

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat!
Ez a termék otthoni használatra lett tervezve csak lakásban használható, szabadtéren nem.

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 megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gép alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

Transzformátor

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 230V.

Ne használjon hosszabbítót, a transzformátor közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

A kábelt a kép szerint hurkolja át a készüléken található rögzítő gyűrűn és csak utána csatlakoztassuk a készülékhez. Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!

Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózathoz.

Javaslatok az edzéshez

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát. Amennyiben minden értéket beállított a Quick Start gombok segítségével elindíthatja az edzést, a gyakorlat során szükség szerint változtatni tudja az ellenállást.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusmérést legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv a gép tartozéka. Helyezze fel a pulzusmérő övet a mellkasára, miután megnedvesítette a pulzusmérő öv érzékelőjét.

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: **$208 - (0,7 \times \text{életkor})$**

A Komputer



Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretetheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatra történő csatlakoztatás után. Rövid hangjelzést ad miután minden funkció lenullázódik.

Ha 5 percig nem használjuk a készüléket a komputer automatikusan kikapcsol.

GOMBOK és KIJELEZŐ

Kezelő gombok:

1. BACK/STOP: Ennek a gombnak a segítségével tud mozogni a menüben. Az edzés során meg tudja állítani, vagy szüneteltetni tudja az edzés menetét.

2. ZOOM : A grafikus kijelzőt tudja 2, 4, 8, 16 szorosára nagyítani. Ötször megnyomva a kijelző visszaáll az alaphelyzetbe.

3. TRAINING : Ennek a gombnak a megnyomásával a TRAINING menübe jut, ami a következő edzésprogramokat tartalmazza: QUICK START (Gyors indítás), MANUAL, TARGET HR (Pulzus program), TARGET EFFORT (Ellenállás program), PROGRAMS, T-RIDE (Terep edzés), T-ROAD (Út videó), T-MUSIC, T-TRAINER (Személyi edző), OWN TRAINING (Saját program) és FITNESS TEST.

4. USER : A USER gomb megnyomásával a felhasználói adatokat lehet szerkeszteni.

5. VÁLASZTÓ GOMB : Ez a gomb kétféleképpen használható:

- A) Jobbra tekerve a menüben lehet lapozni, vagy az értékeket és az ellenállást lehet növelni. Balra tekerve a menüben lehet lapozni vagy, az értékeket és az ellenállást lehet csökkenteni.
B) Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni.

6. MP3 Lejátszó gombok: Az MP3 lejátszót lehet vezérelni.

- + és – :** Hangerő szabályozás
> : Lejátszás
>> : Következő szám lejátszása
<< : Előző szám lejátszás

Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét
- **DISTANCE** : a megtett távolságot
- **KCAL(energy consumption):** a becsült energia felhasználást
- **EFFORT(W):** a teljesítményt wattban
- **RPM:** a percenkénti fordulatszámot
- **HR:** az aktuális pulzus értéket
- **SPEED:** a sebességet

1.USER MENU – A FELHASZNÁLÓ ADATOK BEADÁSA

A USER menübe a USER gomb megnyomásával juthat. Ajánljuk Önnek, hogy válasszon ki magának egy felhasználó kódot és mentse el saját személyes adatait. Ezek az információk az energia felhasználás precíz becslésénél lesznek szükségesek. Egyidejűleg meg tudja adni az alkalmazott mérési egységeket és a felhasználói kód kiválasztásával el tudja menteni az elvégzett edzést. Fontos, hogy elmenteni az edzést csak akkor tudja, ha előtte kiválasztotta a saját felhasználói nevét (USERNAME).

Felhasználói név létrehozása (20 különböző felhasználó adatait tudja a gép elmenteni)

1. Nyomja meg a USER gombot., a USER menü megjelenik. Válassza ki a választó gomb forgatásával a CREATE USER pontot, majd fogadja el a magadott értéket a választó gomb megnyomásával.

2. A választó gomb segítségével válassza ki a megfelelő nyelvet, majd nyomja meg a választó gombot.
3. Adja meg a nevét. Mozgassa a betűket a választó gomb forgatásával, fogadja el a választó gomb megnyomásával. Ha kész válassza ki az OK-t és nyomja meg a választó gombot.
4. Állítsa be a négy mértékegység rendszer közül az Önnek megfelelőt (*Metric1*: km, kg, cm, kcal ; *Metric2*: km, kg, cm, kJ; *Imp1*: miles, lbs, inch, kcal; *Imp2*: miles, lbs, inch, kJ;). Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
5. Válassza ki, hogy a célértéket a gép felfelé COUNT UP vagy visszafelé (0-ig) COUNT DOWN számolva érje el. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
6. A nemiség kiválasztása. Az adatok az energia felhasználás megbecsüléséhez szükségesek. MALE=FÉRFI vagy FEMALE=NŐ közül választhat. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
7. Adja meg a felhasználó életkorát. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
8. Adja meg a magasságát. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
9. Adja meg a testsúlyát. Az adatok az energia felhasználás megbecsüléséhez szükségesek. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
10. Adja meg a maximális pulzusértéket, amennyiben pontosan tudja. A készülék kiszámítja a maximális pulzusértéket a már megadott egyéni adatok alapján (208-0,7xéletkor). Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
11. Adja meg az anaerob (felső) pulzusértéket, amennyiben pontosan tudja. A készülék kiszámítja ezt a pulzusértéket a már megadott egyéni adatok alapján (maximális pulzusérték 80%-a). Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
12. Adja meg az aerob (alsó) pulzusértéket, amennyiben pontosan tudja. A készülék kiszámítja ezt a pulzusértéket a már megadott egyéni adatok alapján (maximális pulzusérték 60%-a). Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.

Ha Ön a felhasználói adatait egyszer már megadta, ennek a továbbiakban az, az előnye, hogy az edzést a felhasználó kódok beadása után azonnal el tudja kezdeni. Egy kiválasztott felhasználó kód addig marad a computer memóriájában tárolva, amíg azt meg nem változtatják az EDIT USER pontban vagy a DELETE USER pontban ki nem törlik.

A felhasználói név kiválasztása a SELECT/CHANGE pontban lehetséges.

A SETTINGS menüpontban szabályozni lehet a kijelző kontrasztját, látni lehet a készülékkel eddig összesen megtett értékeket, továbbá be lehet állítani, hogy a gombok adjanak-e hangjelzést.

A USER LOG a kiválasztott felhasználó edzésadatait és edzés történetét mutatja. Kilépni a BACK/STOP gombbal lehetséges.

2. TRAINING MENU – Különböző edzés módok kiválasztása

A TRAINING gomb megnyomásával a TRAINING menübe jut, ahol a választó gomb segítségével a következő pontok közül választhat:

Gyors indítás (QUICK START)

El tudja indítani az edzést anélkül, hogy bármit állítana a komputeren a QUICK START menüpont kiválasztásával. A megfelelő nehézségi szintet a választó gomb forgatásával tudja beállítani és a kijelző követni fogja az Ön edzését.

A BACK/STOP gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja. Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

Manuális (MANUAL) üzemmód

Válassza ki a MANUAL módot.

Adja meg a választó gomb segítségével az edzés idejét, távolságát és a felhasználni kívánt energia értékét, majd fogadja el a gomb megnyomásával.

Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a nehézségi fokot a választó gomb forgatásával, amit a kijelzőn nyomon követhet. A gomb segítségével változtatni tudja, hogy a kijelzett érték az ellenállás vagy a pulzus legyen. (Pulzusméréshez szükséges a pulzus jeladó öv használata!)

Amennyiben az edzés során valamelyik előre beállított értéket elér, a készülék hangjelzést ad, de ettől függetlenül folytathatja az edzést.

A BACK/STOP gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja. Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

Pulzus kontrollált edzés (TARGET HR)

A pulzus kontrollált edzés során az előre beállított pulzus érték szabályozza le a gép ellenállását, így az előre beállított pulzus érték mindig a kívánt szinten tartható.

1. Válassza ki a TARGET HR menüpontot

2. Adja meg a kívánt pulzus értéket a választó gomb segítségével (80-220 bmp -ütés/perc), majd nyomja meg a gombot.

3. Adja meg a választó gomb segítségével az edzés idejét, távolságát és a felhasználni kívánt energia értékét, majd fogadja el a gomb megnyomásával.

4. Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a nehézségi fokot a választó gomb forgatásával, amit a kijelzőn nyomon követhet. A gomb segítségével változtatni tudja, hogy a kijelzett érték az ellenállás vagy a pulzus legyen. (Pulzusméréshez szükséges a pulzus jeladó öv használata!)

5. Amennyiben az edzés során valamelyik előre beállított értéket elér, a készülék hangjelzést ad, de ettől függetlenül folytathatja az edzést.

6. A BACK/STOP gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja.

7. Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusmérést legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv tartozéka a készüléknek .

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 55%-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: **$208 - 0,7 \times \text{életkor}$**

Ellenállás kontrollált edzés (TARGET EFFORT)

Az ellenállás kontrollált edzés során az előre beállított watt érték alapján változik az ellenállás.

1. Válassza ki a TARGET EFFORT menüpontot
2. Adja meg a kívánt ellenállás értéket a választó gomb segítségével (20-600 Watt), majd nyomja meg a gombot.
3. Adja meg a választó gomb segítségével az edzés idejét, távolságát és a felhasználni kívánt energia értékét, majd fogadja el a gomb megnyomásával.
4. Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a nehézségi fokot a választó gomb forgatásával, amit a kijelzőn nyomon követhet. A gomb segítségével változtatni tudja, hogy a kijelzett érték az ellenállás vagy a pulzus legyen. (Pulzusméréshez szükséges a pulzus jeladó öv használata!)
5. Amennyiben az edzés során valamelyik előre beállított értéket elér, a készülék hangjelzést ad, de ettől függetlenül folytathatja az edzést.
6. A BACK/STOP gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja.
7. Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

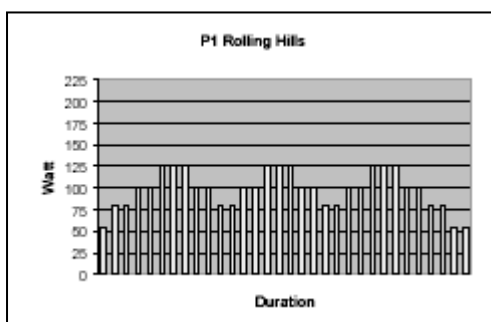
Előre beállított programok (PROGRAMS) használata

Az előre beállított programok jellemzője, hogy a nehézségi szint a programok során automatikusan változik.

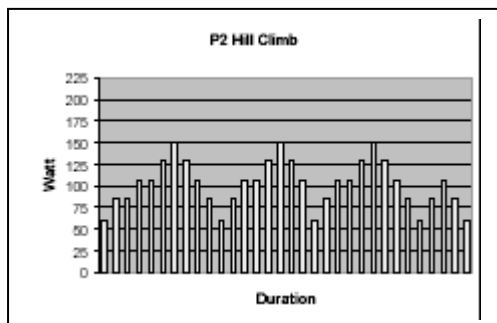
1. Válassza ki a PROGRAMS menüpontot
2. Adja meg a kívánt programprofilt a választó gomb segítségével (P1-P5 watt kontrollált, P6-P10 pulzus kontrollált), majd nyomja meg a gombot.
3. Adja meg a választó gomb segítségével az edzés idejét, távolságát és a felhasználni kívánt energia értékét, majd fogadja el a gomb megnyomásával.
4. Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a nehézségi fokot a választó gomb forgatásával, amit a kijelzőn nyomon követhet. A gomb segítségével változtatni tudja, hogy a kijelzett érték az ellenállás vagy a pulzus legyen. (Pulzusméréshez szükséges a pulzus jeladó öv használata!)
5. Amennyiben az edzés során valamelyik előre beállított értéket elér, a készülék hangjelzést ad, de ettől függetlenül folytathatja az edzést.
6. A BACK/STOP gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja.
7. Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

Programprofilok jellemzői:

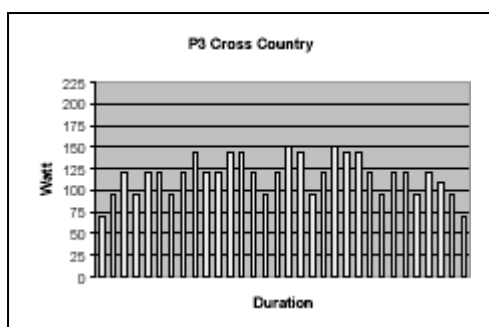
1. Programs (ellenállás függő programok)



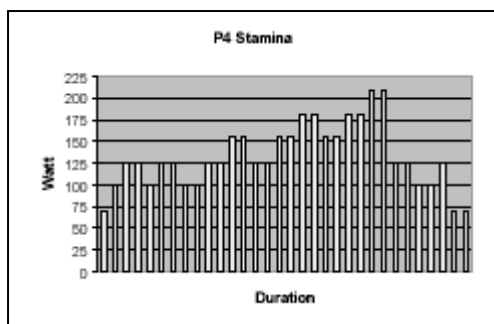
P1: átlagos ellenállás 98 Watt, maximális ellenállás 125 Watt



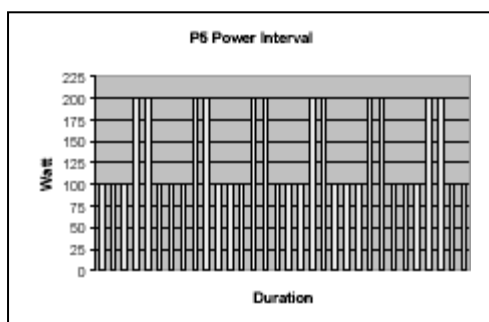
P2: átlagos ellenállás 102 Watt, maximális ellenállás 150 Watt



P3: átlagos ellenállás 117 Watt, maximális ellenállás 150 Watt



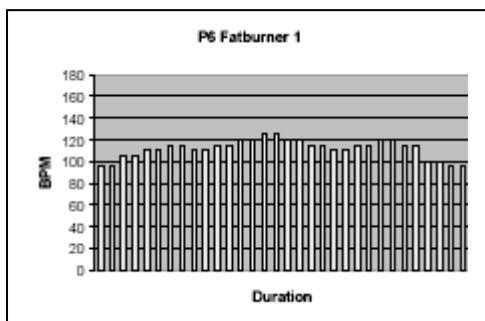
P4: átlagos ellenállás 133 Watt, maximális ellenállás 210 Watt



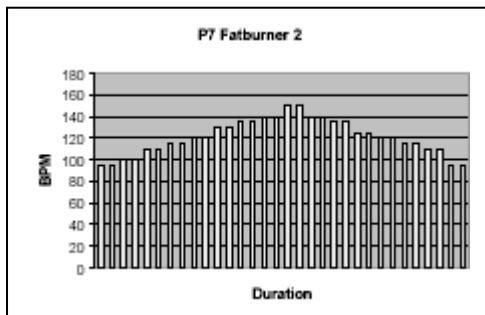
P5: átlagos ellenállás 138 Watt, maximális ellenállás 200 Watt

2. Programs (pulzus függő programok)

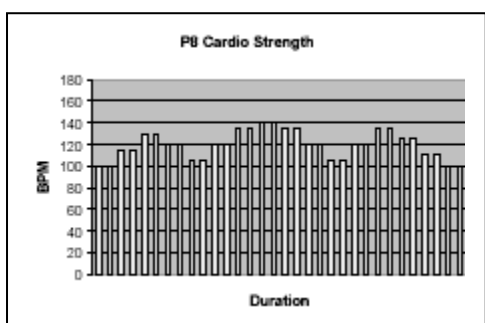
Ezeknek a programoknak a használatához szükséges a pulzus jeladó öv használata.



P6: átlagos pulzus érték 112 , maximális pulzus érték 125

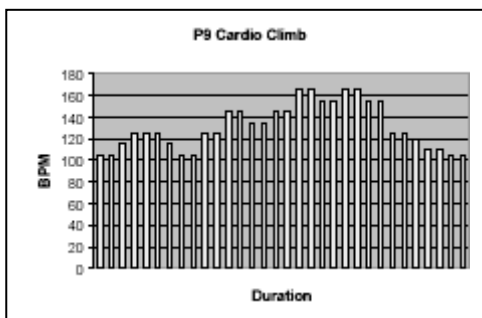


P7: átlagos pulzus érték 121, maximális pulzus érték 150

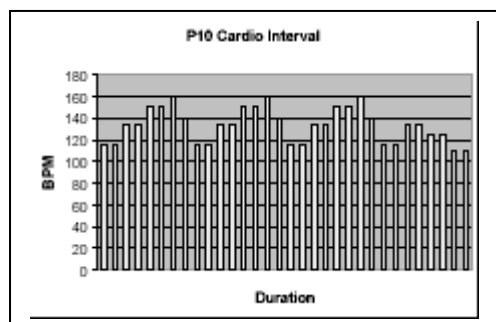


P8: átlagos pulzus érték 120, maximális pulzus érték 140

P9: átlagos pulzus érték 131,
pulzus érték 170



maximális



P10: átlagos pulzus érték 133, maximális pulzus érték 160

Személyi edző (T-TRAINER)

Amennyiben a T-TRAINER programot választja, hat különböző felügyelt edzés egység közül választhat. Minden két perces edzésegység után egy egyperces levezető szakasz következik.

1.Válassza ki a T-TRAINER menüpontot. A kijelzőn megjelenik az egyik egység a hat közül. Ezután a kijelző a pulzus és az ellenállás értékeit mutatja. Kezdje el az edzést a kijelzőn látható utasítás szerint. Minden edzés egység két percig tart.

2. Ezt követi egy egyperces levezető periódus, aminek a végén a program automatikusan a következő edzés egységre lép
3. A választó gomb megnyomásával rögtön a következő egységre tud lépni.
4. A BACK/STOP gomb megnyomásával a gép kilép a T-RAINER edzésből és vissza tér az start menübe.

Terep edzés (T-RIDE)

A T-RIDE edzésprogram a természetes terepviszonyokat szimulálja. A választó gomb segítségével a rendes kerékpárokhoz hasonlóan áttételt lehet váltani (8 sebességes váltó).

1. Válassza ki a T-RIDE menüpontot
2. Adja meg a kívánt terepviszonyt a választó gomb segítségével, majd nyomja meg a gombot.
3. Adja meg a választó gomb segítségével az edzés kezdőpontját a terepen, majd fogadja el a gomb megnyomásával. Hasonlóképpen adja meg az edzés végpontját is.
4. Kezdje el az edzést. Edzés közben váltani tud a 8 fokozató váltón a választó gomb forgatásával, amit a kijelzőn nyomon követhet. A gomb segítségével változtatni tudja, hogy a kijelzett érték az ellenállás vagy a pulzus legyen. (Pulzusméréshez szükséges a pulzus jeladó öv használata!)
5. Amennyiben az edzés során teljesítette a terepen kijelölt pályát, a készülék hangjelzést ad és az edzésprofil véget ér.
6. A BACK/STOP gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja.
7. Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

Út videó (T-ROAD)

A T-ROAD program működéséhez csatlakoztatni kell a memória kártyát a komputerhez. A T-ROAD program működése hasonló a T-RIDE, de ebben a programban a terepen történő előrehaladás videón is nyomon követhető. A program során a választó gomb segítségével eldöntheti, hogy a kijelző a terepviszonyt vagy a videót mutassa.

T-MUSIC

A T-MUSIC program működéséhez csatlakoztatni kell a memória kártyát a komputerhez. A T-MUSIC programot a pulzus szabályozza (Pulzusmérő öv szükséges a használatához). Az edzés során a zene üteme a nehézségi szinttel együtt változik a pulzus alapján. A T-MUSIC program időtartama 40 perc. A kiválasztott pulzus szint az edzés alatt már nem változtatható.

1. Válassza ki a T-MUSIC menüpontot
2. Adja meg a kívánt programot (1-3) választó gomb segítségével, majd nyomja meg a gombot.
3. Kezdje el az edzést. A gomb segítségével változtatni tudja, hogy a kijelzett érték az ellenállás vagy a pulzus legyen.
4. Amennyiben a 40 perc letelt, a készülék hangjelzést ad és az edzésprofil véget ér.
5. A BACK/STOP gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja.
6. Ha az edzését a végén el kívánja menteni, válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

Saját program használata (OWN TRAINING)

Mentési funkciók

A mentési funkció a felhasználó kód alkalmazását feltételezi. Az edzést a kiválasztott felhasználó kód alatt menti el. 100 különböző edzés programot tud készíteni és elmenteni.

A saját profilok elmentése

1. A profilokat közvetlenül az edzés végén tudja elmenteni a BACK/STOP gomb megnyomása után a SAVE AND EXIT menüpont kiválasztásával.
2. Adja meg az edzésprofil nevét és mentse el a választó gomb nyomásával. Az edzése ezzel, a megadott helyre elmentésre került.

Ügyeljen arra: a profilokban az elmenteni kívánt profiloknak minimum 10 perceseknek kell lenniük, továbbá a mentéshez szükséges a felhasználói név (USERNAME)

Egy saját profil alkalmazása

Adja meg a felhasználó kódot.

1. Válassza ki az OWN TRAINING menüpontot..
2. Válassza ki az Ön által kívánt saját elmentett profilt a listából, majd a válasszon a következőkből:..
 - A) Replay = egy korábban elmentett program megismétlése
 - B) Edit = egy korábban elmentett program tartamán tud változtatást végrehajtani
 - C) Race = egy korábban elmentett programmal tud versenyezni
3. Nyomja meg a választó gombot választása elfogadásához.
 - A) Replay = kezdje el az edzést. Az ellenállás szintjét változtatni tudja a választó gomb forgatásával.
 - B) Edit = állítsa be a választó gomb segítségével a megfelelő időtartamot, majd kezdje meg az edzést. Az ellenállás szintjét változtatni tudja a választó gomb forgatásával.
 - C) Race = állítsa be a választó gomb segítségével a megfelelő verseny módot (idő(time) vagy távolság (distance)), nyomja meg a választó gombot és kezdje meg az edzést. A kijelző alján látható a sebesség, valamint hogy jelenleg az elmentett programhoz képest előrébb vagy hátrébb tart. Függetlenes halvány vonal jelöli az előző programban elmentett távolság értéket, a mostanihoz viszonyítva (sötét függetlenes vonal).
4. A BACK/STOP gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja.
5. Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.

FITNESZ TEST

A teszt a szívfrekvencia mérő eszköz (pulzus öv) használatát feltételezi.

A komputerben egy több lépcsőből álló fitness teszt van . A teszt kis erőfeszítésű gyakorlattal kezdődik, amely folyamatosan emelkedik a kiválasztott teszt típusától függően.

A több lépcsős teszt biztonságos és megbízható módja annak, hogy megállapítsuk, fizikai állóképességünk szintjét.

A teszt addig tart, ameddig a teszt alanya eléri saját célpulzus értékét, ami a 85%-a a maximális pulzus értékének.

A komputer kijelzi a pulzusszám változását a teszt során, illetve az adatokat felhasználva kiszámítja a teszt alanyának becsült maximális oxigén felvételi kapacitását. A maximális oxigén felvételi kapacitás a legjobb mérőszáma a fizikai állóképességi szintnek. A teszt után a komputer számos információt szolgáltat az állóképességi szintjéről.(Leírást és számadatokat.)

A FITNESS TESZT ELKÉSZÍTÉSE

1. Győződjön meg róla, hogy a személyes adatai megfelelnek a valóságnak (USERNAME), mert a komputer a fitness teszthez ezeket az adatokat használja fel.
2. Válassza ki a FITNESS TEST menüpontot a választó gomb segítségével.

3. A választó gomb segítségével adja meg az Ön számára leginkább megfelelő fitness kategóriát:

- A) Inactive_ - nincs rendszeres edzésben, rossz állóképessége
- B) Active - rendszeresen edz, az állóképessége átlagos
- C) Athletic - aktívan edz, jó vagy kimagasló az állóképessége

4. A kijelző megmutatja a megfelelő teszt típust minden fitness kategóriához:

- A) Step time - A különböző erőfeszítési szintek időtartama a teszt során
- B) First step - Kezdeti erőfeszítési szint
- C) Step power- A lépések erőfeszítési szintje wattban

5. A választó gomb megnyomásával rögzítheti választását.

6. Amennyiben szükséges módosíthatja a célpulzus értékét a választó gombbal. A választó gomb megnyomásával rögzítheti választását.

7. A kijelző informálja, hogy mikor hagyja abba a tesztet (amikor elérte a célpulzus számot)

A választó gomb megnyomásával indíthatja a tesztet.

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX)							
1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

A teszt lefolyása

1. A kijelző megmutatja a kiválasztott teszt típusát. Kezdje el hajtani a gépet a teszt elindításához. A teszt folyamán módosuló piros diagramm jelzi az Ön pulzusát. A szaggatott piros vonal jelzi az Ön célpulzus számát.

2. Ha a célpulzus számot elérte a komputer hangjelzést ad és a kijelzőn megjelenik egy üzenet. Azt ajánljuk, hogy ekkor fejezze be a tesztet, hacsak nem érzi magát relatíve fittnak.

Ha jól állította be a célpulzus számát, a teszt folytatása ezután a pont után már nem fogja növelni az eredmény pontosságát.

Ha túlbecsülte a maximális pulzusszámát, akkor az állóképességi szintje is hasonlóan túlbecsült lesz. Ha alulbecsülte a maximális pulzusszámát, akkor az állóképességi szintje is hasonlóan alulbecsült lesz.

3. Ha elérte a célpulzus számát a BACK/STOP gombbal, vagy a hajtás befejezésével tudja a tesztet befejezni a tesztet.

A komputer a teszt eredményét jelzi:

A) Aerobic fitness = rendszeres erő kifejtési zónában mért állóképességi szintjének becslése, mely a legjobb mérőszáma fizikális állapotának.

B) MET value (érték) = a teljes oxigén felvételét mutatja a teszt során.

C) ml/kg/min = megmutatja, hogy percenként hány ml oxigént használt fel a test kilogrammonként

D) l/min = megmutatja a percenkénti oxigén felvételét literben. A fenti értékektől eltérően ez az adat nem veszi figyelembe a test súlyát.

E) Wmax = maximális edzés teljesítmény kijelzése Wattban

F) Watt/kg = a maximális edzés teljesítmény és az Ön súlyának az arányát mutatja.

MEMÓRIA KÁRTYA

A memória kártyát igénylő programok a T-ROAD és T-MUSIC. Ezek a programok csak abban az esetben működnek, ha a kártyát csatlakoztatják a komputerhez.

MP3 PLAYER (lejátszó)

Az MP3 lejátszó kezelő gombjai a kijelző alján találhatóak. Az MP3 zenék a memória kártyáról tölthetők be.

Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez, kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljból.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételten fenn áll, kérjük, forduljon a Bérbeadóhoz!

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!