



Naudojimo instrukcijos
už
motion cross 600 med
ir
motion cross 600



Turinys

1	Bendra	3
2	Vienetų klasifikavimas	3
3	Saugos instrukcijos	3
3.1	Saugus įrenginio montavimas	3
3.2	Saugus mokymas	4
3.3	Indikacijos ir kontraindikacijos	5
4	Galios matavimo ir varžos sistema	5
5	Ekranų valdymas	6
5.1	Impulsinės sistemos	6
5.2	Įvairiaspalvis foninis apšvietimas	7
5.3	Ekranų ir (arba) klavišų funkcijų apžvalga	7
5.4	Ekranas	8
5.5	Greita pradžia	8
5.6	Programavimas monitoriuje	8
5.7	Pasipriešinimo keitimas	8
5.8	DOT matrica	9
5.9	Biologinis grįžtamasis ryšys	9
5.10	Valdymas naudojant laikmeną	9
5.11	Internetiniai mokymai su RFID	11
5.12	Rezultatai	11
5.13	Kardio linijos programos	12
5.14	Širdies ritmo kontroliuojamas mokymas	18
5.15	Kompiuterio sąsaja	18
6	Priežiūra, techninė priežiūra ir remontas	19
6.1	Gedimo nustatymo (gedimo) instrukcijos	19
6.2	Techninės priežiūros instrukcijos operatoriui	19
6.3	Įgalioto specialisto techninė priežiūra	20
6.4	Techninė priežiūra	20
6.5	Metrologinės patikros atlikimas (§ 14, 1 dalis) pagal MPBetreibV (2 priedėlis) (netaikoma tinkamumo linijos prietaisams)	20
7	Techniniai duomenys	21
8	Garantija	22

1 Bendra



Prieš naudodami treniruoklį pirmą kartą, atidžiai perskaitykite šį naudotojo vadovą su visomis saugos instrukcijomis ir įspėjimais, kad užtikrintumėte saugų ir tinkamą naudojimą. Saugokite šį dokumentą ateityje ir perduodami įrangą kitiems asmenims.

Tekstas pilku fonu žymi teksto skyrius, kuriuose aptariamos tik treniruoklių linijos įrangos savybės.

2 Prietaisų klasifikavimas

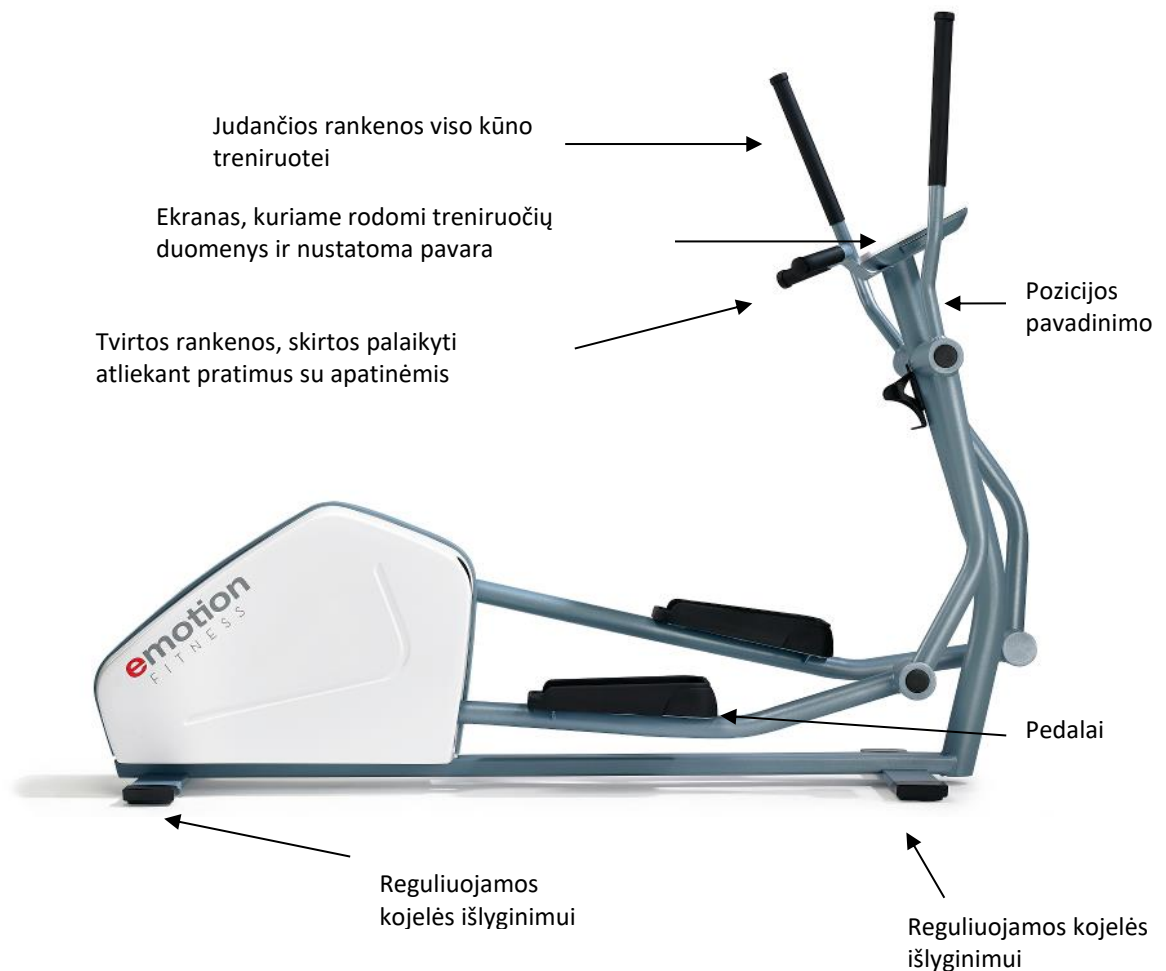
- "Cardio line med" prietaisai yra medicinos prietaisai pagal direktyvą 93/42 EWG, priskiriami IIa klasei. Stabdžių valdymo diapazone rodmenų tikslumas yra +/- 5 %.
- *Kardio linijos* prietaisai atitinka DIN EN ISO 20957-1 ir DIN EN ISO 20957 -9 S taikymo klasės (komercinis naudojimas / studija) A +/- 10 % tikslumo klasės standartus ir yra skirti tik fitneso ir sporto sektoriui.

Įrenginiai skirti tik prižiūrimoms zonoms pagal DIN EN ISO 20957.

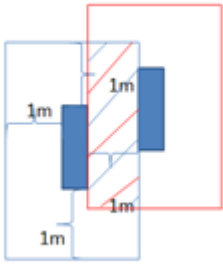
Vienu metu su įranga gali treniruotis tik 1 asmuo; maksimalus treniruojančio asmens svoris neturi viršyti 150 kg. Įrenginius su padidintu treniruočių svoriu galima apkrauti iki 200 kg, žr. tipo plokštelę.

3 Saugos instrukcijos

3.1 Saugus prietaiso montavimas



1 pav.1: Įrenginio vaizdas iš šono su esminių elementų žymėjimu



- Padėkite įrenginį ant tvirto, lygaus ir neslystančio paviršiaus ir išlyginkite įrenginį reguliavimo varžtais, kad jis nesvyruotų.
- Laisvas plotas aplink įrenginį turi būti ne mažiau kaip 1 m didesnis už įrenginio judėjimo zoną, kad būtų užtikrintas saugus patekimas į įrenginį ir išėjimas iš jo net avarijos atveju. Tačiau saugos atstumai gali sutapti; žr. pav.
- Įrenginį montuokite tik sausose patalpose (<65 % drėgmė, >0 <45 °C kambario temperatūra).
- Įsitinkite, kad nėra elektromagnetinės spinduliuotės, pvz., mobiliųjų telefonų, radijo antenų, spinduliuojančių liuminescencinių lempų ir t. t., nes tai gali turėti įtakos impulsų matavimui.
- Įsitinkite, kad įrenginiai nestovi ant storų guminių kilimėlių, į kuriuos įspaudžiami rėmai.

Rėmo apačia visada turi būti laisva, kad būtų užtikrintas pakankamas vėdinimas.

- Visi kardio linijos įrenginiai, išskyrus bėgimo takelį, yra nepriklausomi nuo elektros tinklo. Veikdami jie patys gamina energiją arba programavimo metu jiems energiją tiekia standartinis įmontuotas akumuliatorius. Akumuliatoriai turėtų užtikrinti reikiamą paleidimo srovę maždaug 2 metus. Apie akumuliatoriaus keitimą žr. 6 punktą Priežiūra, techninė priežiūra ir aptarnavimas.
- **Dėmesio:** visada laikykitės šio vadovo 6 skyriuje pateiktų priežiūros, techninės priežiūros ir aptarnavimo instrukcijų.

3.2 Saugus mokymas

- Prieš pradėdami treniruotis, tinkamumą treniruotis turi patikrinti įgaliotas asmuo, pvz., gydytojas. Atkreipkite dėmesį į 3.3 punktą Indikacijos ir kontraindikacijos.
- Atkreipkite dėmesį, kad per didelis fizinis krūvis gali būti žalingas.
- Jei pykina ar svaigsta galva, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
- Treniruotis ant įrangos galima tik su nepažeista oda.
- Mankštinantis geriau rinktis prigludusią, lengvą sportinę aprangą, kuri mankštinantis negali įsipainioti į įrangos dalis. Visada avėkite tinkamus sportinius batelius, kad saugiai stovėtumėte ant laiptelių.
- Prieš pradėdami mokymą, patikrinkite, ar įrenginys saugiai stovi, ar nėra sugedusių dalių ar galimų manipuliacijų. Jei radote kokių nors trūkumų arba nesate tikri, prieš pradėdami mokymą paklauskite vadovo.
- Prieš pradėdami mokymus įsitinkite, kad niekas nėra arti judančių dalių, kad nekiltų pavojus tretiesiems asmenims. Visų pirma prie įrangos turi būti saugomi neprižiūrimi vaikai.
- Įeidami į įrenginį ir išeidami iš jo, įsitinkite, kad pedalas, į kurį įeinama pirmas arba kuris paliekamas paskutinis, yra žemiausioje padėtyje. Visada laikykitės už rankenų. Įsitinkite, kad turite tvirtą pagrindą ir tvirtą rankeną. Jei to nepadarysite, galite nukristi.
- Krosinis treniruoklis neturi laisvojo rato. Todėl naudotojas negali staiga nutraukti pratybų. Todėl naudokite ekrane esantį sustabdymo mygtuką arba leiskite judesiu lėtai pasibaigti.
- Stabdymo mygtukas visada yra aktyvus kaip saugos funkcija ir, paspaudus mygtuką, iš karto stabdo judesį. Be to, įrenginys turi greičio ribą, kuri pagal numatytuosius nustatymus yra 80 aps/min. Jei bandote viršyti 80 sūkių per minutę greitį, stabdžių pagalba greitis vėl sumažinamas žemiau ribos. Jei norite pakeisti ribą, kreipkitės į mūsų aptarnavimo skyrių.
- Norint teisingai biomechanškai treniruotis, prietaiso nereikia koreguoti. Įsitinkite, kad jūsų kojos yra visiškai ant pedalo, o judančios rankenos laikomos maždaug pečių aukštyje. Atlikdami pratimus venkite susikūprinusios nugaros ar skersinio padėties ir niekada nelaikykite kelių ir alkūnių sąnarių nesulenkteje padėtyje (0 = padėtis).
- Treniruodami tik apatines galūnes, naudokite standžias rankenas. Atkreipkite dėmesį, kad kilnojamosios rankenos svyruoja ir gali jus sužeisti.
- **Įspėjimas:** Širdies ritmo stebėjimo sistema gali būti sugedusi. Per sunkūs pratimai gali sukelti pavojingą išnirimą arba mirtį. Jei blogai jaučiatės, nedelsdami nutraukite treniruotes.
- **Įspėjimas:** įrenginį galima naudoti tik su korpusu.
- **Įspėjimas dėl neprivalomo maitinimo prijungimo:** Naudokite tik medicininės paskirties maitinimo šaltinius, kurie buvo išbandyti pagal IEC 60601-1 ir patvirtinti prietaiso gamintojo.

3.3 Indikacijos ir kontraindikacijos

Indikacijos

- Skeleto-raumenų sistemos mobilumas
- Raumenų stiprinimas
- Širdies ir kraujagyslių sistemos stiprinimas

Kontraindikacijos

- Širdies ir kraujagyslių ligos
- Skeleto-raumenų sistemos skausmas
- Mokymų metu:
 - Krūtinės skausmas
 - Malaise
 - Pykinimas
 - Galvos svaigimas
 - Dusulys

Pasitarkite su gydytoju, jei vartojate vaistų.

4 Galios matavimo ir varžos sistema

Mechaninė galia matuojama elektroniniu būdu prie varančiojo veleno. Fizinė galia, kurios reikalauja treniruoklis, skiriasi nuo grynai mechaninės galios, todėl galios rodmenys vatais dažnai kelia klausimų naudotojams. Ypač vertinant sistemos veikimą stabdant ir lyginant jį su pojūčiais, patiriamais važiuojant dviračiu ergometru. Dviračio ergometre galia matuojama ties varomąją ašimi, kuri daugiau ar mažiau efektyviai veikiama naudojant jėgą pedalais. Sistema yra lengvai suprantama naudotojui.

Naudojant kryžminę pavarą, galia rodoma ne tik pagal stabdymo galią, bet ir pagal judėjimo galią, kurią galima apytiksliai apskaičiuoti fiziškai. Naudotojas atlieka judesį stovėdamas ir kiekviename žingsnyje pakelia savo svorio centrą - maždaug per pusę lygio skirtumo tarp pakopų. Be to, dėl prietaiso konstrukcijos ir standžios ašies yra judėjimo atrama. Galite apskaičiuoti maždaug 1/3 apskaičiuotos galios. Išduodama galia priklauso nuo važiavimo dažnio ir, be abejo, didelę reikšmę turi kūno svoris. Norint pasiekti geresnių rezultatų, reikia didinti pasipriešinimą naudojant stabdžius. Per daugelį metų atlikome bandymus, kuriuose lyginome skirtingų tipų ergometrų pulso charakteristikas. Tuo pačiu pulso dažniu buvo tikrinamos ir "koreguojamos" galios vertės. Naudojant kryžių, galia, esant tam pačiam pulso dažniui, yra maždaug 30 % didesnė nei naudojant dviračio ergometrą. Siekiant užtikrinti paprastą valdymą, buvo pasirinktas 75 kg naudotojo svoris.

Pavyzdys: $60\text{U}/\text{min} = 120\text{ smūgių}$; kūno svoris = 75 kg; $\text{Watas} = 1\text{ džaulio}/\text{sekundė}$; $1\text{ džaulio} = 1\text{ niutonas} \times \text{metras} = 9,8\text{ kgf} \times \text{metras}$; $75\text{ kg} \times 9,8 \times 0,4\text{ m} = 294\text{ vatai}$; remiantis mūsų patirtimi, tai reiškia, kad galia yra maždaug 100 vatų.

5 Ekranų valdymas

Trys arba vienuolika mokymo programų leidžia individualiai ir įvairiai treniruotis su *cross med*. Trys arba devynios mokymo programos leidžia individualiai ir įvairiai treniruotis su *cross fitness* linija.

5.1 Impulsinės sistemos

Visi kardio linijos prietaisai turi originalią "Polar" pulso sistemą, kurioje signalas standartiškai gaunamas naudojant krūtinės diržą (krūtinės diržo siųstuvas į pristatymo apimtį neįeina). Belaidis duomenų perdavimas į ekrano elektroniką yra koduojamas. Poliarinė technologija pagrįsta signalo perdavimu per magnetinį lauką. Šį magnetinį lauką gali trikdyti daugelis veiksnių. Dažniausios priežastys - naudojami ne 100 % su "Polar" suderinami krūtinės diržai, kai kurių iš jų diapazonai yra daug didesni. Taip pat gali trukdyti mobilieji telefonai, garsiakalbiai, televizoriai, maitinimo kabeliai, liuminescencinės lempos ir didelės galios varikliai.

Pulsas matuojamas EKG tikslumu. Tik naudojant koduotus krūtinės diržus, pavyzdžiui, siųstuvo diržą T31C, pulso dažnis taip pat perduodamas koduotai. Jei naudojate nekoduotą krūtinės diržą (T31), perdavimas yra nekoduotas.

Saugos instrukcija pagal DIN EN ISO 20957

Įspėjimas. Širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslios. Per didelis fizinis krūvis gali sukelti rimtą žalą sveikatai arba mirtį. - Nedelsdami nutraukite treniruotes, jei jaučiate svaigulį ar silpnumą.

Rankų pulso matavimas (pasirinktinai - tik treniruokliams "Fitness Line")

Pasirinktinai visuose kardio linijos prietaisuose galima įrengti "Polar" rankinio pulso sistemą. Naudojant šią technologiją, 2 širdies ritmo matavimo sistemos protingai bendradarbiauja tarpusavyje. Pirmenybė teikiama rankos impulso matavimui, o ne belaidžio signalo perdavimui. Kai tik paliečiami visi 4 rankų jutikliai, ekrane pasirodo rankos simbolis. Maždaug po 10 sekundžių pasirodo skaitmeninis dažnio rodinys. Atkreipkite dėmesį, kad šaltos ir sausos rankos, taip pat šviežiai patepti delnai turi neigiamos įtakos rankų jutiklių signalams. Dėl šių priežasčių rankinis pulso rinktuvas tinka tik maždaug 95 % naudotojų. Iš esmės pulso matavimas ranka tinka tik pulso kontrolei, o ne testams ir pulsu kontroliuojamoms treniruotėms. Ši parinktis nesiūloma prietaisams, kuriems suteiktas medicininis patvirtinimas.

Ausies pulso sistema (pasirinktinai)

Galima pasirinkti ausies impulsų sistemą su optinių impulsų imtuvu prie ausies spenelio. Kai ausies jutiklio kištukas įkištas į monitorių, aktyvus tik ausies impulsas. Dėmesio: kruopščiai patrinkite ausies landą ir uždėkite ausies jutiklį. Norėdami patikrinti, perjunkite į impulsų ekraną. Atlikdami pratimus 3 kartus paspauskite nuskaitymo mygtuką. Ekrane turi būti rodomi ilgi impulsiniai signalai reguliariais intervalais (žr. iliustraciją).



5.2 Įvairiaspalvis foninis apšvietimas

Visuose šios linijos kordio treniruokliuose įrengtas įvairiaspalvis LCD ekrano apšvietimas.

Apšvietimas automatiškai įsijungia po kelių ergometro veikimo sekundžių ir pritemdomas priklausomai nuo stabdymo varžos. Foninis apšvietimas pagerina ekrano įskaitomumą net ir esant nepalankioms apšvietimo sąlygoms.



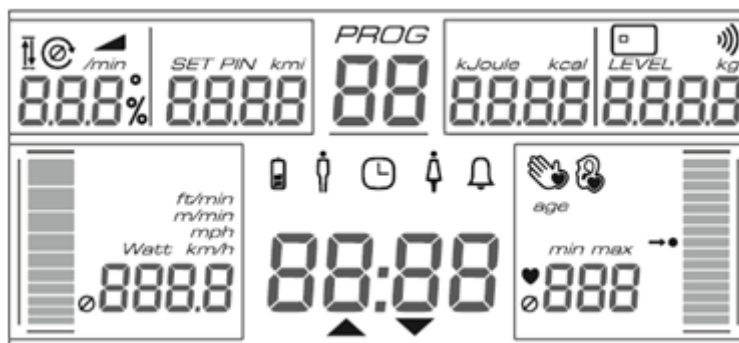
5.3 Ekranu ir (arba) klavišų funkcijų apžvalga

2 pav. 2. Monitoriaus vaizdas iš priekio, paaiškinantis mygtukų funkcijas

Mygtukų paaiškinimas pagal laikrodžio rodyklę, pradedant nuo stabdymo mygtuko

- Mygtukas **STOP** bet kurioje vietoje iš karto sustabdo treniruotę ir įjungia elektroninį stabdį, kuris stipriai stabdant 8 sekundes stabdo judesį iki 0, o po to galite naudoti funkciją **COOL** ir atlikti **COOL DOWN** su nedideliu intensyvumu. Rezultatai nėra išsaugomi.
- Paspaudus mygtuką **PROG**, galima pasirinkti treniruočių programas, išskyrus atvejus, kai naudojamas užprogramuotas atminties įrenginys.
- Mygtuku **Cool** galite nutraukti treniruotę anksčiau laiko. Elektroninis stabdys įsijungia trumpam ir sulėtina naudotoją maždaug 3 sekundėms. Tada įrenginys persijungia į **VĖSOS** režimą ir naudotojas gali baigti treniruotę esant nedidelei apkrovai. Mokymų rezultatai rodomi ir išsaugomi laikmenoje, jei su ja iškvietėte mokymus.
- Mygtukas **SCAN** keičia DOT matricos ekrano rodmenis, parametrus arba grafinį vaizdavimą.
- **Išmaniųjų klavišų** funkcijos nurodomos pastabomis lauke DOT Matrix.
- Iš **naujo nustatymo** mygtukas: iš pradžių naudotojas nemato naujo nustatymo mygtuko. Jis yra išmaniųjų klavišų mygtukų pratęsimas viršutiniame ekrano krašte. Dėl nuolatinio maitinimo iš akumuliatorių automatinis atstatymas galimas tik ribotai. Jei sistema kada nors veiktų netinkamai, šiuo mygtuku galite iš naujo paleisti procesorių.
- Parametrus arba galios reikšmėms keisti naudokite **+ klavišą**.
- Paspauskite klavišą **ENTER**, kad patvirtintumėte vertes arba rodmenis ir pereitumėte prie kito programavimo etapo.
- Parametrus arba galios vertėms keisti naudokite **mygtuką -**.

5.4 Ekranas



3 pav.: Šioje iliustracijoje matomi visi LCD ekrano segmentai. Įprastai veikiant, rodoma tik atitinkama informacija.

Priklausomai nuo programos, bus rodomi šie parametrai:

- Programa: Programos numeris
- Laikas: pridedamas dabartinis mokymo laikas arba likęs efektyvus mokymo laikas. Rodyklės simbolis rodo skaičiavimo kryptį.
- Pulsas: širdies ritmo rodmuo, jei dėvite pulso siųstuvo diržą arba naudojate rankų jutiklius. Rodomas rankos simbolis, rodantis, kad pulso dažnis nustatomas naudojant rankų jutiklius. Pulso indikatorius ekrane aiškiai rodoma, kurioje pulso zonoje esate. 130 impulso metu juostos ekranas užpildomas iki vidurio. Programose su pulso nustatymais juostos ekrano centre rodomas atitinkamas siektinas pulso dažnis.
- Watt: galia ekrane rodoma vatais. Kartu su skaitmeniniu ekranu intensyvumas rodomas ir grafiniame juostiniame ekrane.
- Km/h: fiktyvus greitis rodomas km/h. Greitis taip pat rodomas stulpelinėje diagramoje. Greitį taip pat rodo ne tik skaitmeninis ekranas, bet ir grafinis stulpelinis grafikas.
- Greitis: pedalų apsisukimai per minutę.
- KM: priklausomai nuo programos, ekrano laukelyje rodomas pridėtas arba likęs atstumas. Rodoma metrais; nuo 1000 m 10 m žingsniu (1,00 km).
- K-Cal: priklausomai nuo programos, ekrano skydelyje rodomas pridėtinių arba likusių kalorijų kiekis.
- Lygis: rodomas esamas intensyvumo lygis nuo 1 iki 21.
- Lustinė kortelė: Įdėjus laikmeną pasirodo lustinės kortelės simbolis.
- Ø: Jei šis simbolis pridedamas prie skaitmeninių ekranų, tai yra vidutinės treniruotės sesijos vertės.

5.5 Greita pradžia

Ekranas skydelis įjungiamas pradėjus minti pedalus arba skystųjų kristalų skydelis yra įjungtas ir vis dar maitinamas iš akumuliatoriaus.

Jei tiesiog pradėsite treniuotis, pateksite į greitojo starto programą, kurioje galėsite treniuotis nedarydami jokių papildomų įrašų. Pasipriešinimą galima reguliuoti greitojo paleidimo programoje naudojant +/- klavišus.

5.6 Programavimas monitoriuje

Programavimas pradedamas mygtuku **Prog**, tada norima programa pasirenkama mygtukais +/- . Tuo pat metu atitinkamame ekrano laukelyje rodomas programos numeris.

ENTER patvirtina programos pasirinkimą. Kitos užklauskos dėl atitinkamos programos valdymo atliekamos per meniu dialogą. Ekrano vertės keičiamos naudojant +/- . Patvirtinimas atliekamas mygtuku **ENTER**. Jei patvirtinamas paskutinis įrašas, programa paleidžiama automatiškai ir rodomas pranešimas **LOS**.

5.7 Pasipriešinimo keitimas

Išskyrus visiškai automatines programas (pulsas, Kcal, izokinetika arba jėgos treniuotė, vatams jautri programa), pasipriešinimą bet kada galima keisti rankiniu būdu, paspaudus +/- mygtuką. Kai kuriose programose tai atliekama pasirenkant pavara/pakopą nuo 1 iki 21, kitose - įvedant pageidaujamą galią.

5.8 DOT matrica

Apatinėje LCD ekrano dalyje, viena vertus, nacionaline kalba rodomas įvesties dialogas, kuriuo siekiama supaprastinti valdymą, kita vertus, grafine forma rodomos bandymų ar treniruočių vatų ir impulsų kreivės. Watt kreivės rodomos nuolat, o impulsų kreivės mirksi. Ekranai priklauso nuo programos, tačiau juos taip pat galima perjungti nuskaitymo klavišu.

Grafinių ekranų sąrašas

- Standartinis - rodoma maždaug 5 minučių trukmės mokymo ištrauka.
- Apžvalga - rodoma visa treniruotė iki 50 minučių.
- Vertės - didelio formato vatų ir impulsų rodmenys.
- Profilis - rodomi apkrovos profiliai.
- Zona - rodinys, ypač skirtas pulsui valdomoms treniruotėms, nes čia kartu su pulsui rodoma pasirinkta pulso zona.
- Testas - testo ekrane rodoma pulso elgsena testo metu ir siektinas pulso dažnis, kurį reikia pasiekti.
- Impulsas - čia faktiniai signalai rodomi panašiai kaip osciloskope.

5.9 Biologinis grįžtamasis ryšys

Biologinio grįžtamojo ryšio funkcija leidžia prietaiso naudotojui pagal šviesoforo funkciją įvertinti, ar jo treniruotė atitinka specifikacijas.

Mėlyna fono spalva informuoja, kad treniruojatės ne optimaliu režimu, galbūt vis dar esate apšilimo fazėje arba treniruojatės su per mažu pedalų apskukų skaičiumi.

Jei fonas šviečia žaliai, naudotojas dirba pagal iš anksto nustatytą režimą ir yra optimalioje treniruočių zonoje.

Raudona spalva rodo, kad ribos buvo viršytos arba nepasiektos, todėl viršijus įvestą treniruotės impulsą pulsui valdomose programose, bus rodoma raudona spalva ir galia bus automatiškai sumažinta. Kitose programose greitis gali būti atskaitos vertė, pagal kurią nustatomas spalvinis kodas.



4 pav.: Įvairiaspalvis apšvietimas kaip biologinis grįžtamasis ryšys, rodantis atitiktį tikslui.

5.10 Valdymas naudojant laikmeną

Saugojimo laikmena yra standartinė visų įrenginių komplektacija. Valdymas per laikmeną padeda operatoriui mokytis. Jis lydi ir padeda jums visų treniruočių metu.

Sistemą sudaro monitoriaus blokas su skaitytuvu. Laikmenos lizdas yra dešinėje monitoriaus pusėje. Akustinis signalas patvirtina laikmenos atpažinimą.

Ši sistema dar labiau palengvina ir pagerina mokymąsi su įranga. Medžiagą galima programuoti tiesiogiai visų tipų įrangoje. Rezultatai išvedami tik į įrangos ekraną.

Mokymo planą taip pat galima sudaryti naudojant kompiuterio programinę įrangą. Tada individualios mokymo programos perkeliamos į laikmeną. Visi mokymo rezultatai išsaugomi ir vėliau gali būti analizuojami kompiuteryje.

Pasirinktinais įrenginių veikimas gali būti apribotas naudojimu tik su laikmenomis. Šią funkciją slaptajame meniu galima pasirinkti šiais variantais: Veikimas leidžiamas tik su laikmena; be laikmenos galimas tik greitas paleidimas; galimas veikimas su laikmena ir rankinis veikimas. Numatytoji reikšmė visada yra bendrojo veikimo su laikmena ir be jos įteisinimas. Jei norite nustatyti veikimo apribojimus, kreipkitės į pardavėją.

Mokymo plano kūrimas įrenginyje be kompiuterio programinės įrangos

- Atsisėskite ant įrenginio ir pradėkite minti pedalus arba įjunkite ekraną paspausdami mygtuką.
- Atskirų programų duomenis į įrenginį reikia įvesti rankiniu būdu. Tada programa paleidžiama.
- Jei ekrane pasirodo LOS, trumpam įdedama treniruoklio laikmena. Aptikus terpę, įrenginys duoda garsinį signalą.
- Įterpiama kliento laikmena. Dabar galima nustatyti maksimalų treniruočių vienetų skaičių (1 - 201) ir patvirtinti ENTER. 201 vienetų nustatymas atitinka apribojimo panaikinimą. Po signalo signalo programos duomenys išsaugomi ir kliento laikmena veikia.
- Vėl prijunkite kliento laikmeną. Dabar galima pradėti mokymus. Baigus išleistus mokymo vienetus, reikia įkelti naują programą.

Kliento terpė skirta treniruočių vykdytojui. Išsaugojus norimą mokymo programą, laikmena įdedama į kortelių skaitytuvą ir pradeda mokytis.

Dabar mokymas vyksta automatiškai, nereikia atlikti jokių papildomų įvesties duomenų. Baigus mokymą, visi mokymo rezultatai išsaugomi laikmenoje.

Speciali treniruoklio laikmenos funkcija: duomenų ištrynimasis

Jei norite ištrinti visą kortelės turinį, įskaitant mokymo planą, du kartus iš eilės įkiškite treniruoklio laikmeną į lustinių kortelių skaitytuvą. Tada įdėkite kliento laikmeną ir visi duomenys bus ištrinti. Jei po to įdėsite kliento kortelę į lustinių kortelių skaitytuvą, pasirodys pranešimas "Card expired" (kortelės galiojimo laikas baigėsi).

Kai tik įdedama kliento kortelė, "Bendrų rezultatus" galima ištrinti ir be trenerio kortelės, vienu metu maždaug 3 sekundes spaudžiant + ir - mygtukus. Ištrinami tik rezultatai, bet ne treniruočių planas.

Kaip veikia nario kortelė

Atsisėskite ant treniruoklio ir pradėkite minti pedalus. Įdėkite užprogramuotą laikmeną, 4 sekundes rodomi visų kardio prietaisų ir šiuo metu naudojamo prietaiso treniruočių rezultatai (iš viso). Todėl galite matyti savo sukauptus arba vidutinius treniruočių rezultatus.

Tuomet automatiškai iškviečiama jūsų asmeninė treniruotė ir galima pradėti individualią treniruotę. Priemonę išimkite tik tada, kai mokymas baigtas arba atšauktas mygtuku COOL. Pasirodo pranešimas "Įrašyti rezultatai".

Treniruotės rezultatai iš karto rodomi ekrane. Visi rezultatai taip pat saugomi laikmenoje.

5.11 Internetiniai mokymai su RFID

Papildomai prie įrenginių galima prijungti RFID skaitytuvą (Mifare, Hitag, Legic - Dėmesio: užsakydami atkreipkite dėmesį į teisingą specifikaciją, nes suderinamumą galima nustatyti tik su atitinkamu skaitytuvu). Šis internetinis variantas valdomas naudojant suderinamą kompiuterio programinę įrangą.

Priklausomai nuo RFID laikmenos, mokymą galima pradėti įvairiais būdais.

Jei dirbate su RFID kortele, įdėkite ją į skaitytuvą. Dabar galima pradėti mokymus. Ekrane rodomas užrašas "LOS".

Jei naudojama apyrankė, reikia paspausti RFID mygtuką, o tada apyrankę laikyti virš RFID mygtuko. Dabar galima pradėti mokymus. Ekrane rodomas užrašas "LOS". Apie tai, kad naudojama ne RFID kortelė, o kita laikmena, turi būti žinoma prieš pristatymą, nes čia turi būti nustatyti kitokie numatytieji nustatymai.



5 pav.: RFID mygtukas, skirtas RFID aptikti, jei laikmenos negalima arba nevalia įdėti.

Jei ekrane pakartotinai pasirodo pranešimas "vėl užstrigo", galima paspausti SCAN mygtuką, kad ekrane pasirodytų konkretus klaidos pranešimas.

5.12 Rezultatai

Baigus mokymo programą, pateikiamas trumpas raginimas paklausti, ar prie mokymo reikia prijungti "COOL-Down", ar mokymas turi būti baigtas iš karto. Naudotojas, paspaudęs mygtuką, pasirenka vieną ar kitą parinktį. Jei reakcijos nėra, mokymas baigiamas, kai rodomi rezultatai. Treniruotę galima bet kada nutraukti paspaudus mygtuką COOL.

Rezultatai rodomi parametų ekranuose ir taškinės matricos lauke. Kai kurios vertės yra vidutinės (Watt, Km/h, RPM, pulsas, aukštis/ min), o kai kurios - suminės (Km, K-Cal, laikas, aukštis). Vidutinės vertės žymimos simboliu Ø.

Šie rezultatai leidžia stebėti asmeninių rezultatų raidą ir taip motyvuoja.

Jei treniruojate naudodami laikmeną, kiekvieno treniruoklio rezultatai laikmenoje saugomi atskirai. Rezultatus galima nuskaityti įrenginyje arba kompiuteryje, jei yra atitinkama programinė įranga.

5.13 Kardio linijos programos

Programos	cross med			
Veikimo parinktys	Rankinis pasirinkimas	Saugojimo terpė	Valdymas per kompiuterio programinę įrangą	Bendroji biologinio grįžtamojo ryšio funkcija (išskyrus bėgimo takelį)
1 Greita	x	x	x	-
2 vatai	x	x	x	-
3 vatų jautrus*	x	x	x	x
4 pulsas	x	x	x	x (taip pat bėgimo takeliui)
5 izokinetika*	x	x	x	x
6 Terapija*	x	x	x	x
7 Intervalas*	x	x	-	-
8 K-cal*	x	x	x	x (taip pat bėgimo takeliui)
9 kalvos*	x	x	x	-
10 atsitiktinių atvejų*	x	-	-	-
11 Atstumas*	x	x	x	-

1 lentelė: Programos *cardio line med* pagal prietaisus, veikimą ir biologinį grįžtamąjį ryšį (neprivalomos programos pažymėtos *).

Programos	Cross Fit			
Veikimo parinktys	Rankinis pasirinkimas	Saugojimo terpė	Valdymas per kompiuterio programinę įrangą	Bendroji biologinio grįžtamojo ryšio funkcija (išskyrus bėgimo takelį)
1 Greita pradžia	x	x	x	-
2 kvalifikacinės atrankos	x	x	x	-
3 Pulso treniruotės	x	x	x	x (taip pat bėgimo takeliui)
4 kalorijų treniruotės*	x	x	x	x (taip pat bėgimo takeliui)
5 kalno treniruotės*	x	x	x	-
6 Atsitiktinis mokymas*	x	-	-	-
7 Intervalinė treniruotė*	x	x	-	-
8 Tempimo treniruotės*	x	x	x	-
9 Jėgos treniruotės*	x	x	x	x

2 lentelė: *Kardio linijos* programos pagal įrangą, veikimą ir biologinį grįžtamąjį ryšį (neprivalomos programos pažymėtos *).

Programos specifikacijos

Greita / greita pradžia

Pagal šią programą galite iš karto pradėti mokytis. Pradedate minti pedalus, įjungiamas ekranas ir iškviečiama greitoji pradžia. Jokių kitų programos veiksmų atlikti nereikia.

Mygtukais +/- galima keisti lygį, t. y. intensyvumo lygį, treniruotės metu.

Programa veikia priklausomai nuo greičio, t. y. galia keičiasi priklausomai nuo greičio.

Skenavimo klavišas naudojamas ekranams arba grafiniams vaizdams keisti.

Programa baigiama paspaudus "Cool Down" mygtuką ir rodomi treniruočių rezultatai.

Watt/Time mokymas

Programa kontroliuoja tik treniruotės trukmę ir veikia nepriklausomai nuo greičio, t. y. didėjant greičiui galia išlieka pastovi.

Įjungus ekraną, programos pasirinkimas pasiekiamas mygtuku Prog. Pasirinkus atitinkamą treniruotę, treniruotės trukmė minutėmis iš anksto pasirenkama mygtukais +/- ir patvirtinama mygtuku ENTER. Siūloma pradinė apkrova visada yra 100 vatų ir ją bet kada galima keisti 5 vatų žingsniu naudojant +/- mygtukus. Jei greitis yra per mažas, kad būtų galima generuoti nustatytą galią / vatus, greičio rodmuo mirksi.

Pasibaigus treniruotei arba nutraukus treniruotę mygtuku COOL, ekrane rodomi atitinkami rezultatai.

Impulsas/Pulsinis mokymas

Impulsinis mokymas - tai labai pažangi mokymo programa, kuri užtikrina, kad mokymas būtų optimaliai dozuojamas be rankinio įsikišimo. Pradžioje nustatomas norimas pulso dažnis (priklausomai nuo treniruotės tikslo), o prietaisas kontroliuoja pasipriešinimą taip, kad šis pulso dažnis būtų pasiektas, bet neviršytas. Be to, programa gali įvertinti našumą pagal pulso pokyčius, kad būtų galima optimaliai pritaikyti tolesnį programos valdymą, ypač apšilimo etapą.

Jei pradinė apkrova nustatyta didesnė nei tam tikra vatų riba, įšilimo etapas praleidžiamas, o apkrova iš karto reguliuojama pagal pageidaujimą impulsų dažnį.

Ši programa veikia nuo greičio nepriklausomu režimu.

Pulso programai reikia įvesti šiuos parametrus:

- Mokymo pulsas
- Pradinė apkrova vatais
- Mokymo trukmė efektyviame diapazone

Visa kita atlieka programos valdymas. Įvesta treniruotės trukmė reiškia efektyvų treniruotės laiką, per kurį širdies susitraukimų dažnis yra apibrėžtame tiksliniame pulso intervale, t. y. į laiko matavimą neįtraukiamas apšilimo laikas.

Mokymų metu mygtukai +/- visada yra aktyvūs. Jei per pirmąsias 2 minutes pradinė apkrova padidinama daugiau nei 150 W, iš karto pradedama didinti apkrovą, kad kuo greičiau būtų pasiektas efektyvusis impulsų diapazonas. Tokiu būdu yra galimybė treniruotis kryžminiu būdu (ištvėrėms treniruotės skirtingais kardio treniruokliais), kai pasipriešinimas nustatomas pagal numatomą galingumą, o ergometras perima tik smulkią gradaciją tikslinio pulso diapazone.

Šioje programoje aktyvi biologinio grįžtamojo ryšio funkcija rodo, kaip treneris ir treniruojantis asmuo viršija arba nesiekia tikslinio širdies ritmo diapazono.

Pasiekus tikslinį impulsų diapazoną, +/- mygtukais keičiamas tikslinis impulsas.

Pasibaigus mokymui, rezultatai rodomi ekrane.

K-cal/kalorinis mokymas

"K-cal" treniruotės pritaikytos prie studijų ir jų narių, kurie vis dažniau naudoja ištvėmės treniruotes svoriui mažinti, poreikių. Siekiant užtikrinti, kad treniruotės metu būtų naudojama norima medžiagų apykaita, programa valdoma pagal iš anksto nustatytą širdies ritmą. Našumą parodo treniruotės trukmė, kurios reikia tam tikram kalorijų kiekiui sudeginti esant pastoviam širdies susitraukimų dažniui.

Šioje programoje veikia biologinio grįžtamojo ryšio funkcija, kad treneriui ir treniruokliui būtų galima matyti, jei viršijamas arba nepasiekiamas tikslinis širdies ritmo intervalas.

Mokymo rezultatai rodomi ekrane mokymo pabaigoje.

Kalno / įkalnės mokymas

Treniruotė į kalną priklauso nuo greičio ir derina nuolatinę aerobinę ir šiek tiek anaerobinę intervalinę treniruotę.

Programavimo metu iš anksto pasirenkamas pageidaujamas treniruotės laikas ir apkrovos lygis. Visos treniruotės metu +/- mygtukai yra aktyvūs ir jais galima keisti pasipriešinimą.

Grafiniame profilio ekrane rodomas iš anksto nustatytas įkalnės profilis ir padėtis treniruočių programoje. Intensyvumas nuolat rodomas nurodant lygį arba vatus.

Pulso dažnis rodomas dėvint krūtinės diržą arba liečiant rankenos jutiklius ir naudojamas asmeninei kontrolei, tačiau neturi įtakos programos valdymui.

Pasibaigus programai, automatiškai prasideda atvėsimas, kuris taip pat įjungia rezultatų rodyką.

Atsitiktinumas / atsitiktinis mokymas

Atsitiktinis mokymas suteikia galimybę rinktis įvairius mokymo profilius. Ji priklauso nuo greičio ir derina nuolatinę aerobinę ir šiek tiek anaerobinę intervalinę treniruotę.

Programavimo metu iš anksto pasirenkamas pageidaujamas treniruotės laikas ir apkrovos lygis. Visos treniruotės metu +/- mygtukai yra aktyvūs ir jais galima keisti pasipriešinimą.

Grafiniame profilio ekrane rodomas iš anksto nustatytas įkalnės profilis ir padėtis treniruočių programoje. Intensyvumas yra nuolat rodomas per lygį arba vatų ir tempo rodmenis. Pulso dažnis rodomas dėvint krūtinės diržą arba naudojant rankenos jutiklius ir naudojamas asmeniniam valdymui, tačiau neturi įtakos programos valdymui.

Pasibaigus programai, automatiškai prasideda atvėsimas, kuris taip pat įjungia rezultatų rodyką.

Intervalinė/intervalinė treniruotė

Intervalinė treniruotė veikia nepriklausomai nuo greičio. Treniruotė galima suskirstyti į 22 dalis (sekcijas), kurių kiekviena atskirai apibrėžiama pagal intensyvumą, treniruotės trukmę ir kitus parametrus. Paprastai bet kokio ilgio intensyvumo lygiai yra sujungti vienas su kitu. Jei keičiamas intensyvumas, reguliuojamas galingumas.

Taip pat yra galimybė padidinti intensyvumą naudojant rampą. Šiuo atveju apkrovos didinimas nuolat reguliuojamas iki etapų pabaigos.

Kad būtų paprasčiau programuoti intervalus, galite kartoti apkrovos ir pauzės seką tiek kartų, kiek norite, pvz., "Loop" x 5. (ne daugiau kaip 22 kartus). Viršutiniame dešiniajame ekrano kampe rodoma, kiek atminties žingsnių dar yra laisvų. Skaičiuojama atgal nuo 22. Jei sukuriama daugiau nei 22 žingsniai, į kortelę įrašomi tik pirmieji 22 žingsniai. Programavimas naudojant kompiuterio programinę įrangą dar neįmanomas. Kad individualiai sukurtomis mokymo programomis būtų lengva naudotis, jas galima įrašyti į laikmeną.

Monitoriaus ekrane rasite šiuos simbolius, kurie naudojami intervalų programai programuoti.

Ciklo indikatorius: rodo, kad norite padauginti intervalų seką.	Šiuo simboliu pradedama ir baigiama programuoti intervalų seka.	Laipsniškas apkrovos didinimas per visą etapo trukmę.	Laipsniškas apkrovos didėjimas	Intervalo programavimo pabaiga

Simbolis	Komandų eilutė	Vertės intervalas	Įvesties veiksmai
			Įjunkite monitorių paspausdami arba paspausdami mygtuką.
	Paspauskite PROG klavišą		
	Pasirinkite programą naudodami +/-	Intervalas	→ ĮVADAS
Žingsnio sekcijos programavimas			
	Pasirinkite žingsnio arba rampos režimą		Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Watt	0 - 500	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Greitis - RPM	0 - 80	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Mokymo laikas	10 sek. - 40 min.	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
Pasirinkite žingsnio arba rampos režimą arba norite padauginti kitą žingsnių seką			
	Pasirinkite funkciją naudodami +/- → Enter, pasirodo simbolis		
	Pasirinkite žingsnio arba rampos režimą		Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Watt	0 - 500	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Greitis - RPM	0 - 80	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Mokymo laikas	10 sek. - 40 min.	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
Etapas apibrėžtas, po to seka kitas etapas			
	Pasirinkite žingsnio arba rampos režimą		Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Watt	0 - 500	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Greitis - RPM	0 - 80	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Mokymo laikas	10 sek. - 40 min.	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
	Jei norite pakartoti paskutinius veiksmus, dar kartą paspauskite LOOP ir kitame žingsnyje įveskite pakartojimų skaičių. simbolis išnyksta		
Buvo užprogramuota dviejų etapų seka. Dabar galima programuoti tolesnius veiksmus arba sekas.			
	Jei norite baigti programavimą, pasirinkite stačiakampį dešinėje pusėje ir patvirtinkite jį ENTER.		
	Ar tikrai? Taip.		Patvirtinkite ENTER

Asmeninių parametų įvedimas siekiant nustatyti maksimalų pulso dažnį		
Formulė: $220 - \text{amžius} = \text{maksimalus pulsas}$		
Amžius	15 - 90	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
Didžiausia. Impulsas	90 - 220	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
Intervalų programavimas baigtas. Ekrane rodoma LOS		

Norėdami įrašyti programos apibrėžtį į laikmeną, elkitės taip:		
Treniruoklio laikmenos įdėjimas ir išėmimas		
Įterpti kliento laikmeną		
Vienetų skaičius	1 - 201	Pasirinkite naudodami +/-, → ĮVADAS
Įvedus 201, riba panaikinama; išsaugotą programą galima naudoti tiek kartų, kiek norima. Šis programavimas pasirenkamas, jei programa atskirai nenaudojama. Klientų terpę naudoja skirtingi klientai, norintys baigti tą pačią programą. Šiuo atveju nekreipkite dėmesio į laikmenos rezultatus.		
Ekrane trumpai rodomas pranešimas Rašyti programą.... Duomenys saugomi laikmenoje.		
Dabar kliento laikmeną galima naudoti mokymams. Įrašius pirmiausia rodomi išsaugoti treniruočių rezultatai, o tada iškviečiama nustatyta intervalinė treniruotė.		
Naudodami +/- galite keisti kiekvieno lygio intensyvumą.		
Mygtuką SCAN galima naudoti skirtingiems ekrano vaizdams iškviešti Profilio rodymas Greičio indikatorius Impulsų rodymas Grafikas Watt + impulsas		
Mygtukas COOL atšaukia programą ir išsaugo rezultatus.		

Distancijos ir (arba) tempimo treniruotės

Distancijos / distancijos treniruotė veikia priklausomai nuo greičio, t. y. galia kinta priklausomai nuo greičio.

Programai iš anksto parenkami treniruočių atstumo ir intensyvumo arba pavaros lygio parametrai. Treniruočių metu pavarą galima bet kada reguliuoti naudojant +/- . Pasirinktas atstumas skaičiuojamas ir individualiai keičiamas 21 intensyvumo lygiu. Išvystoma galia ekrane rodoma kilometrais per valandą. Laikas, reikalingas atstumui įveikti, gali būti vertinamas kaip bendras mokymo rezultatas.

Baigus programą, rezultatai rodomi ekrane.

Izokinetika / Jėgos treniruotės

Izokinetika / Jėgos treniruotės - tai treniruočių ergometru atmaina. Nustatomas siektinas greitis, kuriuo pasiekiamas visas galios spektras. Treniruoklis pats nustato pasipriešinimą pagal savo veiksmų intensyvumą. Esant nedideliame greičiui, galima tiksliai treniuoti jėgą. Treniruočių intensyvumą nustato naudotojas. Tai ypač naudinga mankštininkams, kurių galimybės sportuoti yra ribotos dėl kelio traumų.

Biologinio grįžtamojo ryšio funkcija rodo, kada pasiektas ir (arba) viršytas iš anksto nustatytas tikslinis greitis.

Watt sensitive (negali būti taikoma treniruokliams)

Pastovaus galingumo treniruočių programos dažnai naudojamos treniruočių kontrolei ir terapijai, nes intensyvumą galima labai tiksliai kontroliuoti. Kol nėra ortopedinių gydymo priežasčių, nuo greičio nepriklausomas ergometrų galios valdymas turi daug privalumų ir yra natūralus pasirinkimas. Tačiau jei yra problemų apatinėse galūnėse, nuo greičio nepriklausomas galios valdymas dažnai sukelia perkrovą. Sumažinus greitį, spaudimas į pedalą smarkiai padidėja ir dėl to atsiranda perkrova arba programa nutraukiama. Siekiant pašalinti šiuos neigiamus aspektus, "Watt sensitive" programoje naudojamas pažangus programos valdymas, kad būtų išvengta per didelio sukimo momento. Įjungiant programą, įvedama greičio riba, kurios neviršijus stipriai sumažinamas pedalo pasipriešinimas.

Taip pat stebima, ar neviršijamas nustatytas pulso dažnis, ir, jei jis viršijamas ilgesnį laiką, 30 sekundžių intervalais galia sumažinama 10 %.

Treniruočių galia didinama 2 minutes, kad treniruojantis asmuo galėtų priprasti prie krūvio ir būtų užtikrintas pakankamas apšilimo etapas.

Šioje programoje aktyvi biologinio grįžtamojo ryšio funkcija, rodanti tikslo pasiekimą, palyginti su nustatytu treniruočių greičiu.

Terapija (negalima su treniruokliais)

Terapijos metu bendras treniruočių krūvis taip pat kontroliuojamas atsižvelgiant į atsistatymo eigą, naudojant treniruočių apimtį ir intensyvumo kontrolės veiksnius. Paprastai apkrovos reguliavimas atliekamas didinant intensyvumą (pvz., didinamas vatų skaičius). Terapijos mokymų metu intensyvumas programoje keičiamas kelis kartus. Po 2 minučių apšilimo etapo rampos forma seka 6 vienos minutės apkrovos ir vienos minutės aktyvaus poilsio intervalai, kurių kiekvienas yra maždaug 50 % apkrovos intensyvumo. Nurodyta didžiausia intervalinė apkrova vatais, taip pat greičio riba, iki kurios pedalų spaudimo jėga gerokai sumažėja. Be to, stebima, ar neviršijamas iš anksto nustatytas pulso dažnis, ir, jei jis viršijamas ilgesnį laiką, 30 sekundžių intervalais galia sumažinama 10 %.

Treniruotę užbaigia 3 minutes trunkanti atvėsimo funkcija. Iš viso programa trunka 17 minučių.

biologinio grįžtamojo ryšio funkcija taip pat yra indikatorius, rodantis, ar laikomasi šioje programoje nurodyto greičio diapazono.

5.14 Pulsu valdomas mokymas

Informacijos apie pulsu valdomų treniruočių programų veikimą rasite brošiūroje "Pulse Manager", kurią galite gauti iš gamintojo.

5.15 Sąsaja su kompiuteriu

Visuose ergometruose yra RS 232 sąsaja be galvaninio atskyrimo. Tai leidžia valdyti kompiuteriu, EKG, spirometru ir t. t., jei prietaisai naudoja tą patį protokolą.

Atkreipkite dėmesį, kad naudojant medicininius tikslais būtina laikytis elektros saugos reikalavimų.

Pasirinktinai RS232 sąsaja gali būti su galvaniniu atskyrimu, kad prie ergometro prijungtų prietaisų gedimo atveju nekiltų pavojaus. Jei turite kokių nors klausimų, klauskite pardavėjo arba prekiautojo.

Jei monitorių reikia įjungti nuolat (net prieš pradėdant mokymą ir (arba) bandymą), reikia naudoti stabilizuotą medicininį 9 voltų maitinimo šaltinį. Šis maitinimo šaltinis neįtrauktas į standartinę RS 232 sąsają.

Prijungus maitinimo šaltinį, ekranas įsižiebia 3 minutėms, po to jis veikia budėjimo režimu ir iš karto yra paruoštas darbui vienu mygtuko paspaudimu.

Jei turite daugiau klausimų, klauskite pardavėjo ir (arba) pardavėjo.

6 Priežiūra, techninė priežiūra ir aptarnavimas

Visa "emotion fitness" kardio treniruoklių įranga pasižymi puikia kokybe. Jie yra patvarūs ir nereikalauja daug priežiūros, todėl ilgai veikia kaip treniruočių įranga. Tačiau būtina sąžiningai atlikti būtiną priežiūrą.

Įspėjimas: prietaisą gali atidaryti tik specialistas.



6 pav.: Įspėjamasis užrašas ant stabdžių dėl aukštos įtampos pavojaus.

Įrenginių saugos lygį galima išlaikyti tik tada, jei reguliariai tikrinama, ar jie nėra pažeisti ir susidėvėję. Sugedusias dalis reikia nedelsiant pakeisti ir išjungti įrenginį, kol jis bus suremontuotas.

6.1 Gedimo nustatymo (gedimo) vadovas

Jei atsirado įrangos gedimų, kurių negalite klasifikuoti, kreipkitės į emotion fitness GmbH & Co. KG. Kiekvieno klaidos pranešimo atveju turėtumėte pasiruošti sugedusio prietaiso serijos numerį ir modelio tipą, nes tai gali būti svarbu, kad būtų galima teisingai nustatyti diagnozę ir, svarbiausia, parūpinti tinkamas atsargines dalis!

6.2 Techninės priežiūros instrukcijos operatoriui

Prieš kiekvieną naudojimą arba bent kasdien vizualiai apžiūrėkite įrenginį ir atkreipkite ypatingą dėmesį į sugedusias dalis, atsilaisvinusias jungtis ir netipinius garsus.

Nepaisant puikios kokybės sistemos, kas 6 mėnesius turite atlikti toliau nurodytus patikrinimus ir juos užfiksuoti medicininį patvirtinimą turinčių prietaisų gaminio vadove:

- Vizualiai patikrinkite visas matomas jungtis, taip pat suvirinimo siūles (ypač rankenų svirčių ir laiptelių bėgių).
- Kruopščiai išvalykite įrenginį.
- Patikrinkite visų varžtinių jungčių sandarumą.
- Patikrinkite, ar nepažeistos kojų pakopos, taip pat rankų svirtys ir bėgeliai.
- Ne vėliau kaip po 1 metų "Permaglide" guolius, esančius skersinio treniruoklio šarnyruose, reikia sutepti specialia alyva, gaunama iš emotion fitness.

Apskritai:

- Plastikines apdailos ir rėmo dalis reguliariai valykite drėgna šluoste ir švelniu muilu, kad pašalintumėte agresyvaus prakaito likučius. Tada dar kartą sausai įtrinkite.
- Draudžiama naudoti purkštukus su valymo priemonėmis; įrodyta, kad neprieinamose vietose įrenginiai niekada neišdžiūsta. Atliekant šią procedūrą negalima atmesti rūdžių užkrėtimo galimybes.
- Įsitinkite, kad į monitoriaus korpusą nepateko skysčio, kuris pažeistų jautrius elektroninius komponentus.
- Įrangai dezinfekuoti naudokite tik dezinfekcines servetėles acryl-des® (<http://www.schuelke.com/>).
- Monitoriaus ekrane gali būti rodoma, kad akumuliatoriaus įtampa yra per maža, todėl negalima saugiai užtikrinti funkcijos be stabdymo srovės. Tada pakeiskite 3 AA tipo baterijas, atlaisvindami 4 jungiamuosius abiejų monitoriaus korpuso pusių varžtus, atidarykite monitoriaus korpusą ir pakeiskite priekinėje korpuso pusėje esančias baterijas. Įsitinkite, kad baterijos įdėtos pagal instrukcijas. Ištuštėjusias baterijas išmeskite laikydamiesi teisės aktų reikalavimų. Yra prievolė grąžinti; klientas gali pasirinkti, ar baterijas perduoti regioninei atliekų šalinimo įmonei, ar prietaisų platintojui, kad šis jas nemokamai sunaikintų.
- Užtikrinkite, kad įrenginiai nestovėtų ant storų guminių kilimėlių, į kuriuos įspaudžiami rėmai. Rėmo apačia visada turi būti vėdinama.
- Patikrinkite korpuso tvirtinimo detalių sandarumą.
- Jei treniruotės vyksta reguliariai, rekomenduojame reguliariai vizualiai tikrinti visas įrangos dalis, ypač varžtus, varžtus, suvirinimo siūles ir kitus tvirtinimo elementus.
- Patikrinkite, ar prietaiso kojėlės tvirtai pritvirtintos.
- Naudokite tik originalias atsargines dalis, dėl to susisieki su mumis.

6.3 Įgalioto specialisto techninė priežiūra

Jei kyla problemų su prietaisu, kurių negalite išspręsti patys, visada kreipkitės į emocinio fitneso tarnybą. Įgaliotoji tarnyba greitai ir kvalifikuotai jums padės arba pateiks nurodymus.

6.4 Techninė priežiūra

"Emotion Fitness" nurodo atlikti visos medicininės treniruoklių įrangos **techninę priežiūrą ir (arba) saugos patikrinimą (§7 MPBetreibV techninė priežiūra)**, o įgalioti darbuotojai ir (arba) partneriai kas **12 mėnesių** tikrina su sauga susijusias sudedamąsias dalis.

6.5 Atlikti metrologinę kontrolę (§ 14, 1 dalis) pagal MPBetreibV (2 priedėlis) (netaikoma treniruoklių linijų įrangai).

Elipsinių treniruoklių ir lipimo laiptais įrangos (**Cross Walker ir Stair**) operatoriui MTK teisės aktais **nenustatytas**. Taip yra todėl, kad kūno svoris turi įtakos šių prietaisų veikimo rezultatams.

"Emotion" siūlo kalibruoti stabdymo galią pagal pageidavimą.

Operatorius yra atsakingas už techninės priežiūros atlikimą, STŪ ir MTK medicinos mokymo įrangos!

§ 2 skirsnio 2 dalis: šis įstatymas taip pat taikomas gaminiui, kurie nebuvo pateikti į rinką kaip medicinos prietaisai, bet kurie naudojami kaip medicinos prietaisai, kaip apibrėžta Medicinos prietaisų operatoriaus įsakymo 1 ir 2 prieduose, naudojimui, eksploatavimui ir priežiūrai.

Jie laikomi medicinos prietaisais pagal Medicinos prietaisų įstatymą.

7 Techniniai duomenys

- Informacija apie matmenis ir svorį, visos vertės gali skirtis dėl vieneto pakeitimų.

Matmenys	Svoris	Maksimalus naudotojo svoris
200 cm x 65 cm x 165 cm (ilgis/plotis/aukštis)	103 kg	150 kg; sustiprintas: 200 kg

- Pasipriešinimo sistema: nuo pagrindinės sistemos nepriklausoma stabdžių sistema
- Buferinis akumuliatorius: AA - Mignon elementas
- Galios diapazonas: 100-500 vatų / nepriklausomai nuo greičio (100-1000 vatų / priklausomai nuo greičio)
- Laisvasis ratas: negalima dėl sistemos
- Vykdomos šios ES direktyvos:
 - DIN EN ISO 20957-1 SA
 - DIN EN ISO 20957- 9 SA
 - DIN EN 60601-1:2013
 - 2001/95/EB Bendrosios gaminių saugos direktyva
 - 93/42/EEB Medicinos prietaisų direktyva (taikoma tik prietaisams su priesaga med)
- Pasilieka teisë daryti techninius ir optinius pakeitimus, taip pat spausdinimo klaidas.



8 Garantija

Tai grindžiama teisės aktuose nustatyta garantija.

emotion fitness GmbH & Co. KG, kaip šio gaminio platintojas, profesionaliems naudotojams suteiks nemokamą 12 mėnesių dalių ir darbo priežiūrą, jei bus galima patikrinti, ar tinkamai naudojamas ir prižiūrimas šiame naudotojo vadove nurodytas gaminys. Dar 12 mėnesių "emotion fitness GmbH & Co. KG" nemokamai teiks pakaitines dalis.

Garantinis reikalavimas nustoja galioti, jei gaminį aptarnavo ar remontavo neįgaloti asmenys. Iškilus garantiniam atvejui, turėtumėte nedelsdami raštu arba el. paštu apie tai informuoti "emotion fitness GmbH & Co KG". Prietaiso savininkas turi pateikti informaciją apie prietaiso serijos numerį, įsigijimo laiką, išsamų gedimo aprašymą ir tiekimo šaltinį.

emotion fitness GmbH & Co KG pasirūpins paslauga, tačiau pasilieka teisę nustatyti paslaugos pobūdį.

Galimos šios procedūros.

1. paslaugą vietoje atlieka mūsų tarnyba.
2. siunčiame norimą atsarginę dalį.
3. atsiųsime pakaitinį įrenginį.

Klientas turi grąžinti mums sugedusias dalis per 48 valandas. Priešingu atveju už pristatytas atsargines dalis reikės sumokėti.

Jei priežastys yra už garantijos ribų, emotion fitness GmbH & Co. KG pasilieka teisę išieškoti visas remonto išlaidas.

Garantija netaikoma kai kurioms susidėvėjusioms dalims. Tai visų pirma yra perdangos ir (arba) klaviatūros plėvelė, balnelis, alkūnės ir alkūnės tvirtinimas, pedalai, pedalų kilpos, akumuliatoriai, kojų protektoriai, apmušalų audiniai ir rankenos guma ant vairo. "Polar pulse" sistemoms suteikiama teisinė garantija.

Šios garantijos nuostatos jokių būdu neturi įtakos bendriesiems įstatyminiams reikalavimams.

Mūsų Bendrąsias pristatymo sąlygas su vėlesniais pakeitimais galite peržiūrėti ir atsisiųsti iš mūsų svetainės www.emotion-fitness.de.

Dėkojame už pasitikėjimą!



emotion fitness GmbH & Co KG

Trippstadter Str. 68

67691 Hochspeyer

Tel. 06305-71499-0

Faksas 06305-71499-111

info@emotion-fitness.de

www.emotion-fitness.de

Gamintojas EUDAMED SRN: DE-MF-000016584