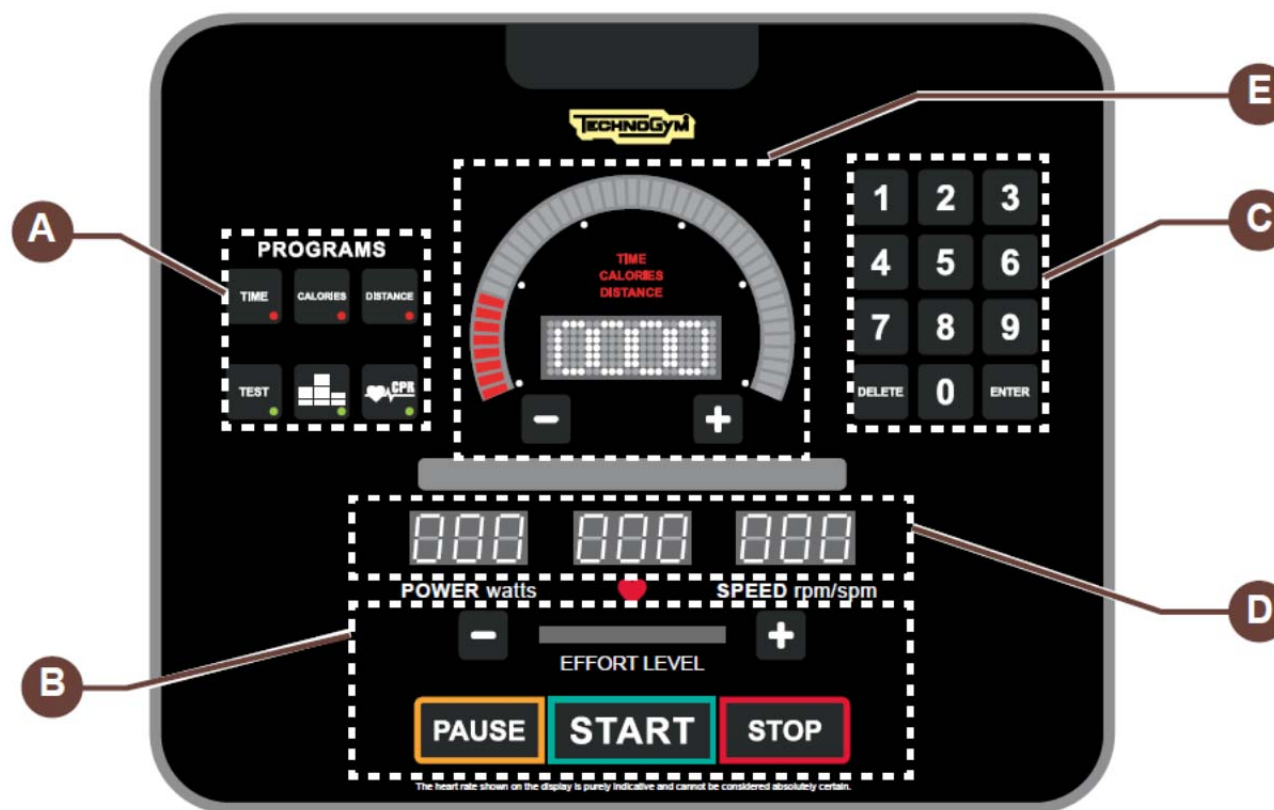


Bike Forma, Recline Forma и Synchro Forma

Софтуер

1. Описание на контролния панел	3	5. Тренировка при постоянен пулс (CPR)	13
a. Бутони за избор на тренировка	4	6. Фитнес тест.....	15
b. Бутони за ръчно управление	5	7. Тренировъчни профили	17
c. Цифров блок	6	a. Предварително зададени профили.....	17
d. Алфаномеричен дисплей.....	7	b. Персонални профили.....	20
e. Целева дъга	8	c. Програмиране на персонални профили	21
2. Тренировка QUICK START	9	8. Индекс на изпълнение (PI)	23
3. Разпускане	10	9. Меню за конфигуриране.....	24
4. Тренировки с Цел: Време, Калории, Разстояние	11	10. Други съобщения на дисплея.....	26

1 Описание на контролния панел



A - Бутони за избор на тренировка и тест. Дисплей за текущото упражнение светва по време на тренировка.

B - Бутони за ръчен контрол.

C – Цифров блок.

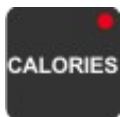
D - Алфаномеричен дисплей.

E – Целева дъга.

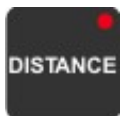
1.А Бутони за избор на тренировка



започва тренировка с предварително зададено време, т.е. избиране на време като цел в CPR тренировки и профили.



започва тренировка с предварително изразходване на калории, т.е. избиране на изразходване на калории като цел в CPR тренировки и профили.



започва тренировка с предварително зададено разстояние, т.е. избиране на разстояние като цел в CPR тренировки и профили.



започва тренировка с постоянен пулс, при който скоростта и наклона на пътеката автоматично се настройват, така че да поддържат пулса при еднаква стойност. Времетраенето на тренировката зависи от една от трите ЦЕЛИ: време, разстояние или калории.



започва фитнес тест.



за да стартирате 6 различни типа маршрути, предложени от Technogym или за да програмирате още 9 типа маршрути. Тренировката се настройва за една от трите ЦЕЛИ: време, разстояние или калории.

1.В Бутони за ръчно управление



увеличава натоварването по време на тренировка. Увеличава натоварването с 1 единица (10 вата) при всяко натискане на бутона, или по-бързо, ако задържите върху бутона. За упражнения с постоянен пулс увеличава целевия пулс с 1.



намалява натоварването по време на тренировка. Намалява натоварването с 1 единица (10 вата) при всяко натискане на бутона, или по-бързо, ако задържите върху бутона. За упражнения с постоянен пулс намалява целевия пулс с 1.



PAUSE спира упражнението за кратка пауза. По време на паузата, всички настройки на панела за управление се блокират и единствените бутони, които могат да се натиснат са QUICK START (рестартиране) и STOP (край).

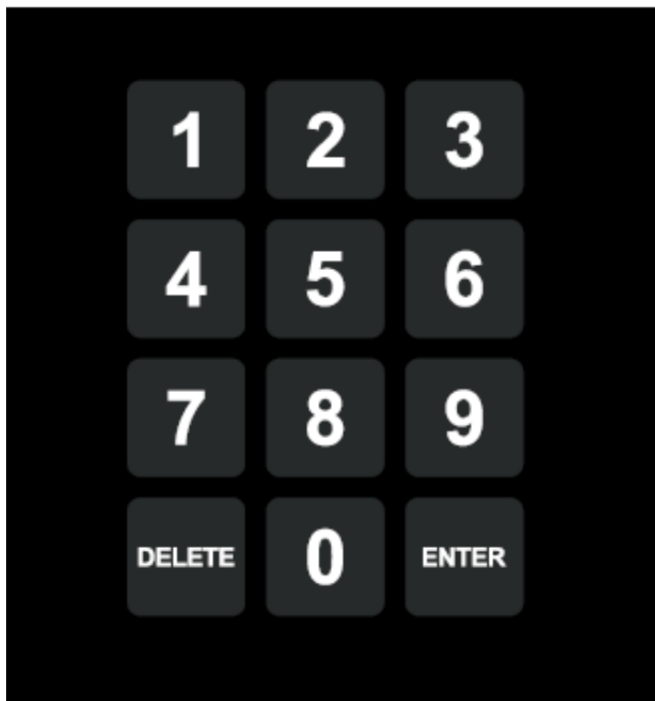


започва упражнение или рестартира след пауза.



за край на упражнение и разпускане, за отхвърляне на тренировъчна програма и изход.

1.С Цифров блок



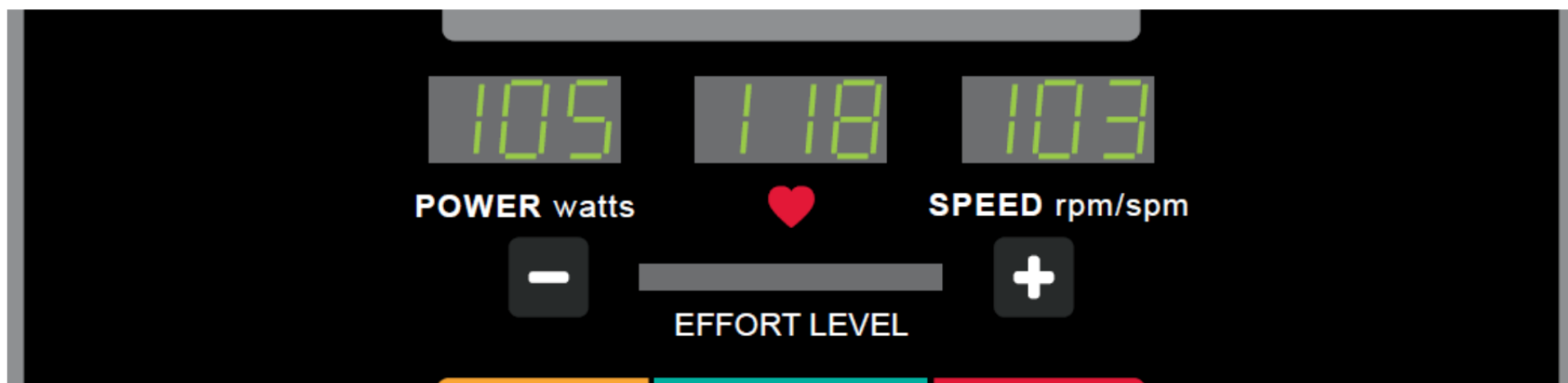
Бутоните с цифри са за вкарване на изисквани цифрови стойности, когато настройвате тренировките. Вкарват се само цифри, т.е. 7 и 5 индикира 7,5 км/ч

Освен бутони с цифри, има и бутони DELETE и ENTER.

ENTER - потвърждава зададената стойност и продължава напред;

DELETE - натиснете веднъж, за да изтриете зададената стойност; натиснете два пъти, за да се върнете към предното съобщение.

1.D Алфаномеричен дисплей



Може да следите цифровите стойности на текущото упражнение на дигиталния дисплей.

- сила, измервана във ватове
- пулс, брой удари за минута
- скорост, измервана на базата на стъпки в минута (Synchro) или обороти в минута (Bike, Recline).

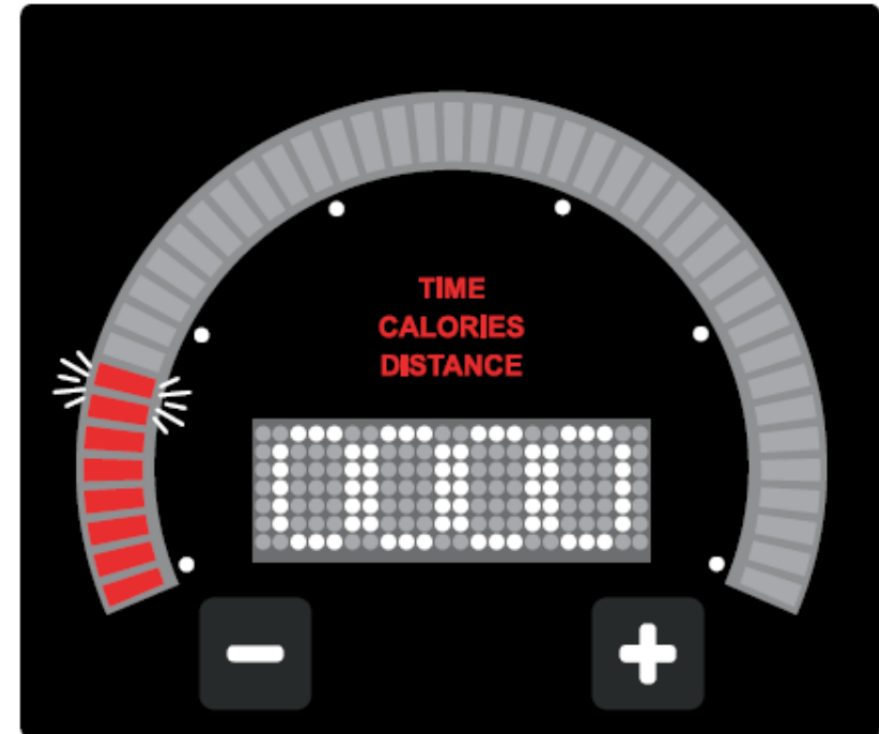
1.Е Целева дъга

Дъгата се осветява от ляво на дясно по време на упражнение, докато се достигне поставената цел. Съответстващата част от LED-дисплея на време/разстояние/калории примигва.

Избраният тип цел се осветява по време на упражнение.

Цифровите стойности за избраната цел се увеличават.

Чрез бутоните „+“ и „-“, след като сте избрали цел, се увеличават или намаляват стойностите по време на упражнение. В зависимост от типа, стойностите се увеличават или намаляват през 1 минута, 0.1 км или 10 калории всеки път щом натиснете бутона или още по-бързо, ако задържите бутона.



2 Тренировка QUICK START

Тренировка, която се стартира с QUICK START е на базата на увеличаване на времето; скоростта е 0,8 км/ч, възрастта и теглото са предварително зададени.

Натиснете бутон QUICK START при положение стендбай, уредът издава звук бийп и пътеката тръгва.

Колоните в LED профила светват за минута; колоната за текущата минута примигва. От тринайсетата минута напред, колоните се местят напред, така че колоната за текущата минута да е винаги видима.

Времето е показано в целевата арка, така както се увеличава; LED дисплея за текущата минута просветва в дъгата.

Възможно е коригирането на скоростта и наклона чрез бутоните, както и използването на бутоните STOP и PAUSE.

В края на упражнението, скоростта и наклонът намаляват за разпускане.

3 Разпускане

В края на всяка тренировка има процес на разпускане, като нивото на усилие намалява наполовина на нивата по време на самото упражнение.

При тренировка по-малко от минута, в края на упражнението уредът преминава в режим стендбай.

По време на този период, единствено чрез бутон Stop може да се въведе режим стендбай.

LED колоните за профилите са блокирани, като показват единствено наклона на току-що завършилото упражнение.

Всичко в целевата дъга се изключва; тя ще показва само общото време на завършилото упражнение, общото покрито разстояние или количеството изгорени калории.

Резултатите от тренировката се показват последователно на алфаномеричния дисплей:

average H.R. = 120 bpm (средно ниво на пулса) - ако опцията за измерване на пулс е използвана поне 3 последователни минути по време на упражнението.

P.I. = 10 (индекс на изпълнение) - ако опцията за измерване на пулс е използвана поне 3 последователни минути по време на упражнението.

average power = 80 watts - средна мощност

4 Тренировки с Цел: Време, Калории, Разстояние

Натиснете бутон GOAL в режим стендбай, за да изберете упражнение, където единственият параметър, който може да зададете преди началото на тренировката е общата продължителност (времетраене), калориите, които трябва да се изгорят или разстоянието, което да се измине.

Натиснете съответния бутон:



time = min. 100

calories = 320

distance = km 20.5

Въведете целевата стойност с бутоните с цифри и натиснете ENTER, за да потвърдите.

Ще чуете звук бийп и можете веднага да започнете упражнението.

Възрастта и теглото са въведени предварително.

След началото, ако уредът улавя пулс от предавателя за пулса, се изисква да въведете и възрастта.

for the max H.R. enter age: 29

Въведете възрастта си чрез бутоните с цифри и натиснете ENTER, за да потвърдите. На базата на тази възраст се изчислява максималната стойност на пулса; тогава процентът максимален сърдечен ритъм се индикира чрез примигващ LED в колоната за пулса. Ако няма въведени данни, упражнението продължава без специфично примигване на LED колоната за пулса.

Ако възрастта е въведена, ще е необходимо да се въведете и вашето тегло за точно изчисляване на изразходваните калории.

for the exact calories enter weight: kg 110

Въведете теглото с бутоните с цифри и натиснете ENTER, за да потвърдите. При тренировка за калории се изисква въвеждане на тегло, дори и ако е възрастта не е вкарана.

Ако няма въведени данни, изразходването на калории ще се калкулира на базата на фабрично зададените на уреда данни за тегло.

LED колоните ще светят последователно по време на упражнението, докато се достигне предварително зададената цел.

Целевата стойност се показва в целевата арка, като целевата арка свети отляво надясно, докато зададената цел бъде достигната.

Следните бутони работят в този режим:

- бутоните за коригиране на скоростта и наклона,
- бутони STOP и PAUSE,
- бутони за коригиране на целевата стойност,
- бутони GOAL за промяна на целите.

В края на упражнението, скоростта и наклона намаляват.

5 Тренировка при постоянен пулс (CPR)

Тренировката за сърдечен ритъм е много важна, когато трябва да се спазват определени нива на пулса. При кардио-тренировки с постоянен пулс, нивата на усилие се настройват автоматично, за да поддържат предварително избраното ниво на пулса по време на упражнението.

При тази тренировка задължително трябва да носите лентата за гърдите за измерване на пулса.

Когато уредът в режим стендбай, натиснете бутон



select goal: TIME CALORIES DISTANCE

Натиснете бутоната, за да изберете цел – време, изразходвани калории или изминато разстояние.

time = min. 30 (време в минути)

calories = 320 (изразходвани калории)

distance = km 20.5 (изминато разстояние)

Въведете целевата стойност с бутоните със стрелки и натиснете ENTER, за да потвърдите.

age = 30 - Въведете възрастта с бутоните със стрелки и натиснете ENTER, за да потвърдите.

weight = kg 70 - Въведете теглото с бутоните със стрелки и натиснете ENTER, за да потвърдите.

constant H.R. (125-155) = 130 - Въведете пулса, който искате да поддържате постоянно по време на тренировка с бутоните с цифри и натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

Стойностите, отговарящи на 60% до 90% от максималната стойност на пулса, се показват в скоби за информация.

Стойностите на упражнението са въведени. Звуков сигнал ще ви предупреди, че можете да започнете.

Колонките ще светят последователно по време на упражнението, докато зададената целева стойност бъде достигната.

Целевата стойност се показва в целевата арка, като целевата арка свети отляво надясно, докато зададената цел бъде достигната.

В този режим работят следните бутони:

бутоните за ниво на трудност, за коригиране на настройките за пулс

бутони STOP и START

бутоните за коригиране на целевите стойности.

Ако по време на упражнението няма сигнал за пулс 100 последователни секунди, тренировката CPR става целева тренировка, като се запазва същата цел (т.е. време, калории или разстояние).

ATTENTION: H.R. NOT DETECTED

exercise GOAL in time

В края на упражнението, нивото на трудност намалява.

6 Фитнес тест

Бутон TEST стартира фитнес тест или тест за максимална издръжливост.

Трябва да носите лентата за гърдите за измерване на пулса.

Тестът за максимална издръжливост е тест, подходящ за тренирани потребители; фитнес тестът е подходящ за хора, които не са в добра форма или са средно тренирани.

Когато уредът е в стендбай, натиснете бутон



След като уреда улови сигнала за пулса, ще се изиска въвеждане на възраст, тегло и пол, за да се изчислят резултатите.

age = 30

Въведете възрастта си с бутоните с цифри и натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

weight = kg 130

Въведете теглото си с бутоните с цифри и натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

gender (M=1 / F=2) = 1

Натиснете 1, за да изберете мъжки пол, или 2 за женски, натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

Програмирането на упражнението приключва с това. Ще чуете звуков сигнал, който показва, че тестът може да започне.

Фитнес тестът се състои от три етапа:

- 1) Загриване за 90 секунди с усилие от 50 вата
- 2) 3 минути при постоянен пулс (стъпка 1).
- 3) Следващият етап е около 4 минути, при постоянен пулс 75% от теоретичния максимум (стъпка 2).

LED колонките се осветяват последователно, докато тестът свърши. Времето се показва в целевата дъга.

next H.R. = 160 - Докато достигнете изисквания пулс за всяка стъпка, целевата арка е изключена.

STEP 1: H.R. = 160 - При достигане на зададения пулс, целевата арка се осветява от ляво надясно, докато времето изтече.

Единствено бутон STOP работи в този режим, за прекъсване на теста. Тестът не може да се прекъсне за пауза.

Когато се натисне STOP или ако няма сигнал за пулс за 100 последователни секунди, тестът спира и приключва без да се отчете резултат:

TEST CANCELLED

В края на теста, скоростта и наклонът намаляват за разпускане, по време на което резултатите се отчитат.

max. H.R. = 180

absolute max V02 = 120

relative max V02 = 130

mets = 15.1

level = 10

7 Тренировъчни профили



С този бутон можете да избирате измежду 6 предварително програмирани и неподлежащи на промяна профила, също и измежду девет персонални профила, съхранени от треньор.

7.a Предварително зададени профили

Предварително зададените профили са различни тренировки, дефинирани на базата на една от трите цели: време, разстояние или изразходване на енергия. Целевата стойност се настройва в процеса на програмиране и може да се променя по време на упражнението със съответните бутони.

Профилираните тренировки се настройват на ниво на трудност, специфична за потребителя и изчислена според фитнес теста; затова ви препоръчваме първо да направите теста.

Когато съответния ключ за тренировъчните профили се натисне вие трябва да изберете профил.

select profile (1-6)

Натиснете един от бутоните, които съответстват на профилите от 1-6 и дисплеят ще покаже характеристиките на съответния профил.

Всяка колонка от дисплея съответства на стъпка с продължителност 1/12 от общата целева стойност.

Натиснете ENTER, за да потвърдите избора на профил.

След избор на един от профилите, изберете цел и задайте стойност:

select goal: TIME CALORIES DISTANCE

Натиснете бутона за съответната цел.

time = min. 50

Времето трябва да не е по-малко от 10 минути за профил 2 и 5 минути за другите профили.

calories = 320

distance = km 20.5

Въведете целевата стойност с бутоните с цифри и натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

age = 30

Въведете възрастта с бутоните с цифри и тогава натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

weight = kg 130

Въведете теглото си с бутоните с цифри и тогава натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

level (1-12) = 10

Въведете нивото на трудност (базирано на резултатите от теста) с бутоните с цифри и тогава натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

ВНИМАНИЕ!

Препоръчваме ви да не се упражнявате на ниво на трудност по-високо от индикираното от теста. Винаги проверявайте пулсът ви да не е по-висок от 90% от максималните стойности.

Програмирането на упражнението приключва с това. Звуков сигнал ще ви информира, че можете да започнете упражнението.

По време на упражнението колоните с профилите са осветени, за да покажат програмирания път: височината на 12-те колони е пропорционална на наклона на пътеката; колоната за съответната стъпка примигва.

Целевата стойност се показва в целевата дъга, както се увеличава; дъгата се увеличава пропорционално отляво надясно, докато настроените стойности бъдат достигнати.

В този режим работят следните бутони:

- бутони STOP и PAUSE;
- бутоните за промяна на скоростта/усилието; промяната влияе върху цялото упражнение, а не само върху отделните стъпки;
- бутоните за промяна на целевите стойности; промяната влияе върху параметрите на целия профил, а не само на отделните стъпки.

В края на упражнението, скоростта и наклона намаляват.

7.b Персонални профили

Личните профили са тренировки на много етапи в два различни режима: постоянна сила или постоянен пулс (CPR). Трябва да носите лентата за гърдите за всеки CPR личен профил.



Когато натиснете съответния бутон, трябва да изберете профил.

select profile (1-6)

Натиснете един от бутоните за профили от 01 до 09 и дисплеят ще покаже стойностите на съответния профил. Всяка колонка на дисплея показва стъпка, която отговаря на 1/12 продължителност от общата целева стойност.

Натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

age = 30 - Въведете възрастта си с бутоните с цифри и натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

weight = kg 130 - Въведете теглото си с бутоните с цифри и тогава натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

Програмирането на упражнението приключва с това. Звуков сигнал ще ви информира, че можете да започнете упражнението.

Целевата стойност се показва в целевата дъга, както се увеличава; дъгата се увеличава пропорционално от ляво на дясно, докато настроените стойности изчезнат.

В този режим работят следните бутони:

- бутони STOP и PAUSE;
- бутоните за промяна на скоростта/усилието. Тези бутони променят скоростта и наклона при профилите с постоянна сила и пулса при CPR профилите (ако е възможна промяната, вижте точка 3.14). Промяната влияе върху цялото упражнение, а не само върху отделна част.
- бутоните за промяна на целевите стойности; промяната влияе върху параметрите на целия профил, а не само на отделните стъпки.

В края на упражнението, скоростта и наклона на намаляват.

7.с Програмиране на персонални профили



Когато натиснете този бутон трябва да изберете профил.

select profile (1-6)

Натиснете бутони **3 6 9** едновременно, за да стигнете до управлението на личните профили.

profile (01-03) = 03

Въведете номера на профила, за да запазите цифрата, натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите. Ако цифрата отговаря на предварително запазен профил, той ще се покаже на дисплея; ако продължите, по-рано записания профил ще бъде презаписан.

press 1 for power, 2 for CPR (1-2) = 2

Натиснете бутон **1**, за да програмирате профил за постоянна сила, т.е. с постоянни стойности за скорост и наклон; от друга страна, натиснете **2**, за да програмирате профил с постоянен пулс.

select goal: TIME or DISTANCE

Натиснете бутона, за да изберете ЦЕЛ (време или разстояние).

Продължете с програмирането на отделните етапи: за всеки етап въвеждайте различни параметри, в зависимост от типа на избрания профил.

За профил с постоянна сила, трябва да изберете целевата стойност, скорост и наклон:

step 1: time = min. 5 (време)

step 1: distance = km 2 (разстояние)

Въведете целевата стойност и натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

% max H.R. = 70%

Въведете процента теоретичен максимален пулс, който искате да поддържате по време на този етап, с бутоните с цифри, натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

insert a value or press ENTER to end

В края на всяка стъпка можете:

- да въведете данните за следващата стъпка.
- или натиснете ENTER за край на програмирането и запазване на профила.

profile 01 saved

Сега личният профил е достъпен заедно с другите шест профила, когато натиснете бутон.

8 Индекс на изпълнение (PI)

Индексът на изпълнение (PI) е изобретен от Technogym, за да дава кратка и подробна оценка на постиженията от тренировката.

За да се показва индекса на дисплея заедно с другите резултати в края на упражнението, при всеки вид тренировка, просто използвайте измерването на пулса за поне 3 последователни минути.

P.I. = 10

Индексът се базира на рейтингова скала от 0 – 99. Колкото по-висок е рейтинга, толкова по-добър е аеробния капацитет.

Ако индексът ви се увеличава, това означава, че вие се упражнявате по-интензивно без пулсът ви да се увеличава.

Критерият, който се използва за изчисляване на индекса прави възможно сравняването на тестове, направени от хора на различна възраст. Най-добре е да сравнявате резултати на един и същ човек или на хора, които тренират при еднакъв интензитет, за едно и също време.

PI стойност	Рейтинг
под 10	За усъвършенстване
от 11 до 20	Добро
от 21 до 30	Много добро
от 31 до 40	Отлично
над 40	Превъзходно

9 Меню за конфигуриране

За да промените софтуерната конфигурация, натиснете бутони **3 6 9** едновременно в режим стендбай, въведете парола **2406** и натиснете ENTER, за да потвърдите. Ако паролата е неправилна, софтуерът ще ви върне към стендбай режим.

Съобщенията в менюто за конфигурация са на две части:

- първата част, която е фиксирана, дава наименованието на параметъра;
- втората част може да се обедини с опциите за индивидуални параметри (чрез натискане на съответния бутон).

За да отидете на следващото съобщение, натиснете бутона за скорост **+**; за да се върнете към предишното, натиснете бутона за скорост **-**.

За да разгледате опциите на индивидуалните параметри, натиснете бутони **+** или **-** на бутона GOAL. За да изберете една от опциите, натиснете ENTER, когато стигнете до съответната опция.

Натиснете DELETE, за да се върнете в стендбай. Когато и да натиснете DELETE, при каквото и да е съобщение, всички промени направени до този момент ще се запазят. Не можете да излезете без да запазите. Ако сгрешите, можете се върнете към фабричните стойности, като натиснете default config (вижте по-долу).

Следните параметри могат да се променят, както е описано по-долу:

LANGUAGE: UK ENGLISH

За да изберете език за съобщенията.

DISTANCE: KM

За да изберете единици за измерване, километър и килограм (KM), или миля и паунд (MILES).

MAX TIME: 0

За да изберете максималния пулс за тренировки, въведете броя минути с бутоните с цифри. Ако сгрешите, натиснете DELETE, за да изтриете въведените цифри.

PAUSE TIME: 120

За да настроите време за пауза, след което уредът ще се връща към режим стендбай, въведете броя на минутите с бутоните с цифри.

H.R.: MODIFIABLE

За да може бутоните за наклона и скоростта да променят пулса (modifiable) в режим на упражнения CPR. Ако изберете non-modifiable опция, няма да можете да промените настроен пулс по никакъв начин.

DEFAULT CONFIG: YES

Връща всички първоначални фабрични настройки.

10 Други съобщения на дисплея

Equipment blocked

Моля, свържете се с техническата поддръжка на Техноджим

60 minutes max

Ако по време на програмиране на упражнението, максималното задавано време е по-голямо от максималното време в конфигурационното меню, това съобщение се появява, за да намалите въведената стойност.

MAXIMUM TIME EXPIRED

В упражненията със зададени калории или разстояние като цел, ако се достигне максималното време, което е зададено в конфигурационното меню, упражнението спира и започва разпускане.

Wear the chest band

В упражненията с постоянен пулс и тестове, това съобщение подсеща, че трябва да носите колан с предавател. Показва се също, ако по време на някои от тези упражнения не се получава сигнал от предавателя.

H.R. NOT DETECTED

Показва се, ако по време на упражнение с постоянен пулс и тест не се получава сигнал от предавателя. Ако няма сигнал в продължение на 100 секунди, тренировката става целева със запазване на същата цел.

HIGH HEART RATE

Показва се, ако по време на тренировка пулсът достигне 90% от теоретичния максимален пулс.

Атама Уелнес енд Спа ООД

Официален дистрибутор на Техноджим за България

София 1113, бул. „Цариградско шосе“ 101

(бизнес център Актив)

Тел.: **02/9715810**

e-mail: office@atama.bg

www.technogym.bg

www.atama.bg

www.forma.atama.bg