



OMEGA Z



ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

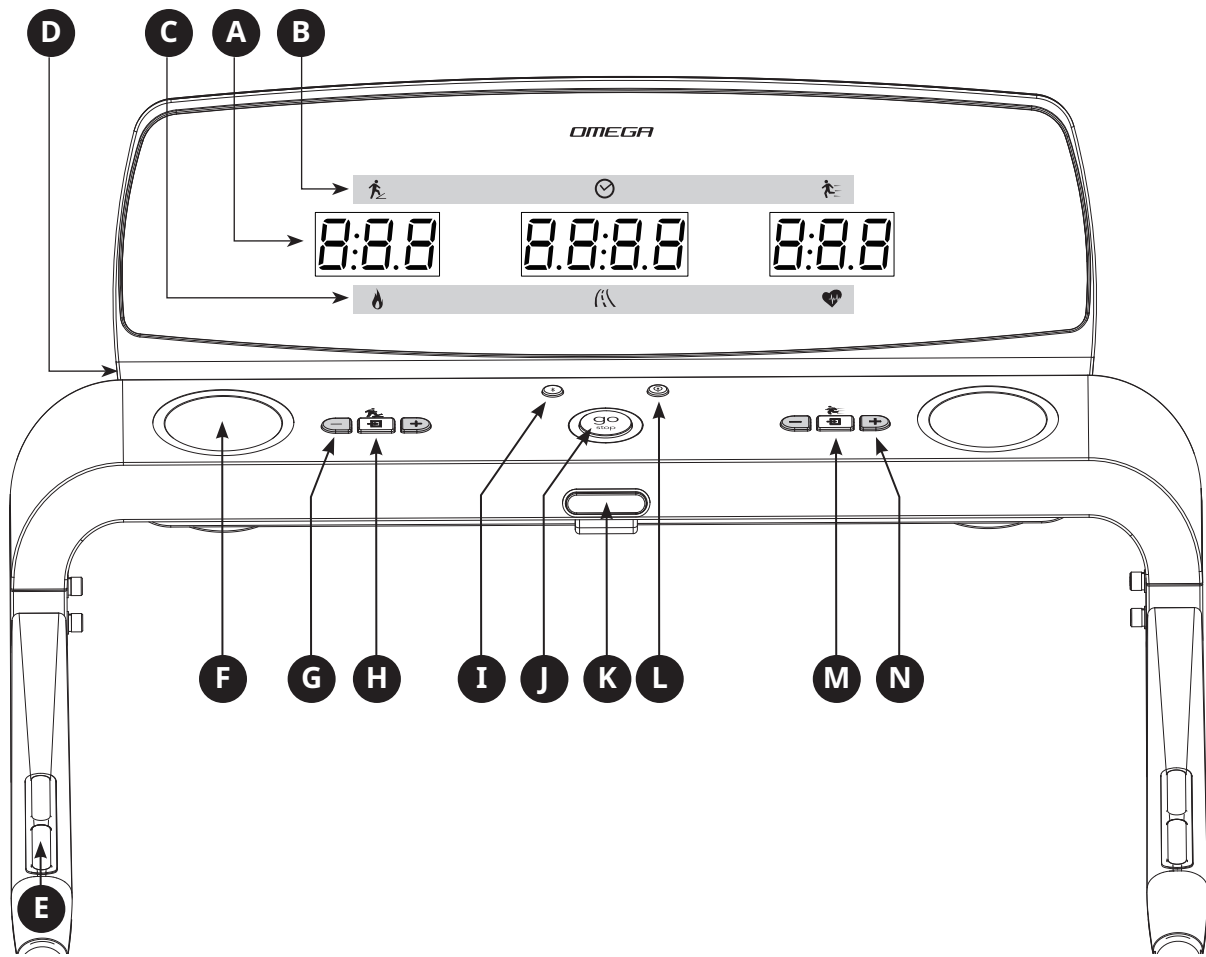


Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον ΟΔΗΓΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Αυτό το τμήμα εξηγεί πώς να χρησιμοποιείτε και να προγραμματίζετε την κονσόλα του διαδρόμου.





ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ OMEGA Z

Προσοχή: υπάρχει μια λεπτή πλαστική προστατευτική μεμβράνη, διαφανής, στην κονσόλα που πρέπει να αφαιρεθεί πριν την χρήση

Α) ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΟΘΟΝΗΣ LED: Χρόνος, ταχύτητα, κλίση, απόσταση, θερμίδες, καρδιακός παλμός.

Β) ΔΕΙΚΤΗΣ LED: Κλίση, χρόνος, ταχύτητα

Γ) ΔΕΙΚΤΗΣ LED: Θερμίδες, απόσταση, καρδιακός παλμός

Δ) ΤΜΗΜΑ ΓΙΑ ΑΞΕΣΟΥΡΑ: Περιλαμβάνει προσωπικά αντικείμενα

Ε) ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ: Πιάστε τον αισθητήρα και από τους δύο χειρολισθήρες για να μετρήσετε τον καρδιακό παλμό.

ΣΤ) ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ: Μπορεί να περιλάβει ένα μπουκάλι

Ζ) ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΛΗΚΤΡΟ ΚΛΙΣΗΣ: Πατήστε για να αυξήσετε ή να μειώσετε τη γωνία κλίσης.

Η) ΕΝΑΡΞΗ/ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ: Πατήστε για να επιβεβαιώσετε την ρύθμιση. Πατήστε για να μεταβάλλετε την οθόνη ταχύτητας, χρόνου, κλίσης με καρδιακό παλμό, απόσταση, θερμίδες κατά την διάρκεια της άσκησης.

Θ) ΣΥΝΔΕΣΗ ΖΩΝΗΣ ΘΩΡΑΚΑ BLUETOOTH: Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να συνδέσετε την ζώνη θώρακα Bluetooth

Ι) GO/ΠΑΥΣΗ/STOP: Πατήστε για να αρχίσετε την άσκηση, κατά την διάρκεια

της άσκησης πατήστε για να διακόψετε/ολοκληρώσετε την άσκηση. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε την κονσόλα

Κ) ΘΕΣΗ ΚΛΕΙΔΙΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ: Ενεργοποιεί τον διάδρομο όταν έχει εισαχθεί το κλειδί ασφαλείας

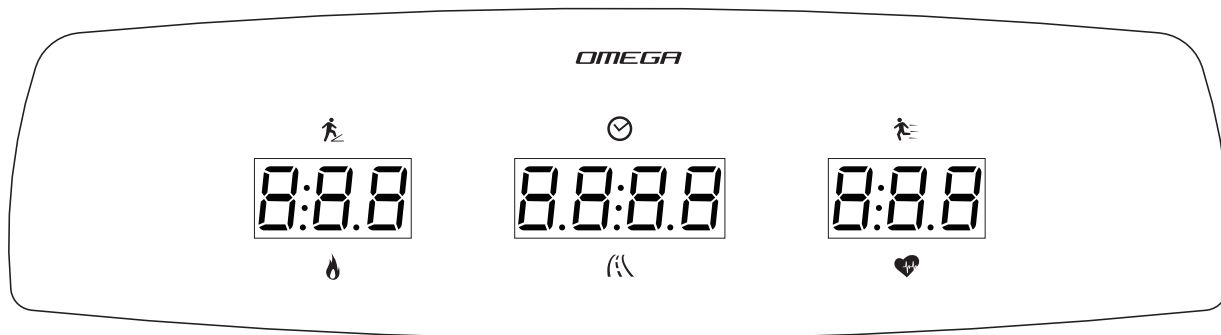
Λ) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ: Πατήστε για να εισέλθετε γρήγορα στη λειτουργία stand-by. Όταν βρίσκεστε σε λειτουργία stand-by, πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε πάλι την κονσόλα

Μ) ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ: Πατήστε για να επιβεβαιώσετε την τοποθέτηση. Πατήστε για να αλλάξετε την οθόνη ταχύτητας, χρόνου, κλίσης και καρδιακού παλμού κατά την διάρκεια της άσκησης.

Ν) ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΛΗΚΤΡΟ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ: Πατήστε για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα



ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ



ΧΡΟΝΟΣ: Παρουσιάζεται σε λεπτά : δευτερόλεπτα. Μπορείτε να δείτε τον υπολειπόμενο χρόνο ή τον χρόνο της άσκησης που έχει περάσει.



ΤΑΧΥΤΗΤΑ: Παρουσιάζεται σε ΧΛΜ/ΩΡΑ. Δείχνει την ταχύτητα κίνησης του ιμάντα.



ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Συνολικές θερμίδες που έχουν καταναλωθεί ή που υπολείπονται στην προπόνηση.



ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Παρουσιάζεται ΚΜ. Δείχνει την απόσταση που έχει διανυθεί ή την υπόλοιπη απόσταση στην άσκηση.



ΚΛΙΣΗ: Παρουσιάζεται σε ποσοστό.



ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ: Παρουσιάζεται σε ΠΑΛ (παλμοί ανά λεπτό). Χρειάζεται για να παρακολουθήσετε τον καρδιακό παλμό (παρουσιάζεται όταν και τα δύο χέρια βρίσκονται σε επαφή με τις ειδικές χειρολαβές).

ΓΙΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ

- 1) Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κάποιο εμπόδιο στον μάντα που μπορεί να εμποδίσει την κίνηση του διαδρόμου.
- 2) Εισάγετε το καλώδιο τροφοδοσίας για να θέσετε σε λειτουργία τον διάδρομο.
- 3) Πατήστε στις πλευρικές λωρίδες του διαδρόμου.
- 4) Συνδέστε το κλιπ ασφαλείας σε ένα ρούχο και βεβαιωθείτε ότι δεν θα απαγκιστρωθεί κατά την διάρκεια της χρήσης.
- 5) Επιλέξτε τον χρήστη U1-U4 χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα $+$ $-$ και πατήστε \square για επιβεβαίωση

Α) ΤΑΧΕΙΑ ΕΝΑΡΞΗ

Πατήστε απλά GO για να αρχίσετε την κίνηση. Ο χρόνος θα ξεκινήσει από 0:00.

Η προκαθορισμένη ταχύτητα είναι 0,8 km/h. Η προκαθορισμένη κλίση είναι 0%.

Β) ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- 1) Επιλέξτε χρησιμοποιώντας ένα ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ χρησιμοποιώντας $-$ $+$ και πατώντας \square
- 2) Τοποθετήστε τις πληροφορίες στο πρόγραμμα $-$ $+$ και πατώντας \square μετά από κάθε επιλογή.
- 3) Πατήστε GO για να αρχίσετε την άσκηση

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση κατά την διάρκεια της άσκησης.

Γ) ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση, οι σχετικές πληροφορίες παραμένουν στην κονσόλα για 30 δευτερόλεπτα.

ΑΚΥΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΕΠΙΛΟΓΗ

Για να ακυρώσετε το πρόγραμμα ή την οθόνη που έχετε επιλέξει, κρατήστε πατημένο το STOP για 3 δευτερόλεπτα.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



P1				P2			P3	
ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ				ΘΕΡΜΙΔΕΣ			ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ	
PUL1	PUL2	PUL3	PUL4	P2.1	P2.2	P2.3	P3.1	P3.2
Παλμός 1	Παλμός 2	Παλμός 3	Παλμός 4	300K	500K	700K	Διαλείμματα ταχύτητας	Διαλείμματα εκτινάξεων

P4	P5		P6		P7			P8
ΑΠΟΔΟΣΗ	ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ		ΒΗΜΑΤΑ		ΑΠΟΣΤΑΣΗ			ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ
P4.1	P5.1	P5.2	P6.1	6.2	P7.1	P7.2	P7.3	P8.1
Απίκλεια βάρους	FC target	%FC target	5000	10000	1K	5K	10K	Προσωποποιημένο 1 1

P1: PULSE TRAIN (ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ): Αυτή η άσκηση απαιτεί να φοράτε μια ασύρματη ζώνη καρδιακού παλμού.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ - Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε το πρόγραμμα Pulse Train,

- 1) Χρησιμοποιήστε +/- για να αλλάξετε την ηλικία. Πατήστε
- 2) Πιάστε τις λαβές για 30 δευτερόλεπτα και αφήστε, θα εμφανιστεί ο καρδιακός παλμός σε ανάπαυση (FCR) και θα καταγραφεί. Πατήστε

Τα αποτελέσματα των τελευταίων τριών μετρήσεων του FCR θα αναφέρονται σε τρία διαφορετικά παράθυρα, βάσει των κανόνων που εμφανίζονται στον παρακάτω πίνακα

1	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_1st
2	RHR_3rd	RHR_2nd	RHR_4th
3	RHR_3rd	RHR_5th	RHR_4th
4	RHR_6th	RHR_5th	RHR_4th

Η τελευταία τιμή που μετρήθηκε θα αναβοσβήνει τρεις φορές αφού αφήσετε την λαβή. Και μετά θα συγκριθεί με την προηγούμενη τιμή. Εάν η τελευταία τιμή είναι μικρότερη από την προηγούμενη, στο κεντρικό LED θα εμφανιστεί 'good'.





Για παράδειγμα:

Υποθέτουμε FCR_3 = 73, FCR_2 = 71, FCR_4 = 74, απεικονίζεται όπως παρακάτω:

71	73	74
----	----	----

Αν υποθέσουμε FCR_3 = 73, FCR_2 = 71, FCR_4 = 72, απεικονίζεται όπως παρακάτω:

73	καλό	72
----	------	----

- 3) Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα +/- για να επιλέξετε την λειτουργία προπόνησης (PUL1-PUL4): πατήστε 
- 4) Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα +/- για να αλλάξετε και να τοποθετήσετε την ώρα: πατήστε 
- 5) Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα +/- για να αλλάξετε και να τοποθετήσετε την ταχύτητα: πατήστε 
- 6) Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα +/- για να αλλάξετε και να τοποθετήσετε την κλίση: πατήστε 
- 7) Εμφανίζεται το μήνυμα “Go”: πατήστε το πλήκτρο “Go” για να αρχίσετε την άσκηση.
- 8) Αρχίζει με 3 λεπτά προθέρμανση, ακολουθεί το κυρίως πρόγραμμα προπόνησης και ολοκληρώνεται με 3 λεπτά αποθεραπεία.

ΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ – Τα τμήματα του προγράμματος έχουν καθοριστεί από το διαφορετικό πεδίο του στόχου καρδιακού παλμού.

Τύπος:

$FCT = (220 - \eta\lambda\iota\kappa\iota\alpha - FCR) * G\% + FCR$; όπου FCT είναι ο στόχος καρδιακού παλμού, FCR είναι ο καρδιακός παλμός σε ανάπαυση

Τμήμα		Πεδίο G%	Χρώμα LED
Προθέρμανση 3 λεπτών		>=30% <40%	Κόκκινο φλας ήμισυ μεγαλύτερο 3 φορές
Λειτουργία κύριας προπόνησης	PUL1	>=40% <50%	Πράσινο
	PUL2	>=50% <65%	Κίτρινο
	PUL3	>=65% <80%	Κόκκινο
	PUL4	>=80% <95%	Κόκκινο + φλας
Αποθεραπεία 3 λεπτών		>=30% <40%	Μπλε φλας ήμισυ κατώτερο 3 φορές
Άλλα			Μπλε

Κατά την διάρκεια της κύριας προπόνησης, ταχύτητα και κλίση ρυθμίζονται αυτόματα για να διατηρήσουν τον χρήστη στο πεδίο του στόχου καρδιακού παλμού (GFCT) που προτιμάει.





Καρδιακός παλμός	Λειτουργία	Μεταβολή
20+ κάτω από GFCT	κάθε 10 δευτερόλεπτα	Κλίση +0,5% & ταχύτητα +0,3
12 - 19 κάτω από GFCT	κάθε 20 δευτερόλεπτα	Κλίση +0,5% & ταχύτητα +0,3
6 - 11 κάτω από GFCT	κάθε 30 δευτερόλεπτα	Κλίση +0,5%
+/- 5 της GFCT	Καμία αλλαγή	
6 - 11 πάνω από GFCT	κάθε 20 δευτερόλεπτα	Κλίση -0,5%
12 - 19 πάνω από GFCT	κάθε 20 δευτερόλεπτα	Κλίση -0,5% & ταχύτητα -0,3
20 - 24 πάνω από GFCT	κάθε 10 δευτερόλεπτα	Κλίση -0,5% & ταχύτητα -0,3
25+ πάνω από GFCT	Διακοπή προγράμματος	Έναρξη αποθεραπείας

Πέντε λεπτά μετά την ενεργοποίηση της λειτουργίας κύριας προπόνησης, εάν αυξηθεί η ταχύτητα χειροκίνητα πάνω από 5 km/h ή η κλίση πάνω από 5%, θα θεωρηθεί ότι το τρέχων επίπεδο προπόνησης είναι κατώτερο από τις προσδοκίες και το πρόγραμμα θα περάσει σε μεγαλύτερο επίπεδο. Μετά την ενεργοποίηση της λειτουργίας κύριας προπόνησης, εάν η ταχύτητα μειωθεί χειροκίνητα πάνω από 3 km/h ή η κλίση πάνω από 3%, θα θεωρηθεί ότι το τρέχων επίπεδο προπόνησης είναι μεγαλύτερο από τις προσδοκίες και το πρόγραμμα θα περάσει σε χαμηλότερο επίπεδο. Εάν βρίσκεστε ήδη στο PUL1, θα περάσει απ' ευθείας στην λειτουργία αποθεραπείας.



P3: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ: Μια αποτελεσματική προπόνηση καύσης λιπών που βοηθάει να βελτιωθεί η φυσική κατάσταση. Μπορείτε να διαλέξετε μεταξύ διαλειμάτων ταχύτητας, διαλειμάτων πετάγματος.

Διαλείμματα ταχύτητας							
Τμήμα		Προθέρμανση		1	2	Αποθεραπεία	
Tempo		4:00 min		90 sec	30 sec	4:00 min	
Επίπεδο 1	Ταχύτητα(MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Ταχύτητα(KMH)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Επίπεδο 2	Ταχύτητα(MPH)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Επίπεδο 3	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2	3	4	8	3	2
Επίπεδο 4	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2	3	4	8,8	3	2
Επίπεδο 5	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
Επίπεδο 6	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
Επίπεδο 7	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Επίπεδο 8	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
Επίπεδο 9	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	2	3	4	8	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Επίπεδο 10	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	2	3	4	8,5	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

Διαλείμματα Σπριντ - Μεταβολές ταχύτητας και κλίσης							
Τμήμα		Προθέρμανση		1	2	Αποθεραπεία	
Tempo		4:00 min		90 sec	30 sec	4:00 min	
Επίπεδο 1	Ταχύτητα(MPH)	1	1,5	2	4	1,5	1
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Κλίση	1	1,5	0,5	1,5	1,5	0
Επίπεδο 2	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1	1,5	2	4,5	1,5	1
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Κλίση	1,5	2,5	3	6,5	2,5	1,5
Επίπεδο 3	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,3	1,9	2,5	5	1,9	1,3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2	3	4	8	3	2
	Κλίση	2	3	4	7,5	3	2
Επίπεδο 4	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Ταχύτητα(ΚΜΗ)	2	3	4	8,8	3	2
	Κλίση	2	3	4	8,5	3	2
Επίπεδο 5	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,5	2,3	3	6	2,3	1,5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2,4	3,7	4,8	9,6	3,7	2,4
	Κλίση	2,5	3,5	4,5	9	3,5	2,5
Επίπεδο 6	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,5	2,3	3	6,5	2,3	1,5
	Ταχύτητα(ΚΜΗ)	2,4	3,7	4,8	10,4	3,7	2,4
	Κλίση	2,5	3,5	4,5	10	3,5	2,5
Επίπεδο 7	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,8	2,6	3,5	7	2,6	1,8
	Ταχύτητα(ΚΜΗ)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Κλίση	2,5	4	5,5	10,5	4	3
Επίπεδο 8	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2,8	4,1	5,6	12	4,1	2,8
	Κλίση	3	4	5,5	11,5	4	3
Επίπεδο 9	Ταχύτητα(ΜΡΗ)	2	3	4	8	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Κλίση	3	4,5	6	12	5	3
Επίπεδο 10	Ταχύτητα (ΜΡΗ)	2	3	4	8,5	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Κλίση	3	4,5	6	12	5	3

P4: PERFORMANCE: Περιλαμβάνει απώλεια βάρους. Προωθεί την απώλεια βάρους αυξάνοντας και μειώνοντας ταχύτητα και κλίση, διατηρώντας τον χρήστη στην περιοχή στην οποία καίει τα λίπη.

Perdita di peso - Variazioni di velocità e inclinazione													
Τμήμα	Προθέρμανση		1	2	3	4	5	6	7	8	Αποθεραπεία		
Tempo	4:00 min		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 min		
Επίπεδο 1	Ταχύτητα(MPH)	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2,3	1,5
	Ταχύτητα(KMH)	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4	3,7	2,4
	Κλίση	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0
Επίπεδο 2	Ταχύτητα (MPH)	1,3	1,9	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,6	1,8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2	3	4	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
	Κλίση	0	0,5	1,5	1,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	0,5	0
Επίπεδο 3	Ταχύτητα (MPH)	1,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2,4	3,7	4,8	5,6	6,4	7,2	8	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
	Κλίση	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Επίπεδο 4	Ταχύτητα (MPH)	1,8	2,6	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,4	2,3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8	8,8	8	7,2	6,4	5,4	3,7
	Κλίση	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2	1	0,5
Επίπεδο 5	Ταχύτητα (MPH)	2	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	3,8	2,5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3,2	4,8	6,4	7,2	8	8,8	9,6	8,8	8	7,2	6,1	4
	Κλίση	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Επίπεδο 6	Ταχύτητα (MPH)	2,3	3,4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,1	2,8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3,7	5,4	7,2	8	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8	6,5	4,5
	Κλίση	1	1,5	2,5	2,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1,5	1
Επίπεδο 7	Ταχύτητα (MPH)	2,5	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	4,5	3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	4	6,1	8	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
	Κλίση	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Επίπεδο 8	Ταχύτητα (MPH)	2,8	4,1	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	4,9	3,3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	4,5	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12	11,2	10,4	9,6	7,8	5,3
	Κλίση	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3	2	1,5
Επίπεδο 9	Ταχύτητα(MPH)	3	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	5,3	3,5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12	12,8	12	11,2	10,4	8,5	5,6
	Κλίση	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2
Επίπεδο 10	Ταχύτητα (MPH)	3,3	4,9	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	5,6	3,8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	5,3	7,8	10,4	11,2	12	12,8	13,6	12,8	12	11,2	9	6,1
	Κλίση	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,5	2

Ρ5: ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ:

Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ FC TARGET, % FC TARGET:

Μια άσκηση που έχει σχεδιαστεί να διατηρήσει τον χρήστη στην περιοχή του εξειδικευμένου καρδιακού παλμού. Αυτή η άσκηση απαιτεί να φοράτε μια ασύρματη ζώνη καρδιακού παλμού.

ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:

Το πρώτο βήμα για να γνωρίσετε την σωστή ένταση για την προπόνηση είναι να καθορίσετε τον μέγιστο καρδιακό παλμό. (FCM = 220 – ηλικία). Η μέθοδος που βασίζεται στην ηλικία παρέχει μια μέση στατιστική πρόβλεψη του μέγιστου καρδιακού παλμού. Για παράδειγμα, το μέγιστο FQ ενός προσώπου 30 ετών είναι 220 - 30 = 190 παλ. Σε αυτή την περίπτωση, 190 παλ είναι ο στόχος καρδιακού παλμού. Η γωνία κλίσης ποικίλλει αυτόματα βάσει των μεταβολών του καρδιακού παλμού κατά την διάρκεια της άσκησης.

% FC TARGET:

Μπορείτε να διαλέξετε μεταξύ 3 ποσοσטיαίων: %55 (έλεγχος βάρους και ενεργή αποκατάσταση), %70 (ασκήσεις μέτρια μεγάλες) και %85 (άτομα σε φόρμα και αθλητική προετοιμασία). Ο καρδιακός παλμός υπολογίζεται ως (220-ηλικία) x %FC. Για παράδειγμα εάν ένα άτομο 30 ετών επιλέγει τον έλεγχο βάρους και ενεργή αποκατάσταση (%55), ο στόχος καρδιακού παλμού είναι (220-30) * 55% = 105 παλ.

Καρδιακός παλμός	Λειτουργία	Μεταβολή
12+ κάτω από FCT	κάθε 3 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα + 0,1
7 - 11 κάτω από FCT	κάθε 5 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα + 0,1
4 - 6 κάτω από FCT	κάθε 8 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα + 0,1
+/- 3 της FCT	Καμία αλλαγή	
4 - 6 πάνω από FCT	κάθε 8 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα - 0,1
7 - 11 πάνω από FCT	κάθε 5 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα - 0,1
12 - 15 πάνω από FCT	κάθε 3 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα - 0,1
16 - 24 πάνω από FCT	κάθε 2 δευτερόλεπτα	Ταχύτητα- 0,1
25+ πάνω από FCT	ΤΕΛΟΣ προγράμματος	



P6: ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Με πέντε ασκήσεις απόστασης, ο χρήστης μπορεί να πάει πέρα των ορίων του. Επιλέξτε μεταξύ 1000, 5000, 10.000.

P7: ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ: Επιτρέπει να δημιουργηθεί και να χρησιμοποιηθεί εκ νέου μια άσκηση ειδικά διαμορφωμένη με ορισμένη ταχύτητα, κλίση και συνδυασμό χρόνου. onsen te di creare e riutilizzare un esercizio su misura con una determinata velocità, inclinazione e combinazione di tempo. Το μη εξαιρετικά μεγάλο του προσωποποιημένου προγραμματισμού. Στόχος που βασίζεται στον χρόνο. Η προσωποποιημένη άσκηση θα αποθηκευθεί αυτόματα.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Το μηχάνημα Your Horizon είναι Bluetooth-ready, δηλαδή επιτρέπει την χρήση της τεχνολογίας Bluetooth για την ασύρματη σύνδεση της συσκευής στον διάδρομο Horizon. Η δωρεάν εφαρμογή fitDisplay επιτρέπει τον έλεγχο των λειτουργιών του διαδρόμου μέσω αυτής της συσκευής. Άλλες συμβατές συσκευές με την Horizon μπορείτε να τις βρείτε στην ιστοσελίδα Horizon.



ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ STANDBY)

Αυτό το μηχάνημα έχει μια ειδική λειτουργία που ονομάζεται λειτουργία Energy Saver. Αυτή η λειτουργία ΔΕΝ ενεργοποιείται αυτόματα. Όταν η λειτουργία Energy Saver είναι ενεργή, η οθόνη περνάει αυτόματα στην λειτουργία standby (λειτουργία Energy Saver) μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Αυτό το χαρακτηριστικό επιτρέπει την εξοικονόμηση ενέργειας του μηχανήματος μέχρι την επόμενη πίεση ενός πλήκτρου στην κονσόλα.



Απομάκρυνση απορριμμάτων

Τα προϊόντα VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness είναι ανακυκλώσιμα. Όταν η συσκευή δεν θα χρειάζεται πλέον, πηγαίνετε την σε ειδικό σημείο περισυλλογής της πόλης σας. (σημαία δημοτικής περισυλλογής).