GROUP CYCLE

SZÁMíTÓGÉP

TECHNOGYM
The Wellness Company

Használati útmutató

Tartalom

Gombok 3
Kijelző 4
Egy gyakorlat megkezdése 7
Technogym küszöbérték teszt 8
A mellkas öv használata 10
Pulzusszám és teljesítményértékek 12
Személyes adatok rögzítése 13
A mértékegységek kiválasztása 14

Copyright

The names Technogym® and The Wellness Company™ are trademarks property of Technogym® s.p.a. in Italy and other countries.
Copyright © Technogym® s.p.a., October 2015.
Technogym® reserves the right to modify its products and documentation without prior notice.

Gombok

♥ Nyomja meg a gombot a mellkasöv csatlakoztatásához.

▶II A bemelegítés alatt nyomja meg ezt a gombot az edzés elindításához. Az edzés közben nyomja meg a gombot a gyakorlat szüneteltetéséhez.

Edzés közben vagy szünet alatt nyomja meg és tartsa lenyomva az edzés befejezéséhez és az eredmények megtekintéséhez.

▶ ◀ A bemelegítés és az edzés közben nyomja meg ezeket a gombokat az oldalak lapozásához az edzésadatokkal.

♥ ▶II A Technogym küszöbérték-teszt elindításához egyidejűleg tartsa nyomva ezt a két gombot egy pár percen belül a kijelző bekapcsolása után.
Edzésnek nem szabad folyamatban lennie

◀ ▶ A személyes adatok, mint például az életkor, súly és funkcionális küszöbérték beviteléhez egyidejűleg tartsa lenyomva ezt a két gombot egy pár percen belül a kijelző bekapcsolása után.

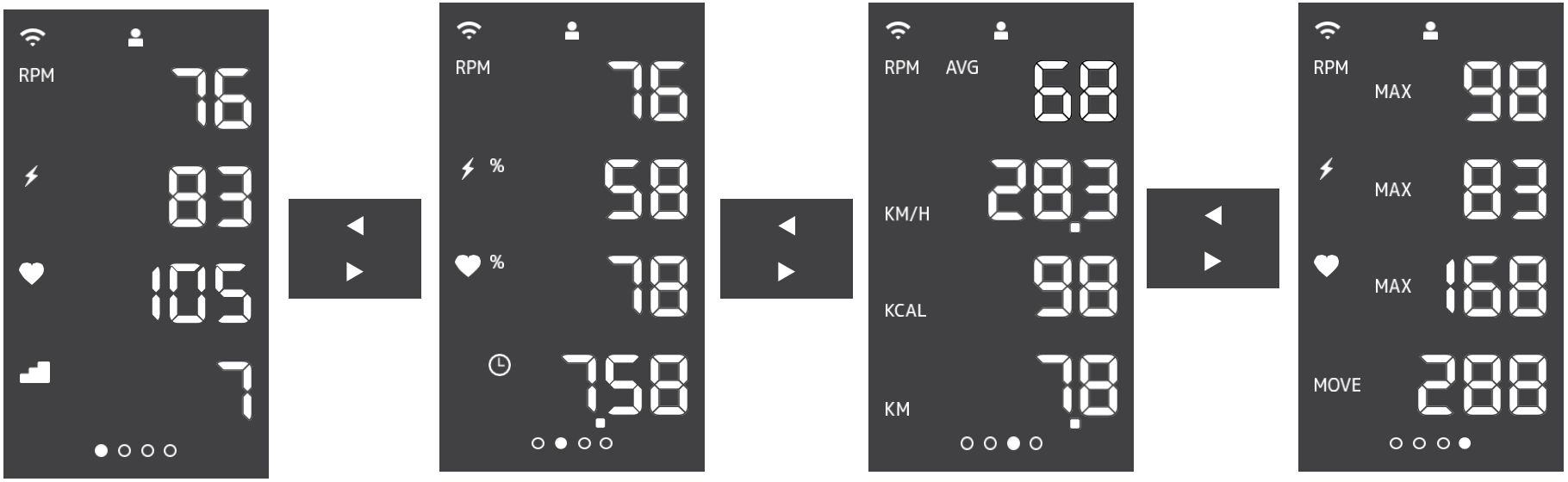
♥ ◀ ▶ Nyomja meg és tartsa lenyomva ezt a három gombot egy pár percen belül a kijelző bekapcsolása után, hogy kiválassza a mértékegységeket: km, kg / mérföld, lbs.

Kijelző

A termék saját árramforrású.
A kijelző bekapcsolásához pár másodpercig pedálozzon.
A kijelző kikapcsolásához hagyja abba a pedálozást legalább 30 másodpercre; a termék akkor is kikapcsol, ha a pedál sebessége 40 ford / perc alatt van.

Az edzés értékeit négy oldalra van osztva.

A gyakorlat elején a 4 oldal váltakozva jelenik meg körülbelül 10 másodpercig. Ezután az első oldal megjelenik. Az oldalak közötti görgetéshez nyomja meg a nyilat.



Page 1 Page 2 Page 3 Page 4

Ez a szimbólum azt jelzi, hogy a Wi-Fi kapcsolat aktív. Ha a kapcsolat aktív, akkor be lehet jelentkezni.

Ez a szimbólum azt jelzi hogy a felhasználó bejelentkezett. Bejelentkezhet a TGS gombbal, a mywellness gombbal vagy a mywellness-alkalmazással NFC vagy QR-kód használatával.

1. oldal az alábbiakat tartalmazza:

RPM — A pedál sebessége, percenként fordulatban kifejezve (rpm).

Pillanatnyi teljesítmény wattban kifejezve.

Pillanatnyi teljesítmény percenkénti ütemben.

Az erőfeszítés szintje.

2. oldal az alábbiakat tartalmazza:

RPM — A pedál sebessége, percenként fordulatban kifejezve (rpm).

% — A pillanatnyi teljesítmény és a küszöbérték közötti arány, watt százalékában kifejezve.

% — A pillanatnyi pulzus és a maximális pulzus aránya, percenkénti ütés százalékában kifejezve.

Az edzés időtartama percben és másodpercben.

3. oldal az alábbiakat tartalmazza:

RPM AVG — Átlagos pedál sebesség az edzés kezdetétől számítva, percenként fordulatban (rpm) kifejezve.

KM/H — Pillanatnyi sebesség, km / h-ban

KCAL — Kalória égetés kilokalóriában kifejezve.

KM — Megtett távolság kilométerben kifejezve.

4. oldal az alábbiakat tartalmazza:

RPM MAX — A pedál maximális elérési sebessége percenként fordulatban kifejezve (rpm).

MAX — Elért maximális teljesítmény wattban kifejezve.

MAX — Elért maximális pulzus, percenként ütemben kifejezve.

MOVE — Kalóriaégetés MOVE-ban kifejezve.

A pulzusszám csak akkor jelenik meg, ha a mellkasi heveder csatlakoztatva van.
Az idő csak az edzés közben jelenik meg, a bemelegítési szakaszban nem.
A pillanatnyi teljesítmény és a küszöbérték közötti arány csak akkor jelenik meg, ha a küszöbteljesítmény ismert. A küszöbteljesítmény kiszámítása a Technogym küszöbteljesítmény-teszttel történik.
A pillanatnyi pulzus és a maximális pulzus aránya csak akkor jelenik meg, ha a kor ismert.
A termék beállításától függően a távolság és a sebesség értékei km-ben és km / h-ban, vagy mérföld és mph-ban jeleníthetők meg a 3. oldalon.
Ha a felhasználó nem jelentkezett be, vagy nem írta be súlyát, a kalóriafelhasználást az alapértelmezett 70 kg testtömeg alapján számítja ki.
A kijelző bekapcsolásához néhány másodpercig pedálozzon legalább 40 ford / perc sebességgel. Megkezdődik a bemelegítési szakasz.
Az időtartamot a bemelegítés során nem számolja.

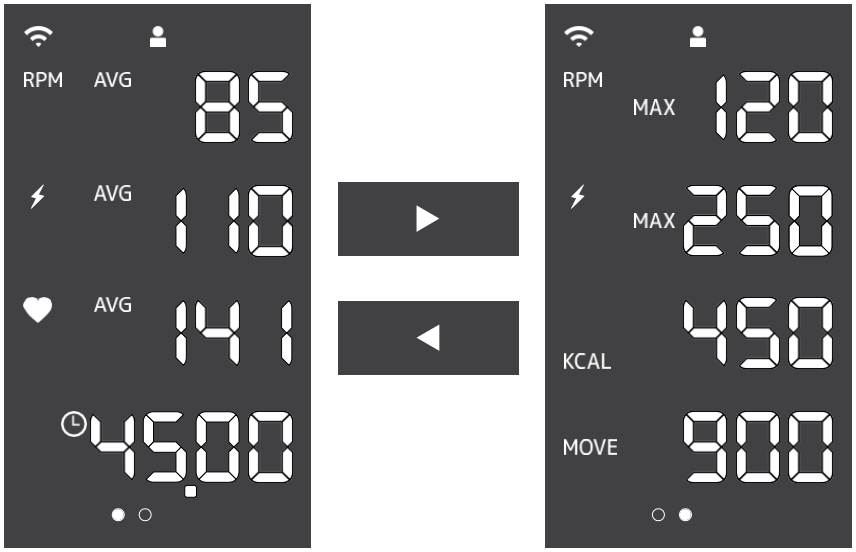
Az edzés elindításához nyomja meg ezt a gombot a bemelegítés alatt.

A gyakorlat megkezdésekor az összes érték visszaáll és a számlálás újraindul.

A mellkasszíj csatlakoztatható mind a bemelegítés, mind az edzés során.
Ha a Wi-Fi kapcsolat aktív, akkor be lehet jelentkezni: ez azt jelenti, hogy az eredményeket a személyes profilba menti.

Nyomja meg a gombot az edzés pillanatnyi megállításához.
Nyomja meg és tartsa lenyomva gombot az edzés leállításához.

A gyakorlat végén az eredmények megjelennek; ezeket két oszlopban jeleníti meg.
Használja a nyilakat az oldalak közti görgetéshez.



Technogym küszöbérték teszt

Ez a teszt lehetővé teszi a küszöbérték kiszámítását.
Ha mellkasi hevedert is csatlakoztatott, akkor a pulzusszám küszöbét is kiszámítja. Ennek az eredménynek a megszerzéséhez a mellkasszíjat össze kell kötni.
A teszt elvégzése előtt tanácsos legalább 20 perces bemelegítést végezni növekvő intenzitás mellett.

Az erőteszt elindításához nyomja meg és tartsa lenyomva ezt a két gombot egy pár percen belül a kijelző bekapcsolása után. Semmilyen gyakorlatnak nem szabad folyamatban lennie.

A Start gomb megnyomása után 5 másodperces visszaszámlálás kezdődik.
A teszt összesen 20 percig tart, az alábbiak szerint.

	Ha ez az első alkalom, hogy elvégzi a tesztet, vagy esetleg az utolsó ilyen tesztet már régen végezték:
2 perc	Az első 2 percben állítsa be az intenzitást, amíg meg nem találja az Ön számára mérsékeltnek tartott szintet. Válasszon egy 70 és 100 fordulat / perc sebességet, és tartsa állandóan.
14 perc	Tartsa állandón az előző fázis sebességét és intenzitását.
4 perc	Növelje a sebességet és az intenzitást, hogy elérje a lehető legnagyobb teljesítményszintet.

	Ha nemrég elvégezte a tesztet, és így ismert a küszöbértéke
16 perc	Az első teszt során az utolsó teszt eredményeként kapott küszöbérték 70% -át tartsa fenn az első 16 percben.
4 perc	Válasszon 70 és 100 fordulat / perc sebességet, és tartsa állandón.

A teszt során a következő adatok jelennek meg a kijelzőn:
- A pedál sebessége, percenkénti fordulatban (rpm) kifejezve.
- pillanatnyi teljesítmény, wattban kifejezve.
- pulzusszám, percenkénti ütemben kifejezve. Ez az érték akkor jelenik meg, ha a mellkas heveder csatlakoztatva van.
- A teszt végéig hátralévő idő percben és másodpercben.

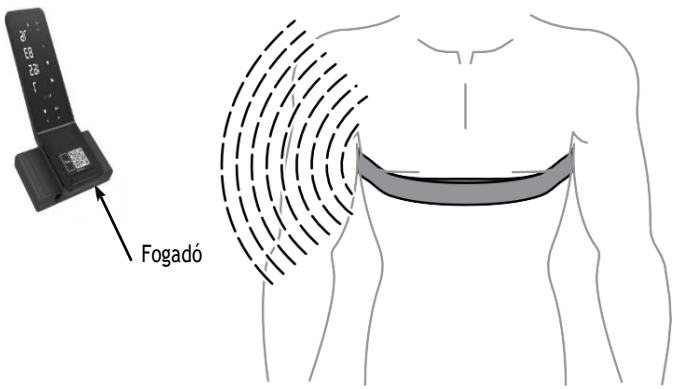
A tesztet nem lehet megszakítani szünet céljából.
A vizsgálat végén tanácsos 3 percig lazítani.

A teszt végén a következő adatok jelennek meg a kijelzőn:
- küszöbérték, wattban kifejezve.
- Küszöb pulzus, percenkénti ütemben kifejezve. Ez az érték akkor jelenik meg, ha a mellkas heveder csatlakoztatva van.

Ha a felhasználó bejelentkezett, a teszt eredményeit elmenti a személyes profiljukba; Az ezt követő edzések során a pillanatnyi teljesítmény és a küszöbérték közötti arány megjelenik a kijelzőn.

A kijelző alsó része tartalmaz egy vevőt, amely a pulzusjeleket veszi a telemetrikus mellkasi hevederről.

Az átviteli technológia a Bluetooth Smart. A kapcsolatot minden egyes edzéssel meg kell ismételni



Nyomja meg ezt a gombot a mellkasöv csatlakoztatásához. A mellkasövnek kevesebb mint 30 cm-re kell lennie a vevőtől. A csatlakozás megkönnyítése érdekében 10 másodpercig tartsa a vevőt a lehető legközelebb.

A szív ikon villog a kijelzőn, miközben a csatlakozás zajlik; akkor, amikor a kapcsolat sikeresen létrejött, az ikon világít, és megjelenik a pillanatnyi pulzusszám.

A pulzusszámot percenkénti ütemben fejezik ki.

Ha az AVG (átlag) szimbólum jelen van, ez azt jelenti, hogy az edzés kezdetétől mért átlag pulzus megjelenik.

Ha a MAX szimbólum jelenik meg, ez azt jelenti, hogy megjelenik az edzés során elért maximális pulzusszám.

Ha a% szimbólum megjelenik, a megjelenített érték a mért pulzus és a maximális pulzus arányát jelzi.

A felhasználó maximális pulzusát (100%) az életkor alapján számítják ki, az alábbi képlet segítségével: HRmax = 206,9 - 0,67 x életkor (R. L. Gelish). Ha a felhasználó az életkorát nem adta meg, akkor az alapértelmezett 30 értéket fogja használni.

FIGYELMEZTETÉS

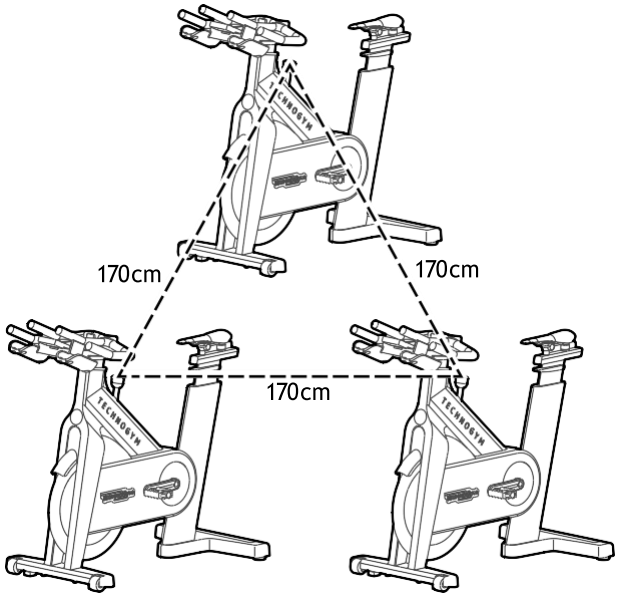
Az edzés során nagyon fontos, hogy pulzusszáma soha ne haladja meg a maximális érték 90% -át (hacsak nem gyakorlott sportoló).

A pulzusmérő egyetlen funkciója a pulzus kijelzése edzés közben, és nem használható semmilyen orvosi kardiológiai diagnózishoz. A kijelzőn megjelenő pulzus tisztán tájékoztató jellegű, és nem tekinthető teljesen biztosnak.

Az interferencia elkerülése érdekében a berendezést az ábrán látható módon legalább 170 cm távolságra kell tartani.

A pulzusszám nem feltétlenül pontos az elektromágneses sugárzás forrásai közelében (tévék, mobiltelefonok stb.).
Ha kétségei vannak a leolvasás pontosságával kapcsolatban, vegye fel a kapcsolatot a műszaki szolgálattal.

A mellkasi heveder csatlakoztatásával kapcsolatos problémák esetén ellenőrizze az alábbi okokat:
- Ellenőrizze, hogy az akkumulátor lemerült-e.
- Ellenőrizze, hogy a mellkasöv csatlakoztatva van e más eszközökhöz



COLOUR	ZONE	% FTP	% MAX HR
Blue	Active recovery	≤ 55%	≤ 60%
Green	Endurance	56 - 75%	61 - 70%
Yellow	Medium exertion	76 - 90%	71 - 80%
Orange	Lactate threshold	91 - 105%	81 - 90%
	VO2max	106 - 120%	91 - 100%
Red	Aerobic capacity	121 - 150%	-
	Neuromuscular power	-	-

A táblázat az edzésintenzitás-zónákat mutatja a felhasználó maximális pulzusszámának és funkcionális küszöbértékének (FTP) függvényében. A funkcionális küszöbteljesítmény az a maximális teljesítmény, amelyet egy személy egy óra alatt képes leadni.

A „% FTP” oszlop megadja a pillanatnyi teljesítmény és a küszöbérték közötti arányt; ezt az értéket watt százalékában fejezik ki.

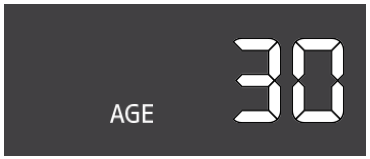
A% FTP érték csak akkor jelenik meg a kijelzőn, ha a küszöbérték ismert. A küszöbteljesítmény kiszámítása a Technogym küszöbteljesítmény-teszttel történik.

A „% MAX HR” oszlop jelzi a pillanatnyi pulzus és a maximális pulzus arányát, percenkénti ütés százalékában kifejezve. Ez az érték csak akkor jelenik meg a kijelzőn, ha a felhasználó életkora ismert.

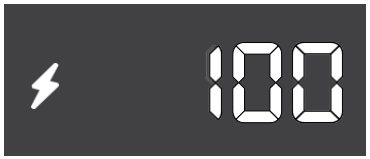
A zóna oszlop információt nyújt arról, hogyan maximalizálja az edzést az Ön konkrét célja alapján.

A színek (kék, zöld, sárga, narancssárga, piros) segítik az oktatót, hogy útmutatást adjon a felhasználók számára, ha a Group cycle alkalmazást használják.

Nyomja meg és tartsa lenyomva ezt a két gombot egy pár percen belül a kijelző bekapcsolása után, hogy beírja az életkor, a súly és a funkcionális küszöbérték teljesítményértékeit.



Az alapértelmezett 30 éves kor jelenik meg.
A nyílgombokkal állítsa be a valós életkorát.
Nyomja meg az edzés indítása gombot a megerősítéshez és a következő paraméterhez lépéshez.



Az alapértelmezett teljesítményérték 100 watt jelenik meg.

A nyílakkal állítsa be a küszöbértékét, ahogy azt a teszt megadta. Nyomja meg az edzés indítása gombot a megerősítéshez és a következő paraméterhez lépéshez.

Az alapértelmezett 70 kg testtömeg jelenik meg.
A nyílakkal állítsa be a tényleges súlyát.
Nyomja meg az edzés indítása gombot a megerősítéshez és a folytatáshoz. Megkezdődik a bemelegítési szakasz.

A maximális pulzus kiszámításához a felhasználó életkora szükséges. Az életkor megadásakor az edzés során kiszámítják a mért pulzus és a maximális pulzus arányát.
A pontos kalóriaégetési adatokhoz a felhasználó súlyára van szükség.
A küszöbteljesítmény kiszámítása a teszttel történik. A küszöbérték megadásakor az edzés során kiszámítják a pillanatnyi teljesítmény és a küszöbérték arányát.
Ha a Wi-Fi kapcsolat aktív, és a felhasználó bejelentkezett, akkor nem szükséges megadnia korát és súlyát; ha a teszt eredményét a személyes profiljában tárolja, hasonlóan nem szükséges megadni a küszöbértéket.

Nyomja meg és tartsa lenyomva ezt a három gombot egy pár percen belül a kijelző bekapcsolása után, hogy választhasson a metrikus és a birodalmi / amerikai mérések között.

A kijelzőn a KM látható.
A nyilakkal állítsa be a KM vagy az MI beállítást.
Nyomja meg az edzés indítása gombot a megerősítéshez és a következő paraméterhez lépéshez.

A kijelzőn a kg látható.
A nyílgombokkal állítsa be a kg vagy a font értékét.
Nyomja meg az edzés indítása gombot a megerősítéshez és a kilépéshez.

Ha a felhasználó bejelentkezett, akkor a személyes profiljában beállított mértékegységet fogja használni.

OSM00958_Group Cycle D92_en_AA