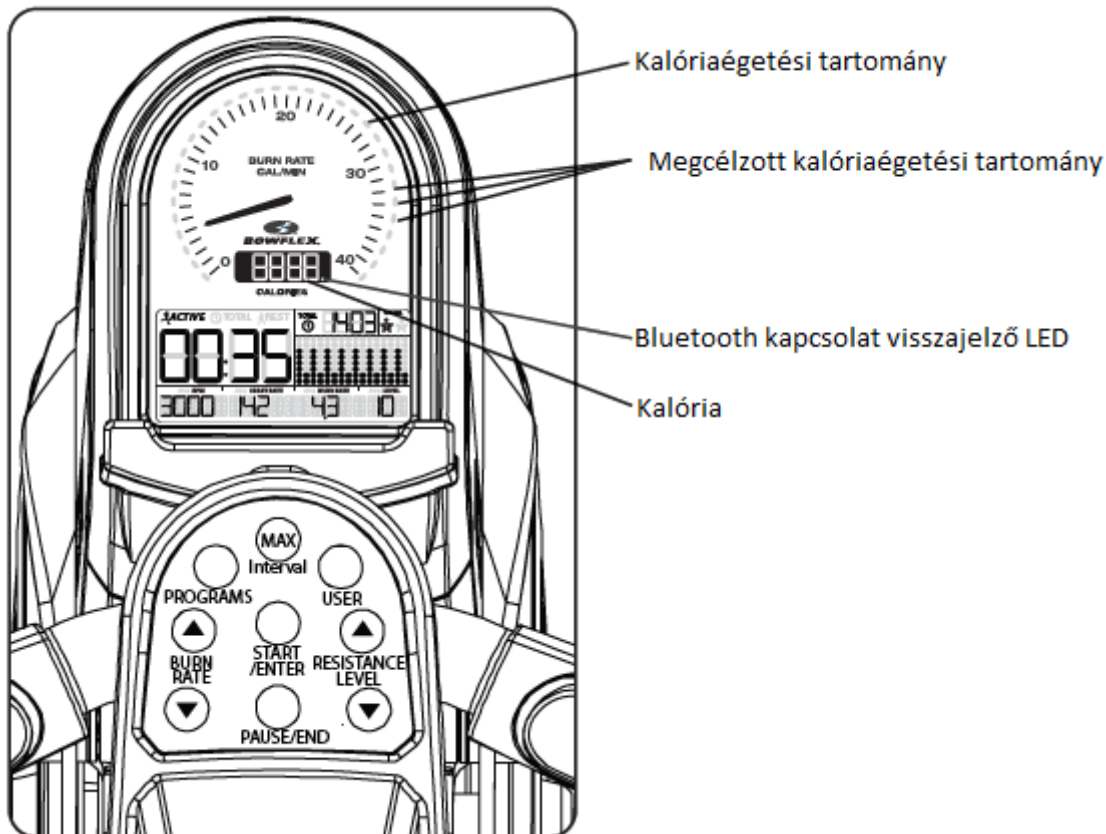


# BOWFLEX MAX TRAINER M6

## Kijelző használati útmutató

### Kijelző jellemzői

A konzol információval szolgál az edzésről amelyet a kijelző képernyőjén megtekinthet.



**Kalóriaégetési tartomány:** A kijelzőn látható érték megmutatja, hogy mennyi kalória égetése történik egy perc alatt. Ez az érték az intenzitás függvénye, amely az aktuális fordulatszámából és az ellenállási szintből tevődik össze. Ha valamelyik értéket növeli, a kalóriaégetés is növekedni fog.

**Megcélzott kalóriaégetési tartomány:** Ez a funkció egy beépített edzést segítő edzőprogram, amely a beállított felhasználói profilon alapul. Az edzés során öt led aktiválódik. A tartomány első részében a világító ledek egy kezdő szintet javasolnak, a további tartományok pedig már a tapasztaltabb, edzettebb felhasználók számára ajánlottak. A tartomány intenzitása az edzésprofil kijelzőn alapul.

**Megjegyzés:** Mindig ügyeljen arra, hogy a felhasználói profil aktuális legyen a pontosabb kalóriaégetés és a javasolt céltartomány szempontjából.

A megcélzott kalóriaégetési tartomány egy javasolt edzésszint, és csak akkor kell követni, ha a fizikai erőnlét lehetővé teszi.

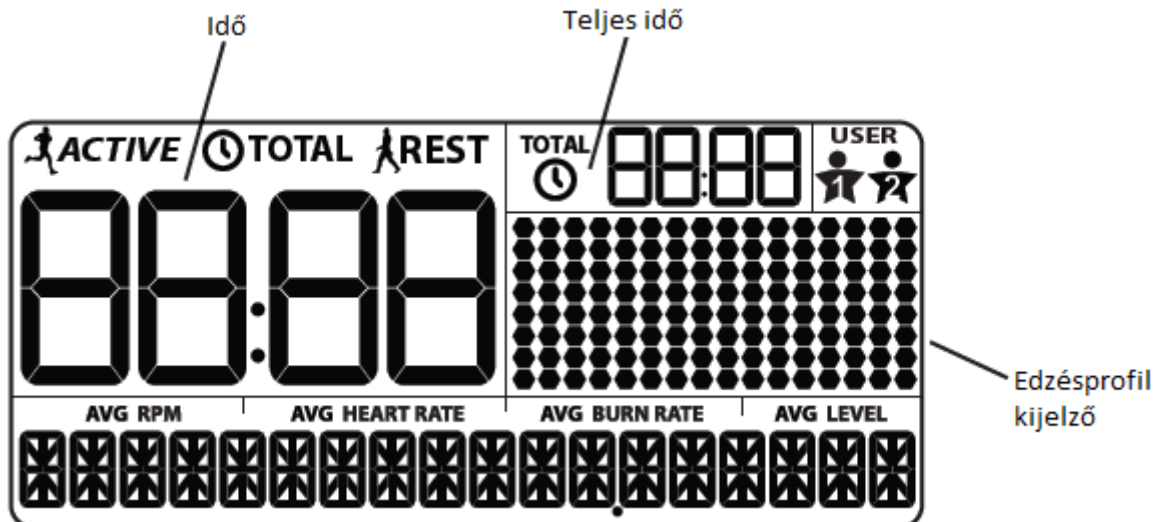
**Maximum kalóriaégetési visszajelző LED:** A maximum kalóriaégetési visszajelző egy narancssárga színű led, amely megmutatja a jelenlegi edzés során elért legmagasabb kalóriaégetési értéket.

**Bluetooth kapcsolat visszajelző fény:** Bluetooth-szinkronizáló jelzőfény azt jelzi, hogy az eszköze párosult-e az alkalmazással.

**Kalória:** A kalória kijelző mező az edzés során elégetett kalóriát mutatja. A maximális megjeleníthető érték 9999.

### LCD kijelző adatok

Az LCD kijelzőn megjelenik az edzés számértékei és az aktuális beállítások.



**TIME - Idő:** Az időkijelző mező az aktív edzés időértékét mutatja. Három időmegjelenési lehetőség van amely függ az edzés típusától: Intervallum, Manual(Kézi), Standard.

**ACTIVE - Aktív szakasz:** Intervallum edzés közben az időkijelző hangos megerősítéssel vált az aktív és a pihenőidőszakok között, számolva az aktuális szegmenshez tartozó időt. Az aktív rész, sprint vagy nagy intenzitású szakasz az edzés menetében.

**TOTAL - Teljes:** Manual(kézi) edzés közben az időérték számlálódik az edzés befejezéséig. Standard edzés közben az edzés teljes ideje visszaszámlálódik.

A maximálisan megjeleníthető érték 99:99. Ha az időérték több akkor az edzés befejeződik.

**REST - Pihenés:** A pihenés egy csökkentett edzésszint az intervallum edzés közben, amely visszaszámlál a következő aktív szegmensig.

**TOTAL TIME - Teljes idő:** A teljes idő kijelzője a teljes időértéket csak intervallum edzés alatt mutatja. Ez a kijelző üres Manual(kézi) vagy Standard edzés közben.

A maximálisan megjeleníthető érték 99:99. Ha az időérték több akkor az edzés befejeződik.

**USER PROFILE - Felhasználói profil:** A felhasználói profil kijelzőjén megjelenik a kiválasztott felhasználói profil. Egy felhasználói profil mindig ki van választva.

Megjegyzés: A pontosabb kalóriaszám és a célzott kalóriaégetési arány érdekében személyre szabhatja felhasználói profilját.

**WORKOUT PROFILE DISPLAY - Edzésprofil kijelző:** Az edzésprofil megjelenítési területén látható a program alakulásának az ábrája, amelyben kalóriaégetési tartománya vagy ellenállás szintje követhető. A profil minden oszlopa egy intervallumot mutat. Minél magasabb az oszlop, annál nagyobb az edzés intenzitása.

A Standard program során a profil megmutatja az ellenállás szintjét. (lásd.: Szint) A konzol automatikusan beállítja az ellenállás szintjét az edzés alatt.

Smart program során a profil megmutatja az kalóriaégetési értéket. A konzol beállítja az ellenállási szintet, hogy ösztönözze a felhasználót a megcélzott kalóriaégetési sebesség elérésére (a pedál sebessége alapján).

A villogó oszlop mutatja az aktuális intervallumot.

**RPM - Fordulatszám:** A fordulatszám kijelző mezője mutatja a gép percenkénti fordulatszámát (pedál sebessége alapján). A maximálisan megjeleníthető érték 200.

**HEART RATE - Pulzusérték:** A pulzus kijelző mutatja a pulzusértéket. Ez az érték nem jelenik meg, ha pulzusértéket nem észlel az eszköz.

Megjegyzés: Az edzésprogram elindítása előtt konzultáljon orvosával. Hagyja abba a használatot ha fájdalmat vagy feszültséget érez a mellkasában, mielőtt légszomj lépne fel vagy elájulna. Vegye fel a kapcsolatot orvosával, ha bármilyen problémát észlel, mielőtt újra használja a gépet. A konzolon megjelenített pulzusérték csak hozzávetőleges, és csak referenciaként használható.

**BURN RATE - Kalóriaégetési arány:** Az égetési sebesség kijelzője mutatja a kalóriák percenkénti elégetésének aktuális sebességét. A fordulatszám és az ellenállás szint közvetlenül megváltoztatja ezt az arányt. A felhasználói profil beállításai is befolyásolják az értéket (felhasználói súly).

**LEVEL - Szint:** A szint kijelző mező az aktuális ellenállási szintet (1-16) mutatja. Minél magasabb az ellenállás, annál nehezebb a pedálokat mozgatni. Smart edzés közben a konzol beállítja az ellenállás szintjét, hogy ösztönözze a felhasználót a megcélzott kalóriaégetési sebesség elérésére (a pedál sebessége alapján).

## **Nyomógombok funkciói**

**START/ENTER gomb:** Az üdvözlőképernyőn elindítja Manual(kézi) edzést, elindít egy kiválasztott edzésprogramot, vagy folytatja a szüneteltetett edzést. Nyomja meg a megjelenített érték elfogadásához.

**PAUSED/END gomb:** Szüneteltethet egy aktív edzésprogramot, befejezheti a szüneteltetett edzést, vagy visszaléphet az előző képernyőre.

**PROGRAMS - Programok:** Nyomja meg Programs gombot az edzésprogram kiválasztásához, nyomja meg és tartsa lenyomva 3 másodpercig a kiválasztott edzés testreszabásához.

**MAX INTERVAL gomb:** Nyomja meg a gombot a Max Interval edzésprogram kiválasztásához. Nyomja meg és tartsa lenyomva 3 másodpercig a gombot, hogy szerkessze az intervallum időket (Aktív és Pihenés) és a kalória égetés Max edzésprogramot.

**USER gomb:** Nyomja meg a kívánt felhasználói profil kiválasztásához, nyomja meg és tartsa nyomva 3 másodpercig a kiválasztott felhasználói profil szerkesztéséhez.

**BURN RATE (▲) gomb:** Megcélzott kalóriaégetési tartomány növelése edzés közben, vagy növelhető bizonyos beállítások értékei, (idő, életkor, súly és magasság).

**BURN RATE (▼) gomb:** Megcélzott kalóriaégetési tartomány csökkentése edzés közben, vagy csökkentheti bizonyos beállítások értékei, (idő, életkor, súly és magasság).

**RESISTANCE LEVEL (▲) gomb:** Megnöveli az edzésprogram ellenállási szintjét.

**RESISTANCE LEVEL (▼) gomb:** Csökkenti az edzésprogram ellenállási szintjét.

## **Csatlakoztathatósági lehetőségek a Bowflex Max Trainer kardiógépen**

A Bowflex Max Trainer M6 kardiógép Bluetooth kapcsolódási lehetőséggel lett szerelve, amely vezeték nélkül tud szinkronizálni a "Bowflex Max Trainer 2" applikációval, támogatott eszköz segítségével.

**Megjegyzés:** A támogatott eszközök listáját a [www.bowflexmaxtrainer.com](http://www.bowflexmaxtrainer.com) weboldalon megtalálja.

## **Fitness applikáció (Bowflex Max Trainer 2)**

A Bowflex Max Trainer 2 applikáció szinkronizál a Bowflex Max Trainer M6 kardiógéppel, nyomon követheti az összes elégetett kalóriaértéket, edzésidőt, wattot, és még sok más. Rögzít és tárol minden edzést. Ráadásul automatikusan szinkronizálja az edzés adatait a MyFitnessPal applikációval, annak érdekében, hogy mindig elérhesse napi edzescéljait. Nyomon követheti eredményeit és megoszthatja barátaival, családjával.

1. Töltse le az ingyenes applikációt, a Bowflex Max Trainer 2-öt. Az applikáció elérhető a Google Play-ben, illetve az App Store-ban.

**Megjegyzés:** A támogatott eszközök listáját a [www.bowflexmaxtrainer.com](http://www.bowflexmaxtrainer.com) weboldalon megtalálja.

2. Kövesse az instrukciókat az applikációban, hogy szinkronizálni tudja okoseszközét a Bowflex Max Trainer kardiógéppel.

A kijelzőn aktív lesz a Bluetooth kapcsolat visszajelző fény, ha a bekapcsolt Bluetooth állapotú eszköz szinkronizációja sikeres volt.

**Megjegyzés:** Ha a Bluetooth kapcsolat visszajelző fény aktív és az okoseszközön be van kapcsolva a Bluetooth, viszont mégse szinkronizál akkor lehetséges, hogy egy másik bekapcsolt Bluetoothal rendelkező eszközzel szinkronizált. Ilyen esetben kapcsolja ki a kardiógépet, várjon 5 percet, és indítsa újra a gépet és eközben lehetőleg legyen közel a csatlakoztatni kívánt eszköz.

Ha visszajelző fény nem világít, és az okoseszközön be van kapcsolva a Bluetooth, akkor ki majd be kell kapcsolni a Bluetooth vezeték nélküli kapcsolatot az okoseszközön. Azután a "Sync to Machine" gombot kell választani az applikációban. Amikor szinkronizáció sikeres a visszajelző fény aktív lesz.

## **Kézpulzus mérő szenzor**

A kézpulzus mérő szenzor küldi a szívverés gyorsaságának a jelét a konzolba. A kézpulzus mérő szenzor egy rozsdamentes acél alkotórész, amely a kapaszkodón található. A használatához komfortosan rá kell markolni úgy, hogy a tenyér és az ujjak körbeérjék a kapaszkodót így pontos érintkezés jön létre. Nem szabad túl erősen vagy túl lazán fogni. Egyszerre mind a két kéznek rajta kell lenni a szenzorokon, különben nem tudja érzékelni a jelet a konzol. Miután a konzol érzékelte a négy stabil pulzus jelet, meg fogja jeleníteni a kijelzőn a kezdeti értéket. Miután a konzol megkapta a kezdeti pulzusértéket, nem szabad fogást váltani vagy elmozdítani a kezdet 10 – 15 másodpercig. A konzol ebben az időintervallumban ellenőrzi a pulzusértéket.

Sok tényező befolyásolja az érzékelők azon képességét, hogy észleljék a pulzusjelét.

- A felsőtest izmainak mozgása olyan elektromos jelet generál, amely zavarhatja az érzékelőket. Az érzékelőkkel való érintkezés közben a kéz enyhe mozgása interferenciát is okozhat.
- A bőrkeményedés és a kézkrém szigetelő réteget képezhet ezért a jel erőssége csökkenhet.
- Előfordulhat, hogy néhány felhasználó által generált elektrokardiogram jel nem elég erős ahhoz, hogy az érzékelők észleljék.
- Más elektronikus gépek közelsége interferenciát válthat ki.

## **Telemetrikus pulzusmérés**

A pulzusmérés az egyik legjobb módja az edzés intenzitásának az ellenőrzésére. A kézpulzus mérő szenzor küldi a szív jeleket a konzolnak. Ugyanakkor a kijelző képes fogadni a telemetrikus pulzusjeleket 4.5 Khz - 5.5 Khz tartományban, melyek mellkasi pulzusmérő öv segítségével jutnak el a konzolba.

**Megjegyzés:** A pulzusmérő övnek kódoltalannak kell lennie Polar Elector vagy más POLAR kompatibilis övvel. (A kódolt POLAR övek nem fognak működni ezzel az eszközzel.)

A konzolon megjelenített pulzusérték csak hozzávetőleges, és csak hivatkozásként használható.

## **Mellkasi pulzusmérő öv**

Használja a pulzusmérő övet edzés közben, hogy nyomon követhesse pulzusértékét.

**Megjegyzés:** Az edzésprogram elindítása előtt konzultáljon orvosával. Hagyja abba a használatot ha fájdalmat vagy feszültséget érez a mellkasában, mielőtt légszomj lépne fel vagy elájulna. Vegye fel a kapcsolatot orvosával, mielőtt újra használja a gépet. A konzolon megjelenített pulzusérték csak hozzávetőleges, és csak referenciaként használható.

A mellkasi pulzusmérő öv pontos felhelyezése a következő:

1. Állítsa be a heveder hosszát úgy, hogy kényelmesen illeszkedjen testéhez. Rögzítse a hevedert a mellkasa körül, közvetlenül a mellizmok alatt, és csatolja össze az övet.
2. Emelje el a jeladót a mellkasáról, és nedvesítse meg a hátulján lévő két elektróda felületét.
3. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektróda szorosan a bőrhöz illeszkedik-e.

A jeladó elküldi a pulzusát a készülék vevőjének, és megjeleníti a kijelzőn a becsült percenkénti pulzusértéket.

Mindig távolítsa el a jeladót, mielőtt megtisztítja a mellkasi hevedert. Rendszeresen tisztítsa meg a mellkas szíját enyhe szappannal és vízzel, és alaposan szárítsa meg. A maradék verejték és nedvesség aktív állapotban tartja jeladót, és lemeríthető az akkumulátort.

Minden használat után tisztítsa és szárítsa meg az adót.

**Megjegyzés:** A mellkasi pulzusmérő öv tisztításakor ne használjon súrolószert vagy vegyszereket, például fémtisztító vagy alkohol tartalmú szert, mivel ezek véglegesen károsíthatják az elektródákat.