



MAX TRAINER™



Használati útmutató

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károokra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem. Maximális felhasználói súly: 136 kg.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippet ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.
- Sima, egyenletes talajra helyezze a futópadot, ne tegyen a futópad alá bolyhos vagy vastag szőnyeget!

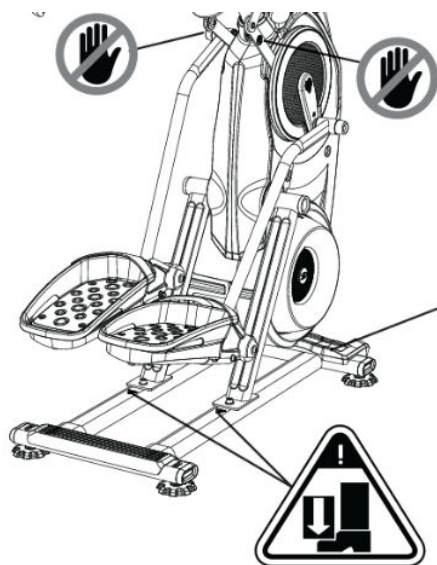
Biztonsági figyelmeztetések:

A készülék használata előtt tartsa be az alábbi figyelmeztetéseket:

- Olvassa el és értelmezze a teljes kézikönyvet. Őrizze meg a kézikönyvet későbbi használatra.
- Olvassa el és értelmezze a gép összes figyelmeztetését. Ha a figyelmeztető címkék bármikor meglazulnak, olvashatatlanok vagy elmozdulnak, cserélje ki a címkéket.
- Az áramütés vagy a berendezés felügyelet nélküli használata kockázatának csökkentése érdekében mindig húzza ki a hálózati adaptert a fali aljzatból és/vagy a készülékből és várjon 5 percet, mielőtt tisztítaná, karban tartaná vagy javítaná a készüléket. Helyezze az adaptert biztonságos helyre.
- Tartsa távol a gyerekeket távol a géptől használat közben. A mozgó felülettel történő érintkezés súlyos súrlódási égési sérüléseket okozhat.
- 14 év alatti személy a terméket nem használhatja.
- Az elektromos vezetékeknek meg kell felelniük minden vonatkozó helyi szabványnak és követelménynek. A berendezés földelő vezetékének nem megfelelő csatlakoztatása áramütés kockázatát okozhatja. Konzultáljon villanyszerelő szakemberrel, ha nem biztos abban, hogy a gép megfelelően van földelve. Ne kapcsolja be a készüléket, ha a gép csatlakozója nem illeszkedik a konnektorba, hanem villanyszerelővel szerelje fel a megfelelő aljzatot.

A készüléken található biztonsági címkék:

- A mozgó alkatrészek sérülést okozhatnak.
- Tartsa távol a lábát és a kezét.

***Hálózati csatlakozás***

Mielőtt csatlakoztatja a készüléket a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 220V.

Ne használjon hosszabbítót (ha szükséges, akkor csak földeltet), a hálózati adapter lehetőség szerint közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

Bemeneti feszültség: 100-240V AC, 50-60Hz, 1.5A

Kimeneti feszültség: 12V DC, 3A

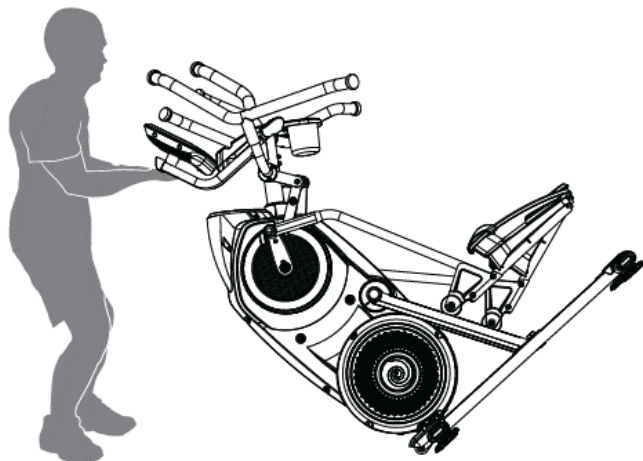
Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!

Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a csatlakozót húzza ki a hálózatról

Maximális terhelhetőség (felhasználói súly) : 136 kg.

A készülék áthelyezése:

Fontos: *A készüléket óvatosan mozgassa, mert a nagyobb mértékű rázkódás károsíthatja a készülék kijelzőjét!*



MI A MAX TRAINER?

A Max Trainer minden szempontból egyedülálló, rendkívül összetett és sokoldalú fitneszgép, amely a kimagasló eredményeket nemcsak ígéri, hanem garantálja is. Tanulmányok bizonyítják, hogy azonos intenzitás mellett 2,5-szer több kalória égethető el a Max Trainer használatával, mint bármely más cardio gép esetén. A Max Trainer az elliptikus gépek ízületekímélő jellegét ötvözi a lépcsőző gépek kalóriaölő erejével.

A Max Trainer a Red Dot Design Award és a German Design Award 2017 győztes terméke.

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt.

Az összeszerelést lehetőség szerint két ember végezze! Vigyázzon az összeszerelés során a végtagjaira - különösen az ujjaira -, hogy ne sérüljenek!

Hagyjon elég helyet a készülék körül, hogy semmi ne akadályozza a készülék összeszerelését!

Az összeszereléshez használja a dobozban található képes leírást (7-20 oldal)!

Nézze végig és tanulmányozza át a leírást. Csak ezt követően fogjon hozzá az összeszereléshez!

Fontos: *Az összeszerelés során fokozottan vigyázzon arra, hogy a kábelek ne sérüljenek!!*

Védőszőnyeg

A védőszőnyeg egy opcionális tartozék, amely segít tisztán tartani az edzési területet és egy plusz réteg védelmet nyújt a padlónak. A gumi védőszőnyeg csúszásmentes gumi felületet biztosít, amely korlátozza a statikus kisülést és csökkenti a hibák előfordulását. Ha lehetséges, helyezzen védőszőnyeget a kiválasztott edzési területre, mielőtt elkezdi az összeszerelést.

A KOMPUTER (KIJELZŐ):

Első lépések:

1. Miután a gépet fali konnektorhoz csatlakoztatja, a gép elindul és a piros állapotjelző LED világít.

Megjegyzés: A kijelző alvó állapotba kerülhet, ha nem kap semmilyen bemeneti jelet. Érintse meg a képernyőt a gép felébresztéséhez.

2. A gép aktiválja és megjeleníti a Welcome - Connect Wifi képernyőt. Érintse meg a Connect - Csatlakozás gombot.

Megjegyzés: A Bowflex™ készülék használatához Wifi kapcsolat szükséges. Ha nem áll rendelkezésre Wifi -kapcsolat, lépjen kapcsolatba Bowflex™ helyi forgalmazóval további segítségért.

3. A kijelző megjeleníti az elérhető Wifi -kapcsolatok listáját. Érintse meg a kívánt Wifi - kapcsolatot és írja be a jelszót, majd érintse meg a Csatlakozás gombot.

A kijelző teszteli, majd csatlakozik a Wifi kapcsolathoz.

4. Ha a kijelzőn megjelenik egy elérhető frissítés (Update Available) képernyő, érintse meg az Agree - Elfogadom gombot szoftver frissítéséhez.

5. Ha létrejött a Wifi kapcsolat, érintse meg a Vissza gombot.

6. Érintse meg az Get Started- Első lépések lehetőséget.

7. A kijelző megjeleníti a beállítások képernyőt. Válassza a Log In - Bejelentkezés vagy a Create Account - Fiók létrehozása lehetőséget. Kövesse az utasításokat az új fitness gépének regisztrálásához. Amikor a regisztráció befejeződött, a fitnessgép használatra kész.

A kijelzőn ezt követően megjelenik a HOME képernyő. A képernyő lehetőséget nyújt, hogy Fitness Assessment edzést, illetve egyéni edzést végezzen, valamint Max 14 intervallum edzés elvégzéséhez.

Megjegyzés: A Bowflex™ gépet Wifi kapcsolaton keresztül kell regisztrálni.

A Bowflex™ Max Total™ készülék használatához Wifi kapcsolat szükséges. Ha nem áll rendelkezésre Wifi kapcsolat, forduljon a Bowflex™ képviselőjéhez azonnal további segítségért.

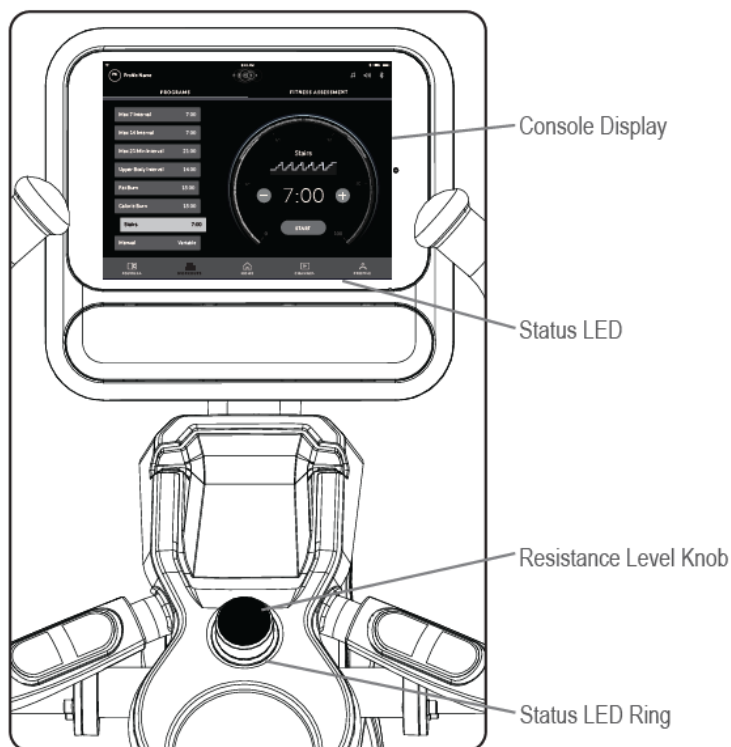
* A JRNY™ -élményhez JRNY™ -tagság szükséges - a részletekért lásd a www.bowflex.com/jrny weboldalt. JRNY™ tagságot szerezhet, ha letölti a JRNY™ alkalmazást telefonjára vagy táblagépére és regisztrál a letöltött alkalmazásban.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a JRNY™ tagság nem minden országban érhető el.

JRNY™ tagságát a Bowflex™ készülék kijelzőjén keresztül érheti el. A JRNY™ tagsággal útmutatást kap képességeihez igazított edzésekhez, kényelmesen megjelenítve a kijelzőn és barátságos virtuális hanggal kísérve, amelyek támogatják Önt a hosszú távú fitness eredmények elérésében.

Megjegyzés: A JRNY™ tagsággal nem rendelkező felhasználók egyes tartalmakat letiltva vagy zárva találhatnak.

A kijelző (Console Display) működése :



A kijelző kezdőlapja kényelmes hozzáférést biztosít az alapvető funkciókhoz, például a manuális és a standard edzésprogramokhoz. Minden funkció a kijelző egyszerű érintésével vezérelhető.

Csak érintse meg a kijelzőt a kiválasztáshoz, az edzés megkezdéséhez vagy a kijelző egyszerű felébresztéséhez.

Megjegyzés:

A megjelenített adatok hozzávetőlegesek és csak referenciaként használhatók. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy akár halált is okozhat.

Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

Status LED - Állapotjelző LED

Az állapotjelző LED jelzi, hogy a kijelző aktiválva van, megfelelően indul és működik. Ez esetben a LED folyamatosan világít.

Ha az akkumulátort fel kell tölteni a LED 2 másodpercenként rövid időre kialszik.

Ha a kijelző hibát észlel a LED gyorsan villog.

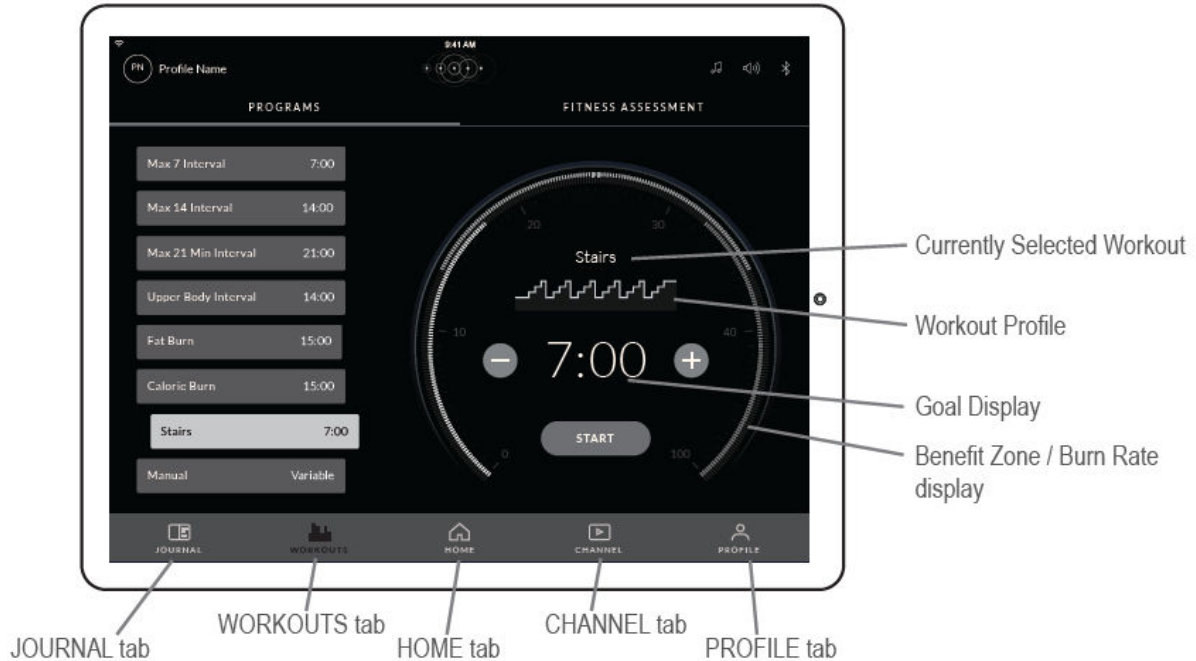
A kijelző által jelzett hiba esetén történő alaphelyzetbe állításhoz húzza ki a készülék tápellátását 30 másodpercre, majd csatlakoztassa újra.

Megjegyzés: A kezdeti indításkor vagy hosszú tárolás után a kijelző aktiválása akár 3 percig is eltarthat, valamint előfordulhat, hogy akár egy óráig tölteni kell.

Resistance Level Knob - Ellenállási szint gomb

Forgassa el a gombot az ellenállás szintjének beállításához.

Az óramutató járásával megegyező irányban növeli az értéket, az óramutató járásával ellentétes irányban csökkenti az értéket.

A kijelzőn megjelenő funkciók :***A kijelző felső részén található funkciók:*****PROGRAMS – „Programok” funkció**

Érintse meg egy szabványos program kiválasztásához.

FITNESS ASSESSMENT

Érintse meg a Fitness Assessment program kiválasztásához. Az edzés eredményei az egyes profilfelhasználók egyéni edzéseinek létrehozásához használható fel.

A kijelző alsó részén található funkciók:**JOURNAL – Áttekintés funkció**

Megjeleníti az edzés összefoglalóját, a korábbi edzéseket és a kiválasztott felhasználói profil eddigi eredményeit.

WORKOUTS – Edzések funkció

Az Edzések funkció az összes elérhető edzés gyűjteménye.

HOME – Aktuális profil képernyő

Az aktuális felhasználói profil kezdőképernyője.

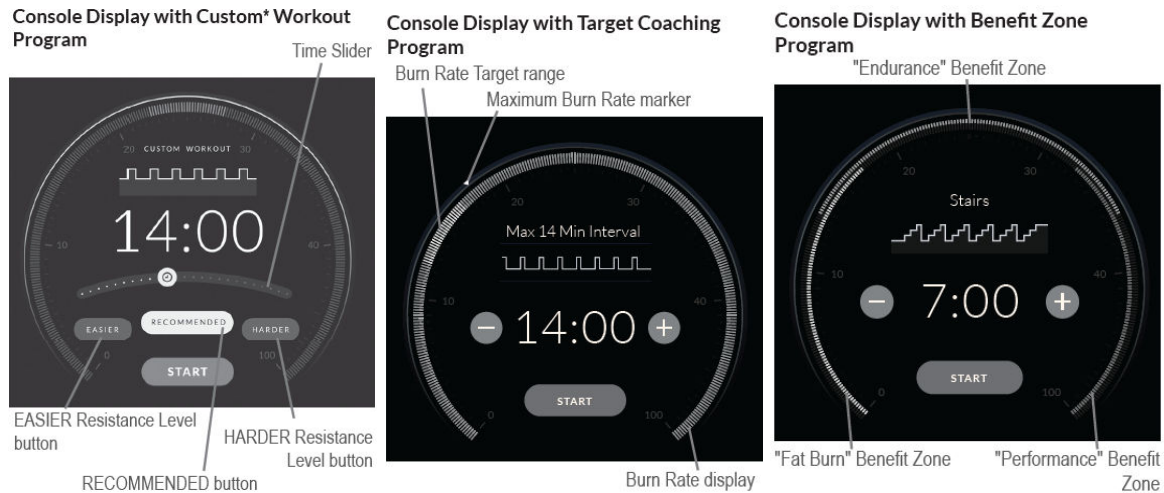
CHANNEL – Elérhető csatornák

Megjeleníti a Wifi-kapcsolaton keresztül elérhető médiát.

PROFILE – Felhasználói fiók

Az adott felhasználóhoz tartozó profil adatainak, beállításainak és szerkesztésére szolgál.

A programok használata során megjelenő kijelzések:



Workout Profile Display – Edzésprofil kijelző

Az edzésprofil megjelenítési felületen a program profilja látható. A profil minden oszlopa egy edzésszakaszt mutat. Minél magasabb a profiloszlop, annál nagyobb az edzés intenzitása.

A Target Coaching Program (cél edzés program) során az edzésprofil az zsír égetés célszintjét mutatja. Benefit Zone Program közben az edzésprofil az ellenállás szintjét mutatja. A kijelző az edzés során beállítja a megfelelő ellenállási szintet a kiválasztott program alapján.

Workout Profile - Edzésprofil

Az edzésprofil az aktuális edzés vizuális – szemmel látható megjelenítése az edzés intenzitását mutatja. Minél magasabb a profiloszlop(szegmens), annál intenzívebb az edzés.

Goal display – Cél kijelző

A Goal (cél) kijelző a teljes edzésidőt vagy az összes kalóriát mutatja egy nem intervallumú edzés során. Az intervallum edzés során a cél kijelző az időt mutatja visszafelé számlálva az edzés végéig. Ez a kijelző üres lesz manuális edzés során. Ha az edzés cél időalapú, akkor egy óra ikonja jelenik meg. Használja a Mínusz (-) vagy Plusz (+) gombokat a cél érték módosításához.

Time slider -Időcsúszka

Az Időcsúszka 1:00 perces lépésekkel módosítja az egyéni edzés teljes idejét. Csúsztassa el jobbra az idő növeléséhez, balra pedig csökkentéséhez. Az aktuális edzettségi szintje alapján korlátozások lehetnek a maximális edzésidőre vonatkozóan.

EASIER or HARDER Resistance Level button - Könnyebb vagy nehezebb ellenállási szint szabályzó gombok

Az EASIER (könnyebb) vagy HARDER (nehezebb) Resistance Level (nehézségi szint) gombokkal módosítható az ellenállási szint az egyéni edzés során.

RECOMMENDED button - Visszaállító gomb

A RECOMMENDED gomb visszaállítja az egyéni edzésprogramot azokra a beállításokra, amelyeket az Ön edzettségi szintje és aktuális edzésgyakorlata alapján biztosított.

START button - Indítás gomb

Elindítja a kiválasztott edzésprogramot, folytatja a szüneteltetett edzést, vagy elfogadja az adott opció megjelenített értékét.

STOP button - Megállítási gomb

Befejez egy szüneteltetett edzést, vagy a visszalép a kezdőlapra.

Burn Rate display - Zsírégés kijelző

A Burn Rate kijelző a percenként elégetett kalóriák szintjét mutatja. Ez a szint az intenzitás függvényében változik az aktuális fordulatszám (RPM) és a nehézségi szint értéke alapján. Ha e kettő érték közül bármelyik növekszik, az égési sebesség is növekedni fog.

Burn Rate Target range - Zsírégési céltartomány

A zsírégési sebesség céltartománya a kiválasztott felhasználói profilon alapul. Égési sebesség tartomány szegmensek aktiválódnak az intervallum edzés során. A tartomány első alacsonyabb szegmensei a kezdő szintű felhasználóknak, a magasabb szegmensek pedig a haladóbb fitness felhasználóknak szólnak.

A tartomány intenzitása a kijelzőn megjelenő edzésprofiltól függ.

Megjegyzés: A pontosabb kalóriaégési sebesség és a javasolt céltartomány eléréséhez feltétlenül végezzen el egy Fitness Assessment edzést és aktualizálja a felhasználói fiókot.

Fontos: A céltartomány egy javasolt edzési szint és csak akkor szabad követni, ha fizikai edzettségi szintje azt megengedi.

Az intervallum edzés során a Sprint (edzés) tartományt a piros szegmensek, a Recover (levezetés) tartományt pedig a kék szegmensek jelzik.

Maximum Burn Rate marker - Maximális kalória égetés jelző

A Maximum Burn Rate jelző egy olyan mutató, amely az aktuális edzés során elért legmagasabb kalóriaégési szintet mutatja.

SPRINT -nagy intenzitású edzésszegmens

Az intervallum edzés nagy intenzitású szegmense. Az intervallum edzés során az aktív szegmens figyelmeztető hangjelzéssel vált a SPRINT és a RECOVER szegmensek között, számolva az aktuálisan aktív szegmens időtartamát.

RECOVER - kis intenzitású edzésszegmens

Az intervallum edzés csökkentett teljesítményű edzési szegmense, a kijelző visszaszámlálást végez a következő SPRINT szegmensig.

Benefit Zone display - Égési arány célzóna kijelző

Javasolt Burn Rate Zone - zsírégetési arány célzóna, hogy az aktuális edzés teljes előnyeit élvezhesse a Fat Burn - zsírégető, Endurance - állóképességi és Performance – teljesítmény zónák segítségével az egyes programok során.

Calorie Burn or Fat Burn programs	"Fat Burn" Benefit Zone
Manual program	"Endurance" Benefit Zone
Stairs program	"Performance" Benefit Zone

A Bowflex™ JRNY™ alkalmazás használata hordozható eszközön (opcionális)

Bár a JRNY™ tagsággal elérheti a befejezett edzésadatokat a kijelzőn, ezeket az információkat elérheti távolról a saját eszközén is. Egyszerűen töltsse le a JRNY™ alkalmazást eszközére, hogy hozzáférjen JRNY™-tagságához.

1. Töltsse le a „Bowflex™ JRNY™ App” nevű alkalmazást. Az alkalmazás elérhető a Google Play™ és az App Store áruházban.

Megjegyzés: A támogatott eszközök teljes listájáért tekintse meg az alkalmazást az App Store vagy a Google Play™ áruházban.

2. Kövesse az alkalmazás utasításait, hogy szinkronizálja eszközét a Bowflex™ JRNY™ tagsággal.

Ha eszköze hozzáfér a fiókhoz, áttekintheti a múltbeli edzéseket, az edzéseket és a közelgő edzéseket a JRNY™ segítségével.

USB töltés

Ha USB-eszköz csatlakozik az USB-porthoz, a port megpróbálja feltölteni az eszközt. Előfordulhat, hogy az USB-portról biztosított tápellátás nem elegendő a készülék működéséhez és feltöltéséhez egyidejűleg.

Kézpulzus mérő szenzor

A kézpulzus mérő szenzor küldi a szívverés gyorsaságának a jelét a kijelzőnek. 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 körbe ériék 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 kijelző. Miután a kijelző érzékelte a négy stabil pulzus jelet, meg fogja jeleníteni a kijelzőn a kezdeti értéket. Miután a kijelző megkapta a kezdeti pulzusértéket, nem szabad fogást váltani vagy elmozdítani a kezét 10 – 15 másodpercig. A kijelző 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.

Bluetooth® pulzusmérő karszalag

A fitneszgéphez Bluetooth® pulzusmérő karszalaggal is használható. A Bluetooth® pulzusmérő karszalag használatához kövesse a karszalag használatához mellékelt leírásban található utasításokat.

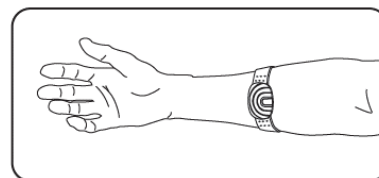
Ha szívritmus-szabályozóval (Pacemaker) vagy más beültetett elektronikus eszközzel rendelkezik, konzultáljon orvosával, mielőtt Bluetooth® övet vagy más Bluetooth® pulzusmérőt használna.

Megjegyzés: Használat előtt feltétlenül távolítsa el a védőburkolatot (ha van) a pulzusmérőről.

1. Helyezze a Bluetooth® Heart Rate karszalagot alkarja felső részére.
2. Győződjön meg arról, hogy a Bluetooth® vezeték nélküli kapcsolat aktív a készüléken. Ha a Bluetooth® ikon kék, akkor aktív.

Ha az ikon piros, akkor a Bluetooth® vezeték nélküli kapcsolatot aktiválni kell. A Bluetooth® vezeték nélküli kapcsolat aktiválásához:

- a. Koppintson a Bluetooth® ikonra.
- b. Koppintson a „Bluetooth® kezelése” elemre.
- c. Csúsztassa az opciót „KI” állásról „BE” állásra.
- d. A kilépéshez érintse meg a Vissza gombot.

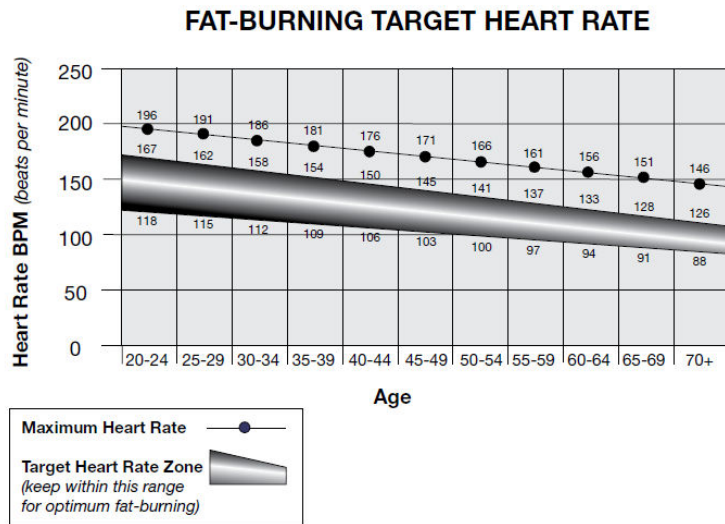


3. Ha készen áll az edzésre, kezdje el az edzést.
4. Nyomja meg a Be/Ki LED gombot a pulzusmérő karszalagon. Ügyeljen arra, hogy a Be/Ki LED gombot csak egyszer nyomja meg.

5. Edzés közben a pulzusmérő karszalag csatlakoztatása akár 60 másodpercig is eltarthat. Csatlakozáskor a Bluetooth® Heart a pulzusszámmal együtt megjelenik a Rate Device ikon.

Megjegyzés: A karszalag csak egyszer csatlakoztatható egy aktív edzéshez. Ha a be-/kikapcsoló LED gombot a csatlakoztatás után megnyomja, az edzést újra kell kezdeni.

Ajánlott pulzusérték kiszámítása



Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

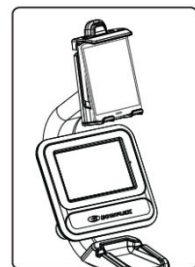
Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása már **intenzív igénybevételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

Media Rack - Média tartó (külön rendelhető tartozék)

Egy opcionálisan rendelhető tartozék, mely további adathordozókat tart a kijelző felett. Az az opcionális Media Rack könnyen csatlakoztatható a készülékhez, így több hely marad a médianak és az eszközöknek. Az opcionális Media Rack megrendeléséhez lépjen kapcsolatba a helyi forgalmazóval.



Speakers - Hangszóró

Ha hangot szeretne lejátszani a készülék hangszóróin, nyisson meg egy alkalmazást a kijelzőn és engedélyezze a hang streamelését.

Megjegyzés:

Bár a készülék Bluetooth®-kompatibilis, nem tud hangot fogadni és lejátszani Bluetooth® kapcsolaton keresztül az eszközéről vagy hangot továbbítani a készülékről Bluetooth®-eszközre (például Bluetooth®-fejhallgatóra).

A Steady State (egyensúlyi állapot) és az Interval Training (intervallum edzés) kétféle edzéstípus, amelyeket a Bowflex™ Max Trainer™ kardiógépen végezhet:

Steady State - egyensúlyi állapot edzés

A Steady State edzés során az edzési sebességet lassan fel kell növelni egy kihívást jelentő, de kényelmes sebességre, amelyet az edzés nagy részében megtarthat.

Ha a pulzusszámát a zsírégető, szívzóna tartományba tudja emelni a teljes edzés során, az nagyszerű egyensúly állapot edzést jelent.

Például, 6 kalória/perc égési sebesség megtartása az egész edzés alatt, kivéve a bemelegítés és a levezetés alatt.

Az egyensúlyi állapot edzések segíthetnek fejleszteni az állóképességét és kitartását.

Interval Training – intervallum edzés

Az Intervall Training edzés során az edzés intenzitását meghatározott időtartamra állítják be, hogy növeljék vagy csökkentsék a légzésszámot, a pulzusszámot és a kalóriaégetést.

A Calorie Burn Rate kijelző segítségével gyorsan beállíthatja az edzés intenzitását, hogy elérje céljait.

A Bowflex™ Max Trainer™ kardiógép a „SPRINT” és „RECOVER” szegmenseket kombinálja, hogy Intervallum-edzést hozzon létre. A „SPRINT” szakasz során olyan magas kalóriaégetési szintet érjen el, amely az intervallumok teljes számában megismételhető. Ezután a „RECOVER” szakaszok alatt engedje meg magának az intenzitás csökkentését és készüljön fel a következő „SPRINT” szakaszra. Ezek a szélsőséges intenzitás-változások, valamint a test állapotának kimerültség felé tolódása az, ahol a maximális előnyök származnak az Interval Training edzésekből.

Az Interval Training edzések változatosságot biztosítanak, növelik a kalóriaégetést és javítják az erőnlétet.

A Bowflex™ Max Trainer™ kardiógépet úgy tervezték, hogy a minél kisebb ütődés miatt ízületekímélő legyen, ezért a Steady State és az Interval Training edzéseknek is kényelmesebbnek kell lenniük, mint kinti, kemény felületen vagy futópadon végzett futás esetében.

After Burn Rate – Zsírégetés az edzés után

Az intenzív intervallum edzés végén a szervezetnek ténylegesen további energiát kell fordítania arra, hogy feltöltse szervezete tartalékait. Ez a további energiamennyiség, amelyet a teste felhasznál, az After Burn Rate vagy EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption). Ennek a többletenergia-szükségletnek a szintje a szervezet számára közvetlenül összefügg számos tényezővel. Néhány tényező az Ön fizikai edzettségi szintje, az intervallum edzés intenzitási szintje, az edzés alatti oxigénhiány hossza és a felépülési szakasz fizikai igénybevétele.

Összefoglalva, a szervezete több kalóriát égethet el egy intenzív Max Interval edzés utáni periódusban is.

Mielőtt elkezdené a MAX TRAINERT használni:

Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat vagy szorító érzést érez a mellkasában, légszomjat érez vagy ájulás közeli állapotba kerül. A gép újbóli használata előtt forduljon orvosához.

Használja a számított vagy mért értékeket csak referenciaként.

Helyezze a gépet tiszta, kemény, vízszintes felületre, mentesen a nem kívánt anyagoktól vagy egyéb tárgyaktól, amelyek akadályozhatják, hogy szabadon tudjon mozogni kellően tiszta edzésrészlet mellett.

Az elektrosztatikus kisülés megelőzése érdekében a gép alatt gumiszőnyeg ajánlott, mely védi a padlóját is.

Ügyeljen arra, hogy az Ön által használt edzésrészlet megfelelő magasságban legyen, figyelembe véve a felhasználó és a lépés magasságát.

- Vizsgálja meg, hogy a készülék alatt és közvetlen közelében nincs semmilyen tárgy. Ügyeljen arra, hogy tiszta legyen a gép alatt a felület.

- Csatlakoztassa az adaptert egy megfelelően földelt fali aljzathoz.

Ne lépjen rá a kábelre és a csatlakozódugóra.

Megjegyzés: A gépet úgy tervezték, hogy közvetlenül egy megfelelően földelt aljzatba csatlakoztassa.

- Ha Bluetooth® pulzuszámológót használ, kövesse az utasításokat a megfelelő működéshez.

- Kapcsolja be a készüléket. Ekkor a gép áramellátást kap.

- Óvatosan kell fel- és lelépni. Ne lépjen le a mozgó készülékről!

- Ügyeljen arra, hogy a pedálok és a kormány össze van kötve, így ha ezen részek bármelyike elmozdul, akkor a másik is megteszi. Azért, hogy elkerülje az esetleges súlyos sérüléseket, fogja meg a statikus kormányt, hogy stabilizálja magát.

- Lépjön fel a legalacsonyabb pedálra, és tegye a másik lábát a szemközti pedálra.

Megjegyzés: Előfordulhat, hogy a felhasználó nem tudja elindítani az edzést, mert a pedálok nem mozognak. Ha ez megtörténik, biztonságosan fogja meg a statikus kormányt és helyezze súlyát a magasabban lévő láb sarkára. Miközben továbbra is fogja a statikus kormányt, dőljön kissé hátra és nagyobb súlyt helyezzen a sarokra. Amint a pedálok mozogni kezdenek, folytassa az edzést.

Megjegyzés: A Bowflex™ Max Trainer™ gép használatakor ügyeljen arra, hogy a lábak a hajtókar fedelén látható irányban mozogjanak.

Power Up / Home - Bekapcsolás / Kezdőlap lap

A kijelző a Power-Up / Home felületre lép, ha csatlakoztatjuk az áramforráshoz, megérintjük a kijelzőt vagy pedálozás hatására jelet kap az RPM- fordulatszám érzékelőtől.

Megjegyzés: Ha az állapotjelző LED 2 másodpercenként rövid időre kialszik, akkor a kijelzőt fel kell tölteni, mielőtt az edzés elindulhatna. A töltés körülbelül 60 percig tart.

Edzés szüneteltetése vagy leállítása

1. Az edzés szüneteltetéséhez hagyja abba a pedálozást.

Megjegyzés: A kijelző automatikusan leáll, ha 5 másodpercig nem kap jelet vagy ha megérinti a képernyőt és a Pause gombot.

Amikor a készülék szünetel, a kijelzőn megjelenik a Play és a Stop gomb.

2. Az edzés folytatásához kezdje el a pedálozást vagy érintse meg a Play gombot.

Az edzés befejezéséhez érintse meg a Stop gombot.

3. Az edzés után a kijelző megjeleníti az edzés befejezett értékeit (összes idő, összes intervallum, összes kalória, átlagos sprint zsírégetési sebesség, átlagos pulzusszám, átlagos fordulatszám és átlagos ellenállás).

4. Érintse meg a Continue (Folytatás) gombot.

5. A kijelző legfrissebb edzésének áttekintése részre lép.

A készülék kikapcsolása és újraindítása

Megjegyzés: Aktív állapotban a Bowflex™ készülék szoftverfrissítéseket keres és telepíti azokat. Ha a gépet egy időre deaktiválják (kikapcsolják), akkor az újraindításkor megpróbálhat frissítéseket telepíteni.

A készülék kikapcsolása:

A gép kikapcsolásához nyomja meg és tartsa lenyomva három másodpercig a be-/kikapcsoló gombot a kijelző hátulján.

2. A kijelző megjeleníti az elérhető opciókat: Kikapcsolás vagy a Újraindítás.

3. Érintse meg a kívánt opciót.

4. A kijelző kérni fogja, hogy erősítse meg a választását. Érintse meg a kiválasztott opciót.

A gép leáll, majd újraindul, ha ezt választották.

Megjegyzés: A tápellátással ellátott gép újraindításához húzza ki a tápegységet, majd csatlakoztassa újra, vagy tartsa lenyomva a Be/Ki gombot 3 másodpercig

A MAX TRAINER ELHELYEZÉSE

A MAX TRAINER ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN

Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a készüléket komfortos környezetben javasolt felállítani. A MAX TRAINER-t úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában.

·Ne tárolja vagy használja a készüléket a szabadban.

·Ne tárolja vagy használja víz mellett vagy párás környezetben.

SZINTEZÉS

Fontos, hogy a készüléket egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze.

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a MAX TRAINERT az eredeti helyéről, az ismételten vízszintes pozícióban van-e.

AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

Ajánlott hetente 3-4 alkalommal edzést végezni annak érdekében, hogy javítsa állóképességét, fittségét és növelje izomerejét.

AZ EDZÉSEK INTENZITÁSA

Az edzés intenzitását a pulzusszám mutatja meg. Az edzések eredményeként erősödnie kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívét, tüdejét és izomzatát. Minél hosszabb ideig edz a pulzus célzónának megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdésnél 2-3 perc egyenletes, ritmikus edzés után ellenőrizze pulzusszámát

PROGRAM KEZDŐKNEK

NEHÉZSÉGI SZINT	IDŐTARTAM
1. HÉT Könnyű	6-12 perc
2. HÉT Könnyű	10-16 perc
3. HÉT Közepes	14-20 perc
4. HÉT Közepes	18-24 perc
5. HÉT Közepes	22-28 perc
6. HÉT Kissé magasabb vagy alacsonyabb	20 perc
7. HÉT Ciklusos edzés	3 perc közepesen és 3 perc magasabb intenzitáson 24 percen át.

EDZÉSI UTALÁSOK

Bemelegítés

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

Edzés a gépen

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláza lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

Levezetés és Nyújtás

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzódot izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

Intenzitás

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

Gyakoriság

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

Motiváció

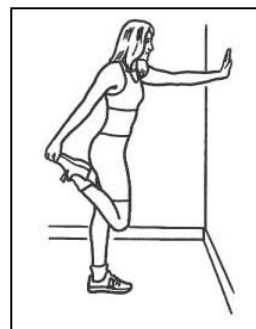
Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági nívóját csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károokra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra a kézi csövekre és a mozgó részekre.

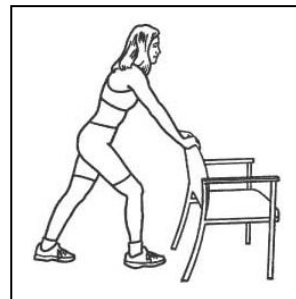
Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.

1. Combizom nyújtása:

Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel. Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.

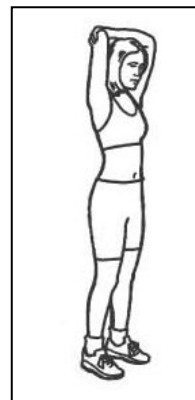
**2. Vádli és achilles nyújtás:**

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.

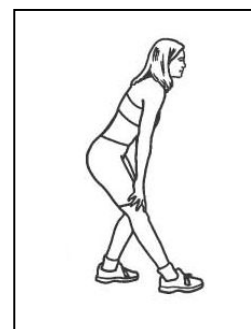


3. Tricepsz nyújtás a fej felett:

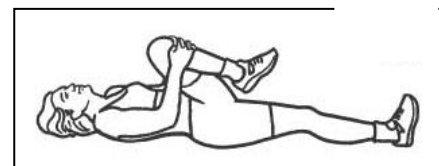
Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.

**4. Hátsó combizom nyújtás**

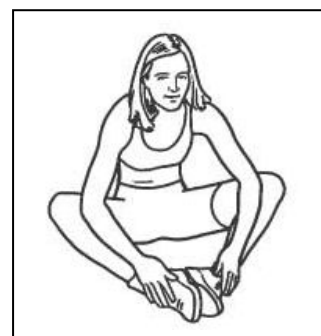
Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**5. Farizom nyújtása**

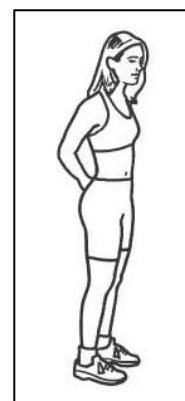
Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**6. Belső combizom nyújtása**

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.

**7. Karok nyújtása**

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



Karbantartás

A készülék a rendszeres kenésen kívül rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre, de legalább havonta ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.

Figyelem:

A berendezést rendszeresen meg kell vizsgálni az esetleges sérülések és javítások szempontjából.

A tulajdonos köteles gondoskodni a rendszeres karbantartásról.

A kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni.

Csak a gyártó által szállított alkatrészek használhatóak a berendezés karbantartására és javítására.

Vigyázat!!

- ***Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében mindig húzza ki az adaptert és várjon legalább 5 percet a gép tisztítása, karbantartása vagy javítása előtt. Helyezze az adaptert biztonságos helyre.***
- ***Tartsa távol a szemlélődőket és a gyerekeket a terméktől karbantartás közben.***

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez vagy lefagy húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljából.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételten fennáll, kérjük, forduljon szakszervizhez!

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!