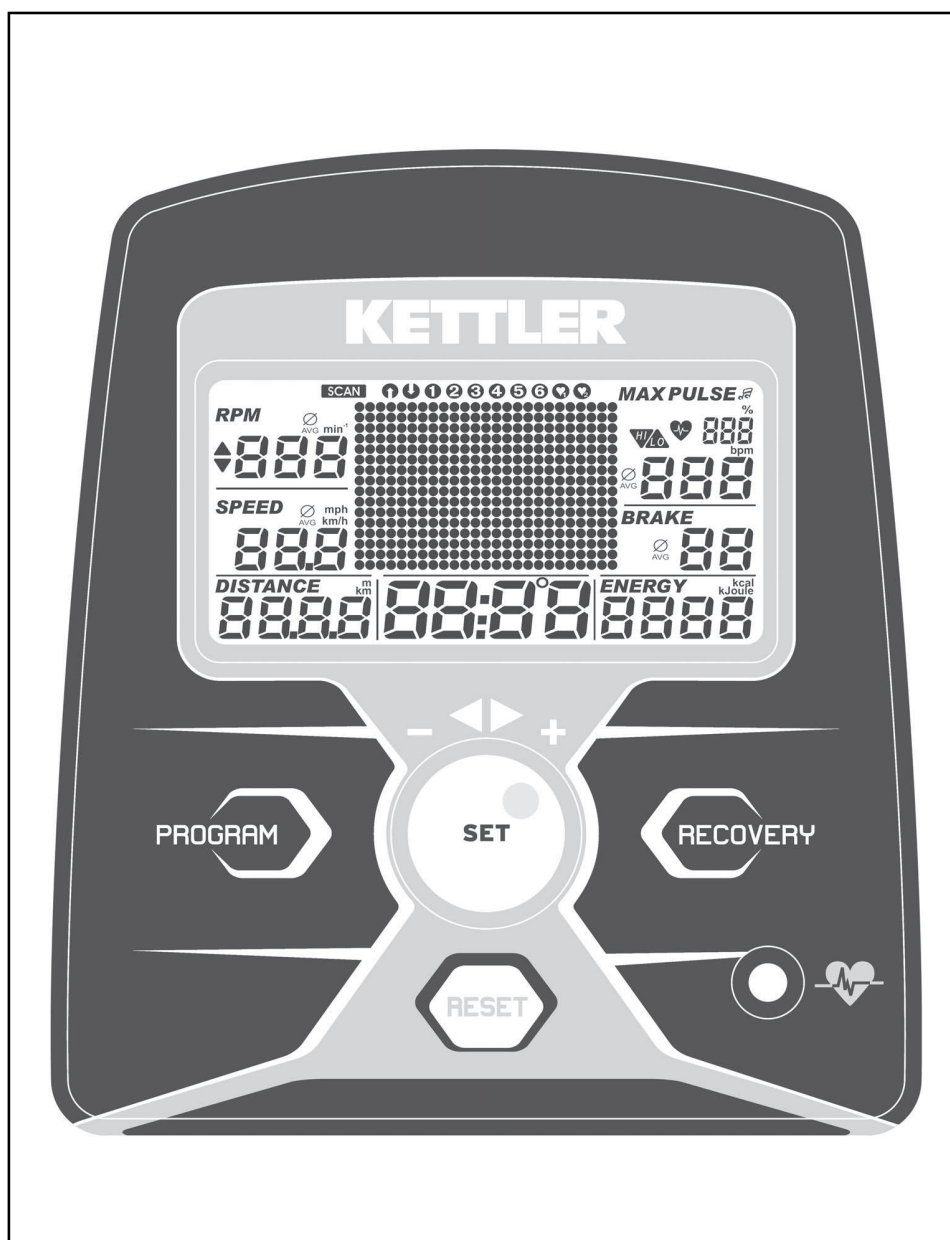


Computer- und Trainingsanleitung SM 328x-75



2-17

D

18-33

GB

34-49

CZ

50-65

SK

66-81

H

82-97

SLO

Tartalomjegyzék

Biztonsági utasítások	66	... megadott pulzusértékek alapján		
• Szerviz	66	• HRC1 – Count-Up	75	• Idő/út átkapcsolása
• Az Ön biztonsága érdekében	66	• HRC2 – Count-Down	75	• Profil megjelenítése
Rövid leírás	67	Tréningfunkciók	75	tréning közben
• Funkcióterület / Gombok	68	• Kijelzésváltás	75	• Megjegyzések a pulzus
• Kijelzési terület / kijelző	69-71	• A tréning megszakítása / vége	76	mérésével kapcsolatban
Gyorsindítás (ismerkedéshez)	71	• A tréning folytatása	76	Fülcsipesszel
• A tréning kezdete	71	• Recovery (pihenési pulzus mérése)	76	Kézi pulzusmérővel
• A tréning befejezése	71	Beállítások és funkciók	77	Mellkasi övvel
• Készenléti üzemmód	71	• Táblázat: Beállítások/funkciók	77	• A számítógép meghibásodása
Tréning	72	• Idő/út átkapcsolása	77	Útmutató a tréninghez
... megadott terhelési adatok alapján		• Táblázat: pulzusok	77	• Állóképességi tréning
• Count-Up	72	• Profilbeállítás	77	• A terhelés intenzitása
• Count-Down	72	Egyedi beállítások	78	• A terhelés mértéke
• Beállítási terület	72	• Összes megtett kilométer törlése	78	Glosszárrium
Út	72	• Kiválasztás: kJoule/Kcal – megjelenítés	78	81
Idő	72	• Kiválasztás: KM/mérföld – megjelenítés	78	
Energia	72	• Kezdeti terhelés HRC1 / HRC2		
Életkor	73	Általános tudnivalók	79	
Pulzus célértéke (Fat/Fit/Man.)	73	• Rendszerhangok	79	
Tréningkészültség	73	• Recovery	79	
• 1-6 terhelési profil	74			



Ez a jel a leírásban a glosszárriumra utal. A mindenkor fogalmat ott értelmezzük.

Biztonsági utasítások

A saját biztonsága érdekében vegye figyelembe a következő pontokat:

- A tréning készülék felállítása szilárd és vízszintes felületen történjen!
- Az első használat előtt, valamint kb. 6 használati nap után ellenőrizni kell, hogy megfelelőek-e a csatlakozások.
- A hibás terhelés vagy túlterhelés miatti sérülések elkerülése érdekében a tréning készüléket csak az útmutató leírásainak megfelelően szabad használni.
- A készüléket ne állítsa fel vizes helyiségekben, mert az hosszú távon segíti a rozsdá kialakulását.
- Rendszeresen ellenőrizze a tréning készülék működőképességét, valamint hogy megfelelő állapotban van-e.
- A biztonságtechnikai ellenőrzés a felhasználó kötelességeihez tartozik, és ezt rendszeresen és szabályszerűen kell végrehajtani.

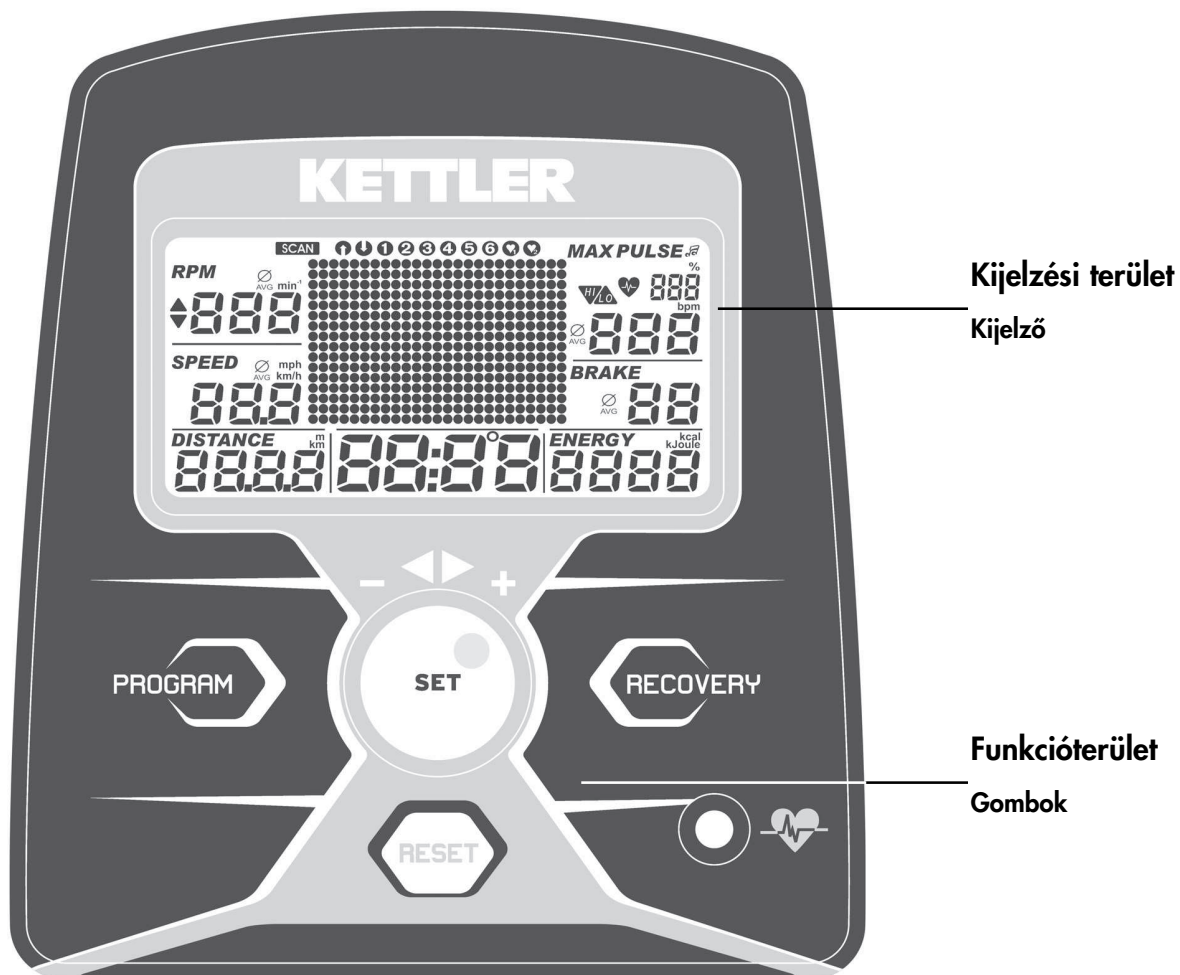
- A hibás vagy sérült alkatrészeket haladéktalanul ki kell cserélni.
Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.
- A gépet nem szabad használni, amíg nem javították meg.
- A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrzik a károsodásokat és a kopást.

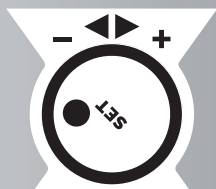
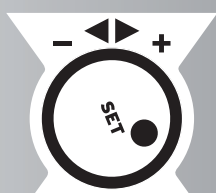
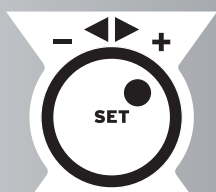
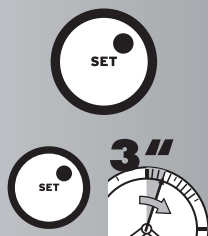
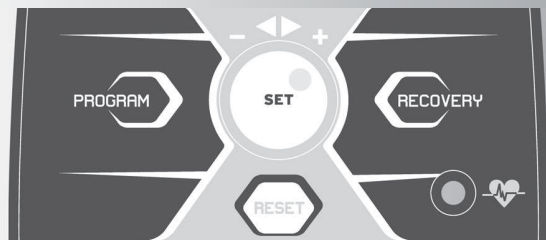
Az Ön biztonsága érdekében:

- A tréningek megkezdése előtt kérje ki háziorvosa véleményét arról, hogy egészségügyileg alkalmas-e a készülékkel történő edzésre. Az orvosi lelet képezi a tréningprogram összeállításának alapját. A nem megfelelő, vagy túlzottan megterhelő tréning egészségügyi károsodáshoz vezethet.

Rövid leírás

A kijelző számítógép rendelkezik egy funkcióterülettel, amelyen gombok találhatók, és egy kijelzővel, amelyen különböző szimbólumok és ábrák láthatók.





Rövid leírás

Funkcióterület

A gombok funkciójának rövid leírása a következőkben olvasható.

A pontos használat leírása az egyes fejezetekben található. Ezekben a leírásokban a funkciógombok neveit is így használjuk.

SET

A SET gombot kombináltuk a +/- forgókapcsolóval. A SET gomb megnyomásával elfogadhatja a forgatással kiválasztott beállítási értékeket és funkciókat. A SET gomb hosszan tartó lenyomásával újraindítható a tréningszámítógép.

+/- forgókapcsoló

A +/- forgókapcsolót kombináltuk a SET gombbal. Amennyiben lassan forgatja, akkor lépésenként változik az érték. Gyors forgatással a beállítandó érték gyorsabban változik. A SET gomb megnyomásával fogadhatja el a forgókapcsolóval beállított értékeket, menüket, programokat és funkciókat.

- A tréning megkezdése előtt a forgókapcsolóval különböző értékek adhatók meg. Ehhez a készüléknek a STOP pozícióban kell állnia.
- A tréning ideje alatt ezzel a forgókapcsolóval lehet a kiválasztott tréningprogram teljes terhelési tartományát csökkenteni vagy emelni > grafikus oszlopos ábrázolás.
- A tréningprogram kiválasztása és megerősítése után a tréning további paramétereinek beállítását is a +/- forgókapcsolóval lehet beállítani és a SET gombbal lehet megerősíteni:

+ Az alapértelmezett értékek módosítása felfelé.

A forgókapcsoló jobbra történő forgatásával (+) növelheti a beállított értékeket.

- Az alapértelmezett értékek módosítása lefelé.

A forgókapcsoló balra történő forgatásával (-) csökkentheti a beállított értékeket.

RESET

Ezzel a funkciógombbal az aktuális kijelzés törölhető az újbóli indításhoz.

Program

Ezzel a funkciógombbal a különböző programok közül lehet választani.

Ismételt lenyomás > következő program
Hosszabban lenyomva > program futtatása

RECOVERY

Ezzel a funkciógombbal indítható a pihenési pulzus funkció.

Pulzuszórák

A pulzuszórák 3 eszközzel történhet:

1. Fülcsipesz
Helyezze a csatlakozót a hüvelybe.
2. Kézi pulzuszórák
A csatlakozóhely a kijelző hátoldalán található;
3. Mellkasi öv
Kérjük, vegye figyelembe a leírását!

Kijelzési terület / kijelző

A kijelzőfelület (kijelző) a különböző funkciókról és az aktuálisan kiválasztott beállítási módról szolgáltat információt.

Programok: Count Up / Count Down

A programok a számolási módban térnek el egymástól.

Programok

Terhelés idő vagy út alapján

Előre beállított profilok (1-6)

Pulzusvezérelt programok: HRC1/HRC2

Pulzuscélérték idő alapján

Két program, amelyek a megadott pulzus alapján szabályozzák a terhelést.

Kijelzett értékek

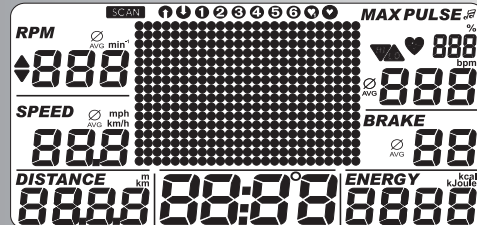
A példán látható kijelzések az ellipszis edzőkészülék üzemmódot jelzik.

A példán látható kijelzésekkel megegyező fordulatszám esetén a sebesség és távolság értékek az otthoni edzőkészüléknél alacsonyabbak.

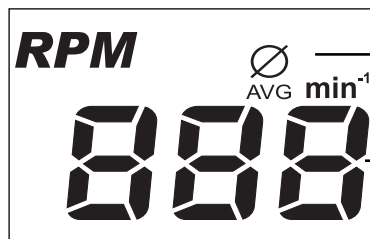
60 min-1 (RPM) esetén

Ellipszis edzőkészülék: = 9,5 km/h

Otthoni edzőkészülék: = 21,3 km/h



Lépési gyakoriság



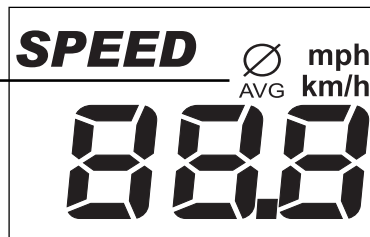
Átlagérték (AVG)

Mérték

0 – 199 érték

Sebesség

Átlagérték (AVG)



Beállítható mérték

0 – 99,9 érték

Pulzus

Maximális pulzus

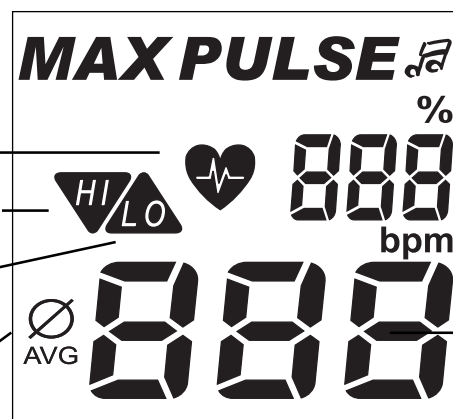
Szív szimbólum (villog)

Pulzus célértéke túllépve +11

Figyelmeztetés (villog) Max.pulzus +1

Pulzus célértéke alatt -11

Átlagérték



Figyelmeztető hang BE/KI

%
Százalékos érték

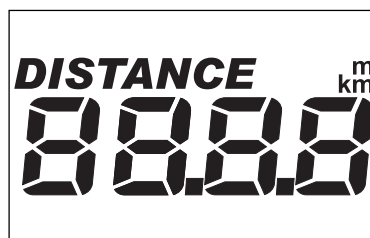
A tényleges/
maximális pulzusérték

Mérték

0 – 220 érték

Távolság

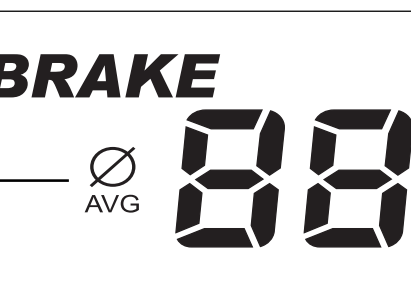
0 – 999.9 érték



Beállítható mérték

Terhelési szint

Átlagérték



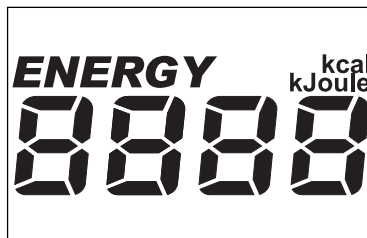
1 – 15 fokozat

Idő



0 – 99:59 érték

Energiafogyasztás



Beállítható mérték

0 – 9999 érték

Pontok



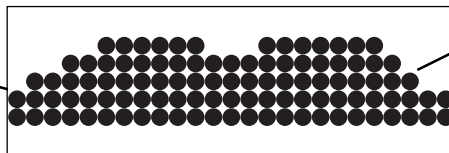
Terhelési profil

1 pont (függőleges)

1 szintnek felel meg

1. sor, 1. szint

Szövegek és értékek kijelzése



25 oszlop

1 oszlop 1 percnél

vagy

200 m-nél vagy 0,1 mérföldnél felel meg

Otthoni edzőkészülék

400 m vagy 0,2 mérföld

Gyorsindítás (ismerkedéshez)

A tréning kezdete:

speciális beállítások nélkül

- Üdvözlő kép a bekapcsolásnál
Az összkilométer megjelenítése
- 3 másodperc múlva: „Count Up” megjelenítése;
Mindegyik érték 0;
Fék az 1. szintet jelzi

- A tréning kezdete

- Kijelzés
Sebesség, távolság, energia, idő, fordulat, terhelési szint és pulzus (ha a pulzusz mérés aktív)

Teljesítmény módosítása tréning közben:

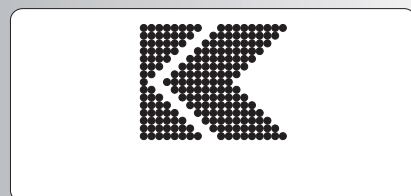
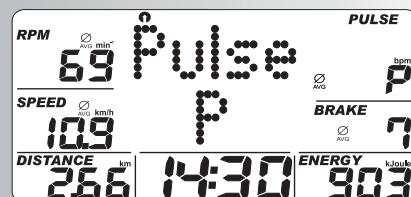
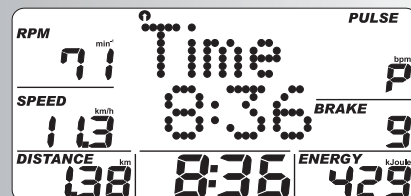
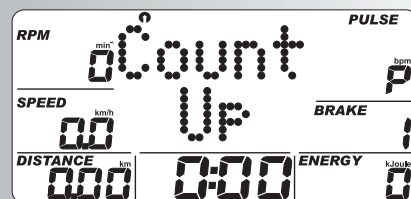
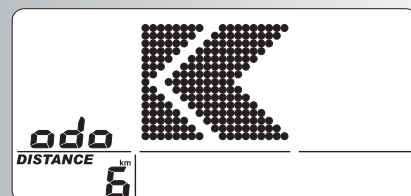
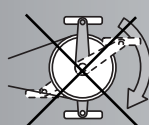
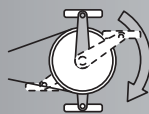
- „+”: a „Brake” ablakban látható érték egyenként növelhető.
- „-”: csökkentés 1-es lépésekben
A tréning folytatása ezzel a beállítással. A terhelés tréning közben bármikor módosítható.

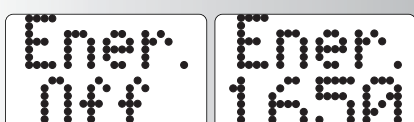
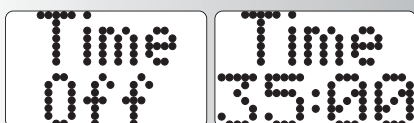
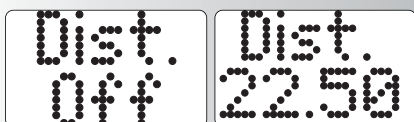
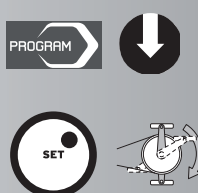
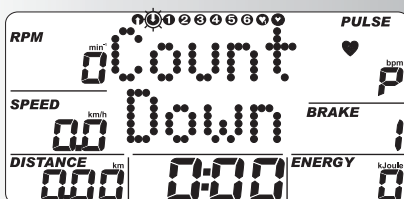
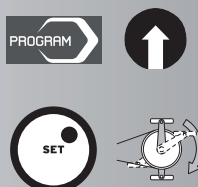
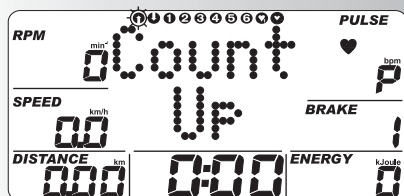
A tréning befejezése

- Átlagos értékek (Ø): Kijelzés
Sebesség, fordulat, terhelési szint és pulzus (ha a pulzusz mérés aktív)
- Összes érték
Távolság, energia és idő

Készenléti üzemmód

A tréning befejezése után 4 perccel a készülék készenléti üzemmódba kapcsol. Bármely gomb megnyomásával a kijelzőn ismét látható „C64nt”.





Tréning

A számítógépben 10 tréningprogram található. A programokban jelentősen eltér a terhelés intenzitása és tartama.

1. Tréning megadott terhelési adatok alapján

a) Terhelési adatok kézi bevitele

- (PROGRAM) „Count Up”
- (PROGRAM) „Count Down”

b) Terhelési profilok

- (PROGRAM) „1” – „6”

2. Tréning megadott pulzusértékek alapján

Pulzus kézi megadása

- (PROGRAM) „HRC1 Count Up”
- (PROGRAM) „HRC2 Count Down”

1. Tréning megadott terhelési adatok alapján

a) Terhelési adatok kézi bevitele

(PROGRAM) „Count Up”

- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: Kijelzés: „Count Up”
Tréning megkezdése, elkezdődik az összes érték számlálása.

Vagy

- Nyomja meg a „SET” gombot: • beállítási terület
- „+” vagy „-”: terhelés módosítása.
Tréning megkezdése, elkezdődik az összes érték számlálása.

(PROGRAM) „Count Down”

- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: Kijelzés: „Count-Down”

A program a megadott értékektől számlál lefelé > 0. Ha nem történik értékbevitel, a tréning a „Count Up” programban indul.

A program indulásához legalább egy értéket meg kell adni az időhöz, energiához vagy az úthoz.

- Nyomja meg a „SET” gombot: beállítási terület

Beállítási terület

Kijelzés: út megadása „Dist”

Út megadása

- A „+” vagy „-” gombokkal adhatja meg az értéket (például 22,50)
A „SET” segítségével erősítse meg.
Kijelzés: következő menü: idő megadása („Time”)

Idő megadása

- A „+” vagy „-” gombokkal adhatja meg az értéket (például 35)
A „SET” segítségével erősítse meg.
Kijelzés: következő menü: energia megadása („Ener.”)

Energia megadása

- A „+” vagy „-” gombokkal adhatja meg az értéket (például 1650)
A „SET” segítségével erősítse meg.
Kijelzés: a következő menü az életkor megadása („Age”)

Az életkor megadása

- A „+” vagy „-” gombokkal adhatja meg az értéket (például 34)
A „SET” segítségével erősítse meg.
Kijelzés: a következő menü a pulzus célértékének kiválasztása („Fat 65%”)

A pulzus célértéke

- A „+” vagy a „-” gombbal adja meg az értéket
- Zsírregetés 65%, Fitness 75%, Kézi 40 – 90 %
A „SET” segítségével erősítse meg (pl. kézi 40 – 90 %)
- A „+” vagy „-” gombokkal adhatja meg az értéket (például kézi 83)
A „SET” segítségével fogadja el (az értékek megadásának befejezése)
Kijelzés: tréningkészültség az összes megadott értékkel

Vagy

Pulzus célértéke (40 – 200)

- A „+” vagy „-” gombbal válassza ki az életkort.
Kijelzés: „AGE OFF”
A „SET” segítségével erősítse meg.
- Kijelzés: a következő beállítás a „Pulzus célérték” (Pulse)
- A „+” vagy „-” gombbal adhatja meg az értéket (pl. 146)
A „SET” segítségével fogadja el (az értékek megadásának befejezése)
Kijelzés: tréningkészültség az összes megadott értékkel

Megjegyzés:

A programokban rendelkezésre álló összes beállítási lehetőség áttekintése a táblázatokban található (lásd a 76. oldalt).

Tréningkészültség

Terhelés

- A „+” vagy a „-” gombbal módosítsa a terhelést.
A tréning kezdete

b) Terhelési profilok (PROGRAM) „1” – „6”

Mindegyik profil a „PROGRAM” gomb megnyomásával választható ki.

pl. kijelzés: „1”

Kezdő edző I ; terhelési szint 1-4, 27 perc

Nyomja meg a „SET” gombot: beállítási terület, értékeket lásd a 76. oldal táblázatában

A tréning kezdete

- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: kijelzés: „2”
Kezdő edző II ; terhelési szint 1-5, 30 perc

Nyomja meg a „SET” gombot: beállítási terület, értékeket lásd a 76. oldal táblázatában

A tréning kezdete

- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: kijelzés: „3”
Haladó I; terhelési szint 1-6, 36 perc

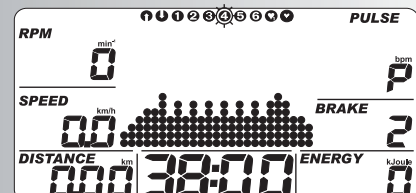
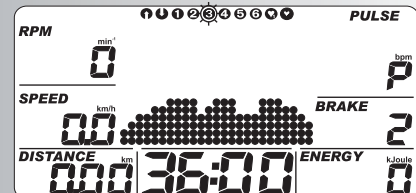
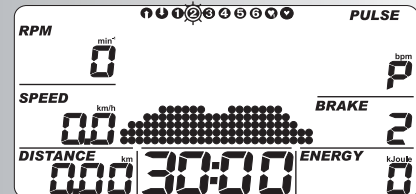
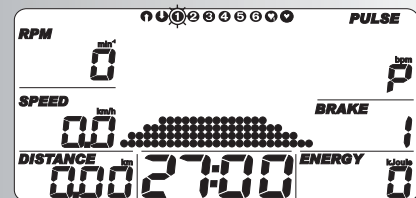
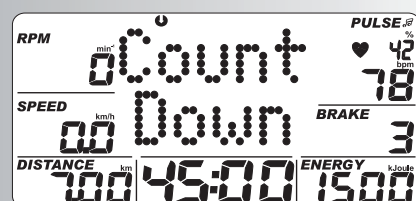
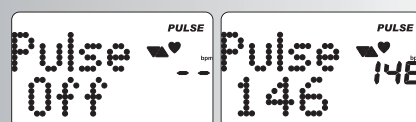
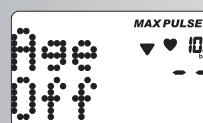
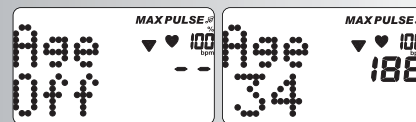
Nyomja meg a „SET” gombot: beállítási terület, értékeket lásd a 76. oldal táblázatában

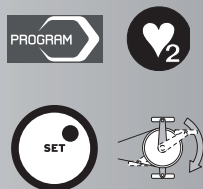
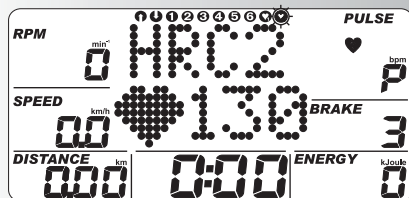
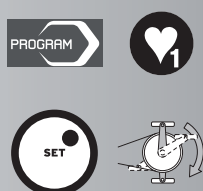
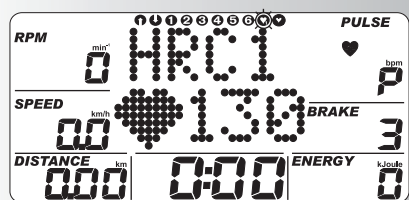
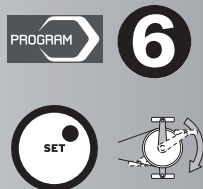
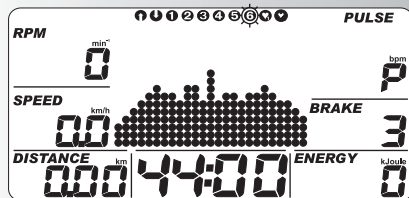
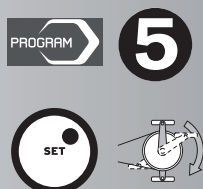
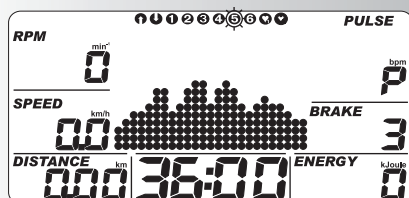
A tréning kezdete

- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: kijelzés: „4”
Haladó II; terhelési szint 1-7, 38 perc

Nyomja meg a „SET” gombot: beállítási terület, értékeket lásd a 76. oldal táblázatában

A tréning kezdete





- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: kijelzés: „5”
Profi I; terhelési szint 1-9, 36 perc

Nyomja meg a „SET” gombot: beállítási terület, értékeket lásd a 76. oldal táblázatában

A tréning kezdete

- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: kijelzés: „6”
Profi II; terhelési szint 1-10, 44 perc

Nyomja meg a „SET” gombot: beállítási terület, értékeket lásd a 76. oldal táblázatában

Megjegyzés:

25 perc fölötti idő esetén a programnézetekben a profil 25 oszlopra van kicsinyítve.

2. Tréning megadott pulzusértékek alapján

Pulzus kézi megadása

(PROGRAM) „HRC1 Count Up”

- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: kijelzés: „HRC1” (Count Up)
- Nyomja meg a „SET” gombot: Beállítási terület Tréning megkezdése, elkezdődik az összes érték számolása.
A terhelés automatikusan nő, amíg a kitűzött pulzust el nem éri (pl.130)

(PROGRAM) „HRC2” Count Down”

- Nyomja a „PROGRAM” gombot, amíg: kijelzés: „HRC2” (Count Up)
- Nyomja meg a „SET” gombot: Beállítási területAz értékek és a beállítási lehetőségek megegyeznek a „Count Down” programponttal.
A tréning kezdete
A terhelés automatikusan nő, amíg a kitűzött pulzust el nem éri (pl.130)

Megjegyzés:

A HRC programok esetén a KETTLER azt javasolja, hogy a pulzust fülcsipesszel vagy mellkasi övvel mérje. Lehetőleg azonos fordulatszámmal lépjen, különben a pulzusszabályozást negatív módon befolyásolja.

Lehetséges értékek: lásd a 12. oldalon lévő táblázatot

A HRC programok esetén a teljesítmény módosítása +/- 6 szívverés esetén történik meg.

Tréningfunkciók

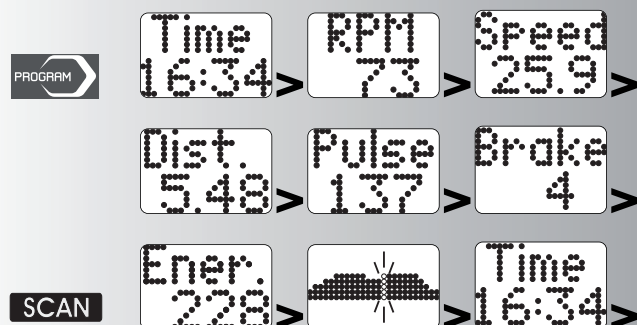
Kijelzésváltás tréning közben

Beállítás: kézzel

A „PROGRAM” segítségével a kijelzés a mezőben a következő sorrendben módosítható: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / (Profil) / Time ...

Beállítás: automatikus (SCAN)

Nyomja hosszan a „PROGRAM” gombot, amíg a kijelzőn a „SCAN” szimbólum megjelenik. A kijelzések 5 másodpercenként váltják egymást. A SCAN funkció a „PROGRAM” gomb ismételt megnyomásával, a Recovery funkcióval vagy a tréning megszakításával állítható le.



A tréning megszakítása vagy vége

A percenkénti 10 pedálfordulatnál alacsonyabb érték esetén vagy a „RECOVERY” megnyomásával az elektronika a tréning megszakítását jelzi. A készülék kijelzi az elért tréningadatokat. A pulzus, a terhelés, a fordulat és a sebesség átlagos értékeként jelennek meg a Ø szimbólummal.

A „+” vagy a „-” gombbal váltás az aktuális kijelzésre, pl. pihenési érték. A tréningadatok 4 percig jelennek meg. Ha ezen idő alatt semmilyen gombot nem nyom meg és nem végez tréninget, akkor az elektronika készenléti üzemmódba kapcsol.

A tréning folytatása

Ha a tréninget 4 percen belül folytatja, akkor a készülék az utolsó értékeket tovább számlálja felfelé vagy visszafelé.

RECOVERY – funkció

Pulzusmérés a pihenési szakaszban

Az elektronika 60 másodpercig számol visszafelé, miközben méri az Ön pulzusát, majd egy fitness jegyet ad.

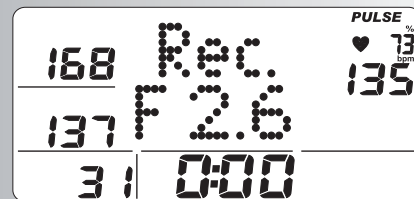
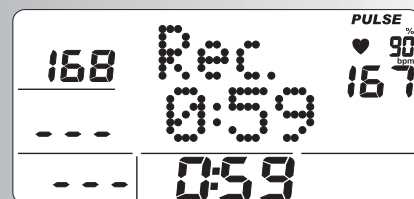
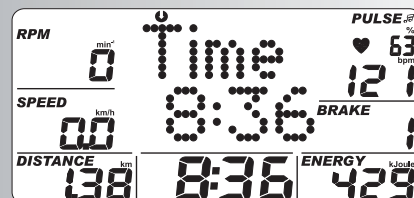
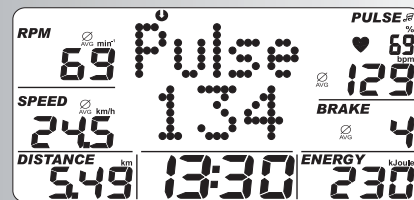
A „RECOVERY” megnyomásával az „RPM” alatt tárolódnak az aktuális pulzusértékek; a „SPEED” alatt a pulzusérték 60 másodperc elteltével tárolódik. A „DISTANCE” alatt a két érték különbsége jelenik meg.

Ebből határozza meg a készülék a fitness jegyet (például F 2.6). A kijelzés 20 másodperc után befejeződik.

A „RECOVERY” vagy a „RESET” segítségével megszakítható a funkció.

Megjegyzés:

Amennyiben a készülék a megadott idő elején vagy végén nem érzékel pulzust, akkor egy hibaüzenet jelenik meg.



Beállítások és funkciók

Tréning /Nyugalmi helyzet	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Terhelés	✓	✓							
Profiel			✓	✓	✓	✓	✓		
Idő		✓							✓
Energia		✓							✓
Út		✓							✓
Max. pulzus	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
vagy									
Zsírégetés 65% vagy fitness 75% vagy kézi 40-90%	✓	✓						✓	✓
Pulzus célértéke 40-200	✓	✓						✓	✓
Idő/út átkapcsolása			✓	✓	✓	✓	✓		
Recovery	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Programváltás

Idő / út

Time Mode
27:00

Dist. Mode
540


Csak az 1-6 terhelési profil esetén

- Beállítás a „-” vagy „+” gombbal (idő vagy út üzemmód)
A „SET” segítségével erősítse meg.
Kijelzés: a következő menü az életkor megadása („Age Off”)

Oszloponként az út 0,2 km (0,1 mérföld)

Otthoni edzőkészülék: 0,4 km (0,2 mérföld)

Kijelzés különböző pulzusok esetén

Érték / bevitel			Túllépés			
		%	HI	MAX		
Maximális pulzus 80-210		✓	+1		+1	+1
KI (Off)						
A pulzus célértéke Zsírégetés 65% vagy fitness 75% vagy kézi 40-90%		✓	+11	-11*		
A pulzus célértéke 40-200				+11	-11*	

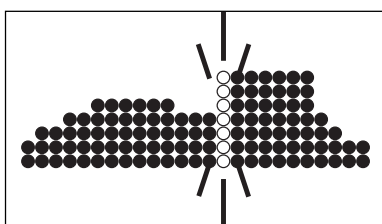
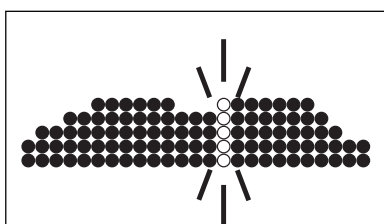
*Megjegyzés: csak akkor jelenik meg,
ha a kitűzött pulzust 1x éri el

Ha a pulzus kevesebb, mint a megadott érték (-11 szívverés), akkor a „LO” szimbólum jelenik meg.

Az érték túllépése esetén (+11 szívverés) a „HI” szimbólum jelenik meg.

A maximális pulzus túllépése esetén a „HI” nyíl villog, és a „MAX” felirat jelenik meg.

Terhelés



Ha a terhelés módosítja a program során, akkor a módosítás a villogó oszloptól jobbra jelenik meg. Az ettől balra lévő oszlopok az elért teljesítményt jelzik, és nem módosulnak.

Egyedi beállítások

A jobb oldali ábra szerint járjon el:

Nyomja meg a „RESET” gombot

Kijelzés: összes szegmensmost nyomja meg hosszan a „SET” gombot: Menü – Egyedi beállítások

Kijelzés: Reset +/-

1. Összes megtett kilométer törlése

Egyszerre nyomja meg a „+” és a „-” gombokat

Funkció: Összes kilométer törlése

Nyomja meg a „SET” gombot: Ugrás a következő beállításra

Kijelzés: Energ.

2. Az energiafelhasználás kijelzése kJoule/kcalorie mértékegységben

Nyomja meg a „+” vagy „-” gombot

Funkció: Energiafelhasználás kijelzésének kiválasztása

Nyomja meg a „SET” gombot: A kiválasztott mértékegység jóváhagyása és ugrás a következő beállításra

Kijelzés: Scale

3. Kijelzés kilométer/mérföld mértékegységben

Nyomja meg a „+” vagy „-” gombot

Funkció: Kilométer vagy mérföld mértékegység kiválasztása

Nyomja meg a „SET” gombot: A kiválasztott mértékegység jóváhagyása és ugrás a következő beállításra

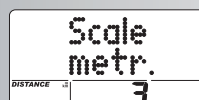
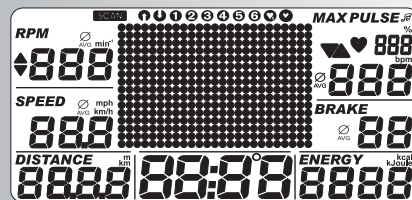
Kijelzés: Terhelési adatok a HRC programokban.

4. Terhelési adatok a HRC programokban.

Nyomja meg a „+” vagy „-” gombot

Funkció: A kezdeti terhelés a HRC programokhoz itt az 1 és 10 szint között adható meg.

Nyomja meg a „SET” gombot: A kijelzett szint jóváhagyása és újraindítás a kijelzőn



Neustart

Általános tudnivalók

Otthoni edzőkészülék

Sebesség kiszámolása

Percenként 60 pedálfordulat esetén a sebesség 21,3 km/h.

Ellipszis edzőkészülék

Sebesség kiszámolása

60 pedálfordulat esetén a sebesség 9,5 km/h.

Fitness jegy kiszámítása

A számítógép kiszámítja és értékeli a terhelési pulzus és a pihenési pulzus közötti különbséget, és a következő képlet alapján adja meg a „Fitness jegyet”:

$$\text{Jegy (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Pulzus terhelési állapotban P2 = Pulzus pihenési állapotban

1-es jegy = jeles

6-os jegy = elégtelen

A terhelési és pihenési pulzus összehasonlítása egy egyszerű és gyors lehetőség arra, hogy ellenőrizzük a fizikai állapotot. A fitness jegy egy orientációs érték arról, hogy milyen az Ön regenerálódási képessége fizikai megterhelés után. Mielőtt megnyomja a pihenési pulzus gombot és meghatározza a fitness jegyét, célszerű hosszabb ideig, vagyis legalább 10 percig a terhelési területén tréningezni. Rendszeres szív-keringés tréning esetén észre fogja venni, hogy javul a „fitness jegye”.

Rendszerhangok

Bekapcsolás

Bekapcsoláskor a szegmensteszt alatt egy rövid hangjelzés hallható.

Program vége

A program végét (profilprogramok, Countdown) egy rövid hangjelzés jelzi.

A maximális pulzusérték túllépése

Amennyiben a beállított maximális pulzusértéket egy értékkel túllépi, akkor 2 rövid hangjelzés hallható 5 másodpercenként.

Hibajelzés

Hibák esetén – pl. Recovery nem végezhető pulzusjel nélkül – 3 rövid hangjelzés hallható.

Automatikus Scan – A funkció be- és kikapcsolása

Az automatikus Scan aktiválásakor és inaktiválásakor egy rövid hangjelzés hallható.

Recovery

A funkció a tehetetlenségi nyomaték automatikusan lefékeződik. A tréning folytatásának nincs értelme.

Idő/út átkapcsolása

Az 1-6 programokban a beállítási területen az idő és az út üzemmód közötti átkapcsolásra van lehetőség.

Oszloponként az út:

Otthoni edzőkészülék: 0,4 km (0,2 mérföld)

Ellipszis edzőkészülék: 0,2 km (0,1 mérföld)

Profil megjelenítése tréning közben

Kezdekör az első oszlop villog. Elvégzés után jobbra tolódik. 25 percnél hosszabb profilok esetén a közepéig (13. oszlop). Ezután a profil jobbról balra tolódik. A profil vége az utolsó oszlopban (25. oszlop) jelenik meg, a villogó oszlop jobbra tolódik tovább a program végéig.

Átlagértékek kiszámolása

Az átlagértékek kiszámolása tréningegységenként történik.

Megjegyzések a pulzus mérésével kapcsolatban

A pulzus számítása akkor kezdődik, amikor a szív a kijelzőn a szívverés ütemében villog.

Fülcipesszel

A pulzusérzékelő infravörös érzékelővel működik, és a bőr fényáteresztő képességének változását méri, amelyet a szívverés okoz. Dörzsölje meg 10-szer erősen a fülcimpáját, mielőtt helyezi a pulzus érzékelőt.

Kerülje a zavaró impulzusokat.

- Rögzítse a fülcipeszt óvatosan a fülcimpájára, és keresse meg a legkedvezőbb pontot (a szív szimbólum megszakítás nélkül villog).
- Ne végezzen edzést közvetlenül erős fényforrás alatt, például neonlámpa, halogén égő, vagy spotlámpa, napfény.
- Teljes mértékben zárja ki a fülérzékelő és ezzel együtt a kábel rázkódását és ingadozását. A kábelt mindig a csipesz segítségével erősítse a ruházatára, vagy lehetőség szerint a homlokpántra.

Kézi pulzusmérővel

A szív összehúzódása által keletkezett feszültséget érzékeli a kézi vevő, majd az elektronika értékeli.

- Az érintkezőfelületet mindkét kezével fogja meg.
- Folyamatosan egyenletes erővel tartsa.
- Tartsa a kezét nyugodtan, és ne szorítsa vagy dörzsölje az érintkező felületét.

Mellkasi övvel

Vegye figyelembe a hozzátartozó leírást.

A pulzus kijelzésének meghibásodása

Amennyiben mégis problémák merülnek fel a pulzus mérésével kapcsolatban, akkor tekintse át újra a fenti pontokat.

Megjegyzés:

Csak egyféle pulzusmérés lehetséges: vagy fülcipesszel vagy kézi pulzusmérővel vagy mellkasi övvel. Ha nincs fülcipesz ill. átalakító a pulzusmérő hüvelyében, akkor a kézi pulzusmérő aktív. Ha fülcipesz ill. átalakító van a pulzusmérő hüvelyében, akkor a kézi pulzusmérő aktivitása automatikusan megszűnik. Nem szükséges kihúzni a kézi pulzusmérő érzékelőinek csatlakozóját.

A tréningsszámítógép meghibásodása

Nyomja meg a Reset gombot.

Útmutató a tréninghez

A tréning intenzitásáról (otthoni edzőkészülék)

Az otthoni edzőkészülékkel végzett tréning intenzitását egyrészt a lépések gyakorisága, másrészt az ellenállás határozza meg.

A tréning intenzitásáról (ellipszis edzőkészülék)

Az ellipszis edzőkészülékkel végzett tréning intenzitását egyrészt a lépések gyakorisága, másrészt az ellenállás határozza meg.

Az ellipszis tréning egy nagyon hatékony, az egész testet mozgató tréning, amely az összes nagyobb izomcsoportot igénybe veszi, ugyanakkor ideálisan edzi a szívet és a keringési rendszert, és serkenti az anyagcserét. •Az innovatív elliptikus mozgássorozat a lépcsőzésre szolgáló felületeken különösen a lábizmokat és a farizomzatot erősíti az ízületek megkímélésével, a felsőtest lábmunkával kiegészített edzése elsősorban a kar-, váll-, mell- és hátizmokat dolgoztatja meg.

A tréning elkezdése előtt, kérjük, figyelmesen olvassa el a következő utasításokat!

A tréningekre vonatkozó fenti és alábbi útmutató csak azoknak szól, akik nem szenvednek szívbetegségben vagy keringési elégtelenségben.

Tudnivalók a tréninghez

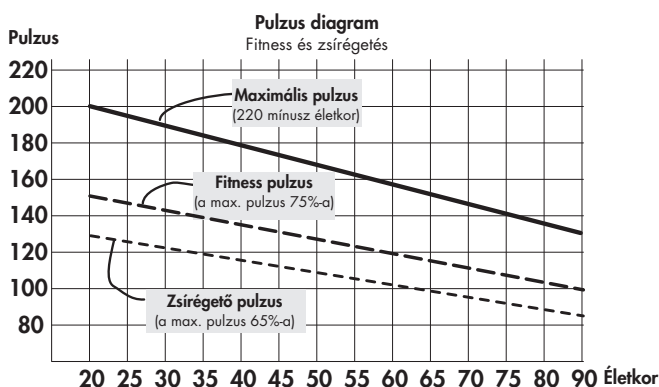
Az ellipszis edzőkészülékkel végzett tréninget az állóképesség növelését célzó edzés alapelvei szerint kell kialakítani. Az állóképességi tréninggel elsősorban a szív és a keringési rendszerben idézhető elő változások. Ide számít a nyugalmi pulzusfrekvencia és a terhelési pulzusfrekvencia csökkenése. Ezáltal a szívnek több ideje van a szívkamrák feltöltésére és a szív izomzatának vérrrel történő ellátására (a koszorúereken keresztül). Továbbá növekedik a légvételek mélysége és a belélegzett levegő mennyisége (vitálkapacitás). Ezenkívül az anyagcserében állnak be jótékony változások. A fenti hatások elérése érdekében bizonyos irányelvek követésével kell végezni a tréninget.

A tréning megtervezése és irányítása

A tréning megtervezésének alapja az Ön aktuális fizikai teljesítőképessége. Háziorvosa terhelési teszttel mérheti fel a személyes teljesítőképességét, ami az Ön tréningtervének alapját képezi. Amennyiben nem végeztet terhelési tesztet, akkor célszerű kerülni a nagy tréningterhelést ill. a túlterhelést. A következő alapvető célszerű figyelembe venni a tervezés során: Az állóképességi tréninget a terhelés mennyisége és a terhelés foka / intenzitása irányítja.

A terhelés intenzitásáról

Pulzus terhelési állapotban: Az optimális terhelési intenzitást az egyéni szív-/ keringési teljesítmény 65–75%-ánál érhetjük el (vö. a diagrammal). Az életkortól függően ez az érték változhat.



Az ellipszis tréning során az intenzitást egyrészt a mozgás sebessége, másrészt a mágneses fékrendszer ellenállása határozza meg. A mozgás sebességének növelésével nő a test megterhelése. A

terhelés a fékező ellenállás növelésével is nő. Kezdként ne állítsa túl magasra a sebességet, és kerülje a nagy fékellenállással végzett tréninget, mert könnyen túllépheti az ajánlott pulzusfrekvencia tartományt. Futás közben a pulzusfrekvencia alapján ellenőrizze, hogy a megfelelő intenzitási tartományban végzi-e az edzést az ábrák szerint.

Terhelés

A kezdők csak fokozatosan növeljék a terhelést az edzések során. Az első tréningeket viszonylag rövidre kell fogni, és fokozatosan kell őket végrehajtani. A sportorvosok az alábbi terhelési tényezőket tartják követendőnek:

Edzési gyakoriság	Napi edzés
időtartama	10 perc
2-3 x hetente	20-30 perc
1-2 x hetente	30-60 perc

Kezdként nem célszerű 30-60 perces tréningekkel kezdeni.

Kezdek esetében az első négy hétben a tréninget a következőképpen kell összeállítani:

Edzési gyakoriság	Az edzési egység mértéke
1. hét	
heti 3 alkalommal	2 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	2 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	2 perces edzés
2. hét	
heti 3 alkalommal	3 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	3 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	2 perces edzés
3. hét	
heti 3 alkalommal	4 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	3 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	3 perces edzés
4. hét	
heti 3 alkalommal	5 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	4 perces edzés
	1 perces gimnasztikázó szünet
	4 perces edzés

Minden tréningezés előtt és után a kb. 5 perces gimnasztika a bemelegítést ill. a levezetést szolgálja. A tréningek közé célszerű beiktatni egy tréningmentes napot, ha a későbbiekben a hetente 3 alkalommal történő 20-30 perces tréninget részesíti előnyben. Egyébként semmi nem szól a napi 10 perces tréningek ellen.

Az állóképesség tréning egyéni megtervezése mellett az ellipszis edzőkészülék tréningsszámítógépébe integrált tréningprogramot is használhatja (vö. 73f o.).

Tréning- és használati útmutató

Mozgássorozat (ellipszis edzőkészülék)

Az ellipszis tréning mozgássorozata a lépcsőzésre szolgáló felületek elliptikus forgása és a kapaszkodók csapágyazása révén már biztosítva van. Ennek ellenére néhány dolgot vegyen figyelembe:

- A tréning megkezdése előtt mindig ellenőrizze, hogy megfelelő-e a készülék felépítése és állapota.
- A készülékre való fellépéskor az egyik lépcsőzésre szolgáló felületnek a legalsó, a másiknak a legfelső helyzetben kell lennie. Ragadja meg mindkét kezével a kapaszkodókat, és először az alsó felületre lépjen fel. Leszálláskor először a felső felületről vegye le a súlyt.
- Állítsa be a lépcsőzési felületeket úgy, hogy Önnek optimális legyen a kapaszkodóktól való távolságuk; ügyeljen arra, hogy elegendő hely legyen a lábai és a kapaszkodók között.
- Erre alkalmas sportcipőben végezze az edzéseket, és ügyeljen arra, hogy szilárdan álljon a lépcsőzési felületeken.

- Ne végezzen edzést úgy, hogy nem kapaszkodik meg. Tartsa meg magát a mozgó kapaszkodók között lévő fogantyúnál fogva, ha csupán az alsó testet edző tréninget kívánja végrehajtani.
- Ügyeljen arra, hogy egyenletesen és teljesen végezze a mozgássorozatot.
- Váltogassa a tréning során a lépcsőzési felületek előre- és visszafelé irányuló mozgását, hogy a lábizmok és a farizomzat különböző módon legyenek igénybe véve.

Rendszeres tréningezéssel növelheti kitartását, állóképességét és ezzel együtt jó közérzetét. A tréningezés révén elért sikerek tovább fokozhatók egészséges életvitellel, amely kiegyensúlyozott, teljes értékű táplálékok felvételével érhető el.

Glosszárium

Recovery

A pihenési pulzus mérése a tréning végén. Az elején és a végén egy percig mért pulzusszámból határozza meg az eltérést és a fitness jegyet. Ugyanolyan tréning mellett ennek a jegynek a javulása jelzi az erőnlét javulásának mértékét.

Reset

A kijelzés tartalmának törlése és a kijelzés újbóli indítása.

Programok

Tréninglehetőségek, amelyek manuálisan vagy a program által meghatározott terheléseket vagy célpulzusokat követelik meg.

Profilok

A pontmezőben ábrázolt terhelési módosítások az idő és a távolság során.

Mérték

A km/h vagy mph, Kjoule vagy kcal mértékegységek kijelzéséhez.

Energia

Kiszámítja a test energiafogyasztását.

Vezérlés

A terhelést vagy a pulzust az elektronika szabályozza a manuálisan megadott vagy előzetesen beállított értékekre.

Pontmező

Kijelzési terület 25 x 16 ponttal a terhelési és pulzusprofilok, valamint a szövegek és értékek kijelzésére.

Pulzus

A percenkénti szívverés mérése.

Maximális pulzus(ok)

A 220 mínusz életkor számított értéke.

A pulzus célértéke

Manuálisan vagy a program által meghatározott pulzusérték, amelyet el kell érni.

Zsírégetéses pulzus

Az ebből kiszámított érték: 65% max. pulzus

Fitness pulzus

Az ebből kiszámított érték: 75% max. pulzus

Manuális

Az ebből kiszámított érték: 40 – 90% max. pulzus

Életkor

Bevitel a maximális pulzusérték kiszámításához.

HI szimbólum

Ha megjelenik a „HI”, akkor a pulzus célértéke 11 egységgel túl magas. Ha villog a HI, túllépte a max. pulzust.

LO szimbólum

Ha megjelenik a „LO”, akkor a pulzus célértéke 11 egységgel túl alacsony.

Menü

Itt értékeket adhat meg vagy választhat ki.

Glosszárium

A magyarázatkísérletek gyűjteménye

Teljesítménytáblázat

[illegible]