

Jog Forma

Софтгер

Съдържание

1. Описание на контролния панел	3	4. Тренировки с Цел: Време, Калории, Разстояние	12
a. Бутони за избор на тренировка	4	5. Тренировка при постоянен пулс (CPR)	14
b. Бутони за ръчно управление	5	6. Фитнес тест.....	16
c. Бутони за настройка на тренировката	7	7. Тренировъчни профили	18
d. Алфаномеричен дисплей.....	8	8. Тренировка с TGS ключ	20
e. Целева дъга	9	9. Индекс на изпълнение (PI)	21
2. Тренировка QUICK START	10	10. Меню за конфигуриране	22
3. Разпускане	11	11. Други съобщения на дисплея.....	25

1 Описание на контролния панел



A - Бутони за избор на тренировка. Светодиод за текущото упражнение светва по време на тренировка.

B - Бутони за ръчен контрол.

C - Настройки на тренировката.

D - Алфаномеричен дисплей.

E - Целева дъга.

F - TGS Key (като допълнителна опция)

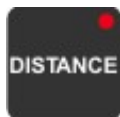
1.А Бутони за избор на тренировка



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.

1.В Бутони за ръчно управление

SPEED



увеличава скоростта по време на тренировка. Увеличава скоростта с 0,1 km/h при всяко натискане на бутона, или по-бързо, ако задържите върху бутона. За упражнения с постоянен пулс увеличава целевия пулс с 1.



намалява скоростта по време на тренировка. Намалява скоростта с 0,1 km/h при всяко натискане на бутона, или по-бързо, ако задържите върху бутона. За упражнения с постоянен пулс намалява целевия пулс с 1.

GRADIENT



увеличава наклона по време на тренировка. Увеличава наклона с 0,5% при всяко натискане на бутона, или по-бързо, ако задържите върху бутона. За упражнения с постоянен пулс увеличава целевия пулс с 1.



намалява наклона по време на тренировка. Намалява наклона с 0,5% 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 Бутони за настройка на тренировката



Увеличава стойността по време на тренировка; в стендбай режим започва фитнес тест.



Намалява стойността по време на тренировка; във версия 700 в режим стендбай стартира потребителски профили.

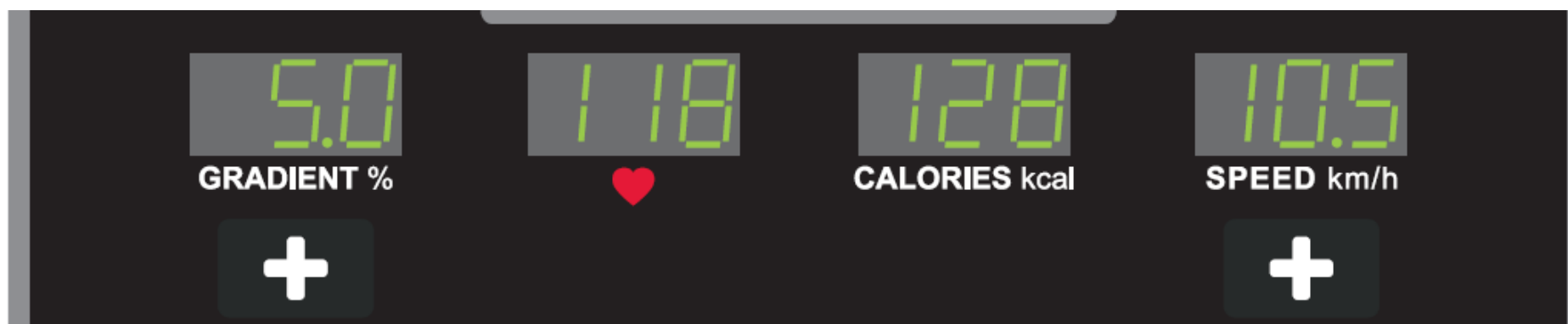


Потвърждава въведената стойност.



По време на настройка на тренировка връща към предишното съобщение

1.D Алфаномеричен дисплей



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

- наклон, измерван в проценти
- пулс, брой удари за минута
- изгорени калории
- скорост, измервана на базата на километри в час.

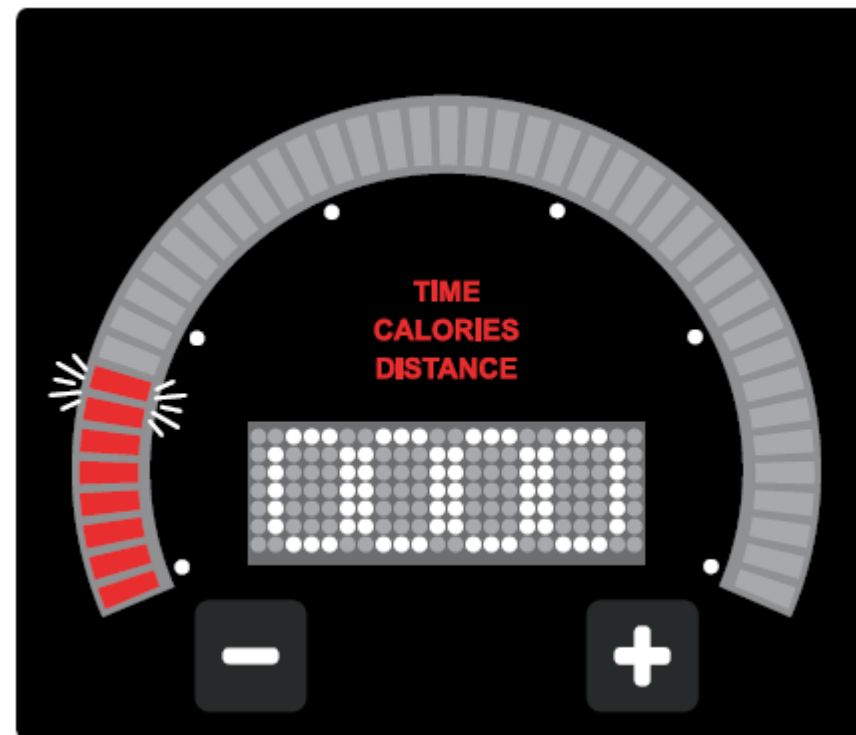
1.Е Целева дъга

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 0,4 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:

TIME = 3'50 – изминалото време

DISTANCE = 3.05 KM – изминатото разстояние

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 speed = 12.5 km/h – средна скорост

Average gradient = 10.0% - среден наклон

Insert the TGS key – В края на тренировката може да се постави TGS ключа, за да се запишат данните

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. 15

calories = 300

distance = km 20.5

Въведете целевата стойност с бутоните-стрелки за настройка на тренировката и натиснете ENTER, за да потвърдите.

След това натиснете START.

Ще чуете звук бийп и можете веднага да започнете упражнението.

Възрастта и теглото са въведени предварително.

Weigt = kg 70

Изберете целта с бутоните-стрелки за настройка на тренировката и натиснете ENTER за да потвърдите. 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.

Press 1 to walk, 2 to run = 2 – със стрелките изберете режим на вървене (1) или на бягане (2) и натиснете ENTER, за да потвърдите.

constant H.R. = 130 - Въведете пулса, който искате да поддържате постоянно по време на тренировка с бутоните със стрелки и натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

Натиснете START, пътеката издава звуков сигнал и тренировката започва. 30 секунди след началото се показва съобщение за въвеждане на теглото на потребителя

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

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 скорост и наклон, 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).

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 със стрелки и натиснете ENTER, за да потвърдите и продължите.

weight = kg 130

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

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

Въведете пола си с бутоните със стрелки, 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 наклон 0% и скорост 3.5 км/ч
- 2) 3 минути при постоянен пулс, с начална скорост от 3.5 км/ч и начален наклон 4.5% (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.

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

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.

Не е необходимо да имате предавател за пулса, за да използвате профилите.

Когато натиснете бутон



като цел ще се появи профил 1.

За да смените профила, използвайте бутон



Натиснете ENTER, за да потвърдите избора си 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. 30

calories = 320

distance = km 20.5

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

level (1-12) = 10

Въведете нивото на трудност (базирано на резултатите от теста) с бутоните със стрелки 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.

Натиснете START, пътеката издава звуков сигнал и тренировката започва. 30 секунди след началото се показва съобщение за въвеждане на теглото на потребителя

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

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 и наклона;
- бутоните за промяна на целевите стойности;

В края на упражнението, скоростта и наклона намаляват.

8 Тренировка с TGS ключ

TGS ключът премахва нуждата да въвеждате всеки път персоналните си данни и настройките на тренировките, защото тази информация се записва в нвгова вътрешна памет. За да започнете тренировка, просто поставете ключа в слота му, дисплеят показва името на потребителя, последвано от типа упражнение, определено в тренировъчната програма.



EXERCISE GOAL: 30.00 KM

Speed 5.0 km/h, gradient 3.0%

Например ако е зададена единична цел на упражнението (разстояние 30 км), се показват и скоростта и градиента едновременно

CPR EXERCISE IN CALORIES

STEP 1: 60 calories, H.R.=135

Ако е зададена комплексна цел на упражнението с постоянен пулс, типа цел (калории) се изписва на дисплея, в началото на всяка стъпка целта (60 калории) и целевия пулс (135 удара в минута) се показват също

След първото съобщение се чува звуков сигнал, след който можете да започнете тренировка и оборудването следи стъпките, както са програмирани през контролния панел. В края на упражнението се изписва съобщение, че това е последното упражнение, записано на TGS ключа или че следва друго упражнение.

END OF WORKOUT

Next equipment: BIKE FORMA

Можете да правите и записвате упражнение по всяко време резултатите на TGS ключа, дори ако това упражнение не е включено в тренировъчната програма. (Освен ако в менюто с настройките TGS не е забранен)

- след като поставите TGS ключа в четеца, изберете упражнението с помощта на бутоните от контролния панел;
- друг вариант е първо да изберете тренировка от контролния панел, а след това да поставите TGS ключа по време на тренировка или разпускане

9 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

10 Меню за конфигуриране

За да промените софтуерната конфигурация, натиснете бутони **DELETE**, **ENTER** и  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: 0000

Натиснете ENTER, за да зададете стойност; в следващата стъпка с помощта на стрелките задайте желаната стойност. С помощта на целевите бутони преместете курсора и въведете стойността със стрелките. Натиснете ENTER, за да запазите промените; натиснете и задръжте DELETE, за да се върнете назад към конфигурационното меню без да запазвате редакциите.

PAUSE TIME: 120

Натиснете ENTER, за да настроите време за пауза, след което уредът ще се връща към режим стендбай; в следващата стъпка с помощта на стрелките задайте желаната стойност. С помощта на целевите бутони преместете курсора и въведете стойността със стрелките. Натиснете ENTER, за да запазите промените; натиснете и задръжте DELETE, за да се върнете назад към конфигурационното меню без да запазвате редакциите.

COOLDOWN TIME: 60

Настройте времето за разпускане от 5 до 180 секунди. Натиснете ENTER, за да зададете стойност; в следващата стъпка с помощта на стрелките задайте желаната стойност. С помощта на целевите бутони преместете курсора и въведете стойността със стрелките. Натиснете ENTER, за да запазите промените; натиснете и задръжте DELETE, за да се върнете назад към конфигурационното меню без да запазвате редакциите.

DEFAULT AGE: 30

Възрастта по подразбиране при задаване на параметрите преди начало на тренировка. Натиснете ENTER, за да зададете стойност; в следващата стъпка с помощта на стрелките задайте желаната стойност. С помощта на целевите бутони преместете курсора и въведете стойността със стрелките. Натиснете ENTER, за да запазите промените; натиснете и задръжте DELETE, за да се върнете назад към конфигурационното меню без да запазвате редакциите.

DEFAULT WEIGHT: 70 – Теглото на потребителя по подразбиране

DEFAULT TIME: MIN 15 – Време по подразбиране – появява се при задаване параметрите на тренировка

DEFAULT CALORIES: 300 – Калории по подразбиране – появява се при задаване параметрите на тренировка

DEFAULT DISTANCE: KM 10.00 – Разстояние по подразбиране – появява се при задаване параметрите на тренировка

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 настройките пулс по никакъв начин.

TGS: ENABLED – Забранява/Разрешава използването на TGS ключ

KEYS: ENABLED – Забранява/Разрешава използването на бутоните. Ако е забранено, уредът може да се ползва само с TGS ключ

UP/DOWN: ENABLED - За да се използва функцията за промяна на наклона.

DEFAULT CONFIG: YES - Връща всички първоначални фабрични настройки.

USER PRESENT: 5 – Проверка за потребител върху бягащата повърхност. За да деактивирате функцията, въведете стойност между 1 и 3.

11 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.

Press a key

Ако се задейства аварийен стоп, уредът спира незабавно и остава блокиран докато не се върне ключът за спиране „Safety Stop“ на позицията си. След това трябва да се натисне произволен бутон и след няколко секунди уредът преминава с режим изчакване.

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