a kézpulzus mérést és az öves pulzusmérő rendszert!

A következő programokhoz (P9-P12) szükséges a folyamatos pulzusmérés és ajánlott a pulzus jeladó öv használata:

4. Célpulzus program (TARGET HEART RATE P9)

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 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.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket (kivéve célpulzus), a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
3. A célpulzus programban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten maradjon.

5. Pulzus kontrollált programok (Heart Rate Control Programs P10-P12):

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

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

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

1. Nyomja meg az **"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. 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. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
2. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.
4. A pulzus kontrollált programokban az edzés nehézségi szintje az ön pulzusának a függvényében változik, úgy, hogy a pulzusa lehetőség szerint mindig a beállított célpulzus szinten maradjon.

6. Felhasználó által programozható program (USER PROGRAM P13-16)

1. Nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot a felhasználói program (U1, U2, U3 és U4) kiválasztásához.
2. Nyomja meg az ENTER gombot a programba való belépéshez.
3. Az Idő (Time) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat az edzéssel eltölteni kívánt idő beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
4. A Távolság (Distance) értéke villog a kijelzőn, nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat a távolság beállításához. Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez.
6. Az AGE (életkor) értéke villog a kijelzőn, Nyomja meg az **"UP"** vagy **"DOWN"** gombokat az érték beállításához Nyomja meg az ENTER gombot az érték rögzítéséhez. . Az életkor megadásával a készülék kiszámolja az ajánlott célpulzus értéket : $(220 - \text{életkor}) \cdot 0,85$
5. Miután beállította a funkció/edzés értékeket megszerkesztheti a saját edzésprofilját.
6. Az 1-es oszlop nehézségi szintje villog, nyomja meg az **"UP"** vagy a **"DOWN"** gombot és állítsa be a kívánt 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 az adatok rögzítéséhez és a következő oszlop értékének beállításához jut.

Kérjük, kövesse a fent leírt utasításokat (9.-10. pont) 1-től 10-ig a program beállításához.
Ha elkészült, nyomja meg a START/STOP gombot a gyakorlatok elkezdéséhez.

Megjegyzés:

1. A beállított edzés profilokat a komputer eltárolja a memóriájába.
2. A nehézségi szint a beállított értékek alapján fog változni.
3. Mikor elérte bármelyik beállított értéket, a komputer egyet csipog és megáll.
4. Amennyiben a pulzus értéke elérte a célpulzus értéket célszerű csökkenteni a nehézségi szintet vagy az intenzitást!
5. Ha lejárt a program és szeretné folytatni az edzést, állítsa be a komputert újra és nyomja meg a START gombot.

6. 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.

A pulzus megnyugvás mérés értékeinek a jelentése:

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

EDZÉSI UTALÁSOK

Intenzitás

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

Gyakoriság

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

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

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

Bemelegítés

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

Edzés a gépen

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

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

Levezetés és Nyújtás

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

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

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

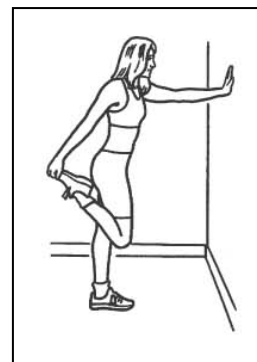
Emlékezz, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

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

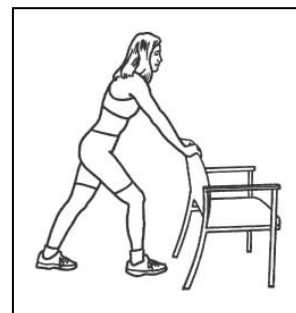
1. Combizom nyújtása:

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

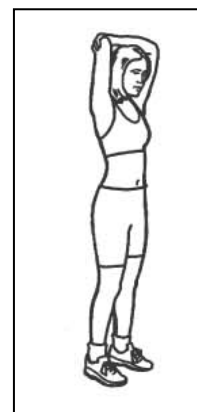
Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.

**2. Vádli és achilles nyújtás:**

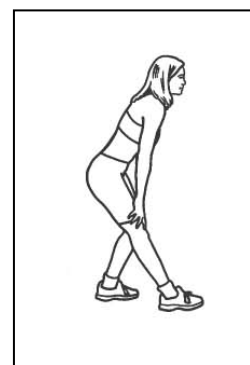
Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.

**3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

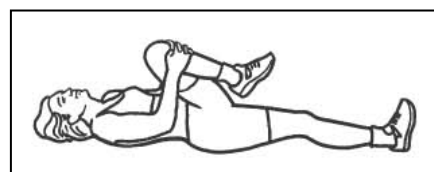
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

**4. Hátsó combizom nyújtás**

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

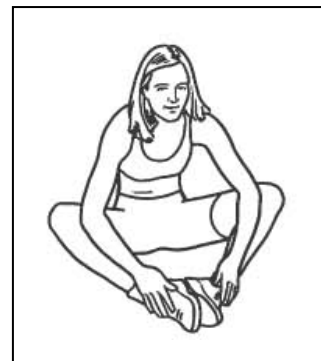
**5. Farizom nyújtása**

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



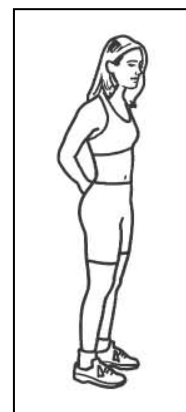
6. Belső combizom nyújtása

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



7. Karok nyújtása

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



Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!