



**BH**

**VIB (YV25)  
Konzol Kézikönyv**

## Az elektromos hulladékok kezelése

1. Amikor az ábrán látható kereszttel áthúzott kerekese szeméttároló jelenik meg egy terméken, akkor ez azt jelenti, hogy a termékre a 2002/96/EC Európai Direktíva elúírásai érvényesek.



2. Minden elektromos hulladékot elszeparálva kell tárolni minden más kommunális hulladéktól, a tárolás szabályait a helyi vagy országos rendeletek adják meg.

3. Az elektromos hulladékok szabályszerű tárolása megakadályozza a lehetséges környezetszennyezést vagy emberi egészségkárosodást.

4. Az elektromos hulladékok szakszerű tárolásáról bővebb információt a helyi önkormányzat hulladékgazdálkodási osztályán vagy a termék értékesítőjétől kaphat.

## A konzol részei

**USB:** USB kártya foglalat.

**A:** ON/OFF LED jelzőlámpa

**B:** Kijelzés: Idő / Vibráció mód, Pulzus, Vibrációs sebesség

**C:** A vibrációs sebesség növelése/csökkentése

**D:** A vibrációs platform ki és bekapcsolása

**E:** A vibrációs tréning idejének növelése/csökkentése

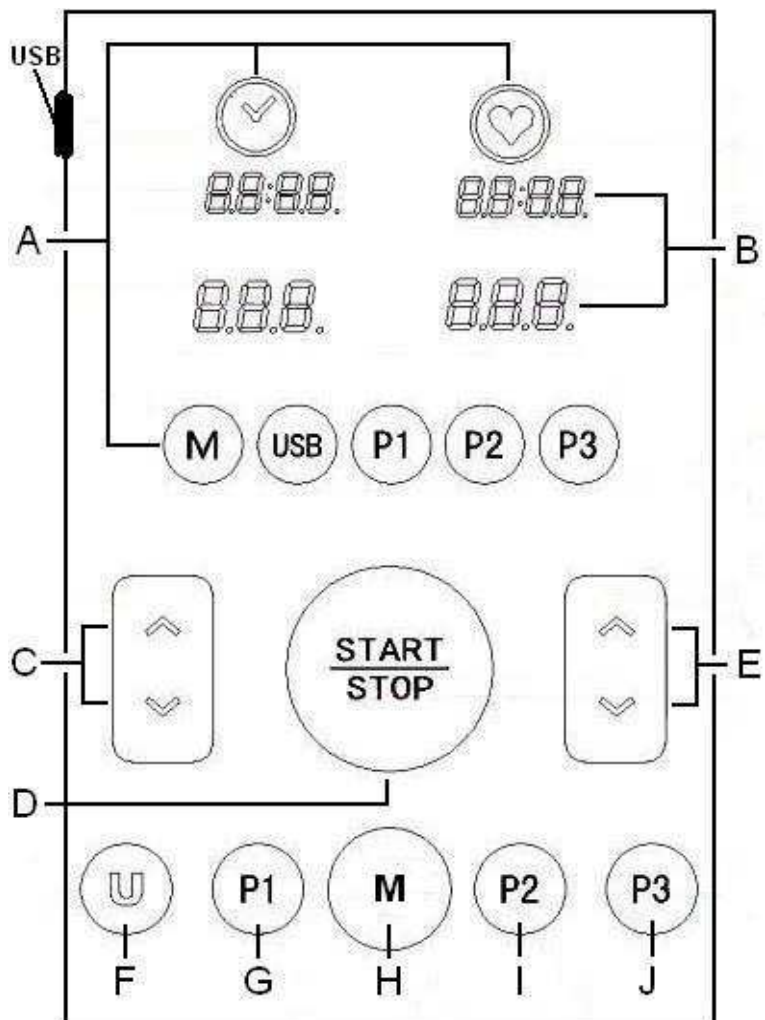
**F:** USB program kiválasztás

**G:** P1 automata program

**H:** **MODE** – Automata program kiválasztás

**I:** P2 automata program

**J:** P3 automata program



## Jelek és Konzolgombok

1. Az időt jelző jelzőfény

2. A pulzust jelző jelzőfény – a lámpa villog, ha a pulzus mérhető.

3. A vibrációs tréning ideje – 0 és 20 perc között adható meg.

4. Pulzus kijelzés – A percenkénti szívverést mutatja.

5. Vibrációs sebesség. A kijelzés H00 és H60 között történik, ahol a H00 a legalacsonyabb, a H60 a legmagasabb vibrációs sebesség.

6. MODE kijelzés. Az aktuális edzési módot mutatja.

7. Manual mód jelzőfény. A lámpa villog, ha a manuális mód aktív.

8. USB felhasználói program jelzőfény. A lámpa villog, ha az USB felhasználói program aktív.

9. P1 automata program jelzőfény. A lámpa villog, ha a P1 program aktív.

10. P2 automata program jelzőfény. A lámpa villog, ha a P2 program aktív.

11. P3 automata program jelzőfény. A lámpa villog, ha a P3 program aktív.

12 - 15. A vibrációs sebességet növelő (12) és a csökkentő (15) gomb. A tréningidő a leállított edzőgépen állítható be. A tréningidőt csökkenteni a jobb konzolukon lévő gombok segítségével (Z) is lehetséges.

13. A vibrációs platform be és kikapcsolása.

14 - 16. A vibrációs tréningidőt növelő (14) és csökkentő (16) gomb. A tréningidő a leállított edzőgépen állítható be. A tréningidőt növelni a jobb konzolukon lévő gombok segítségével (Z) is lehetséges. A vibrációs sebességet csökkenteni a jobb konzolukon lévő gombok segítségével (Z) is lehetséges.

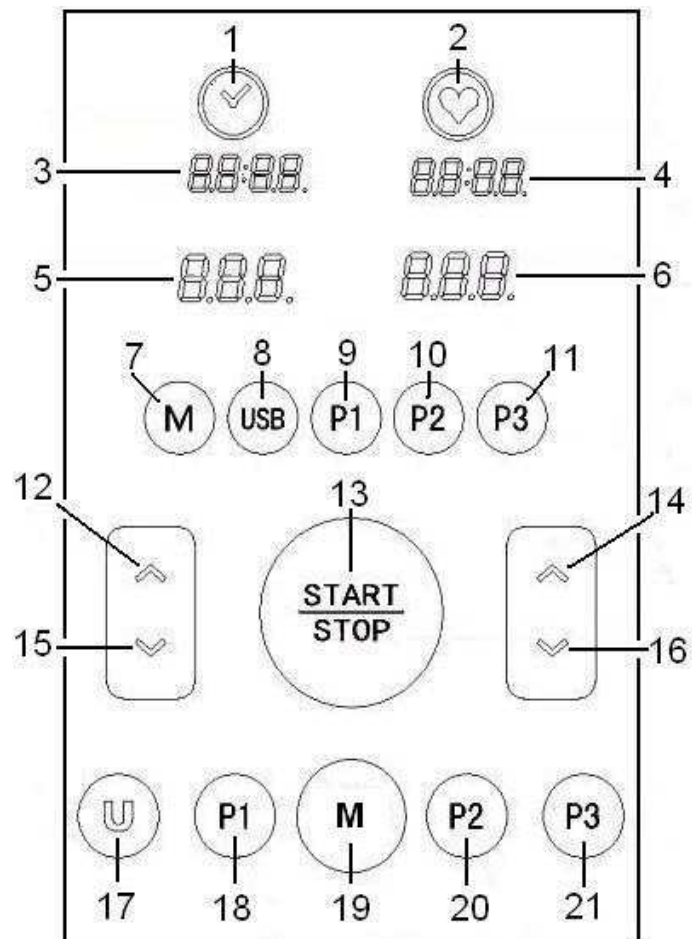
17. USB program választó gomb.

18. P1 program választó gomb.

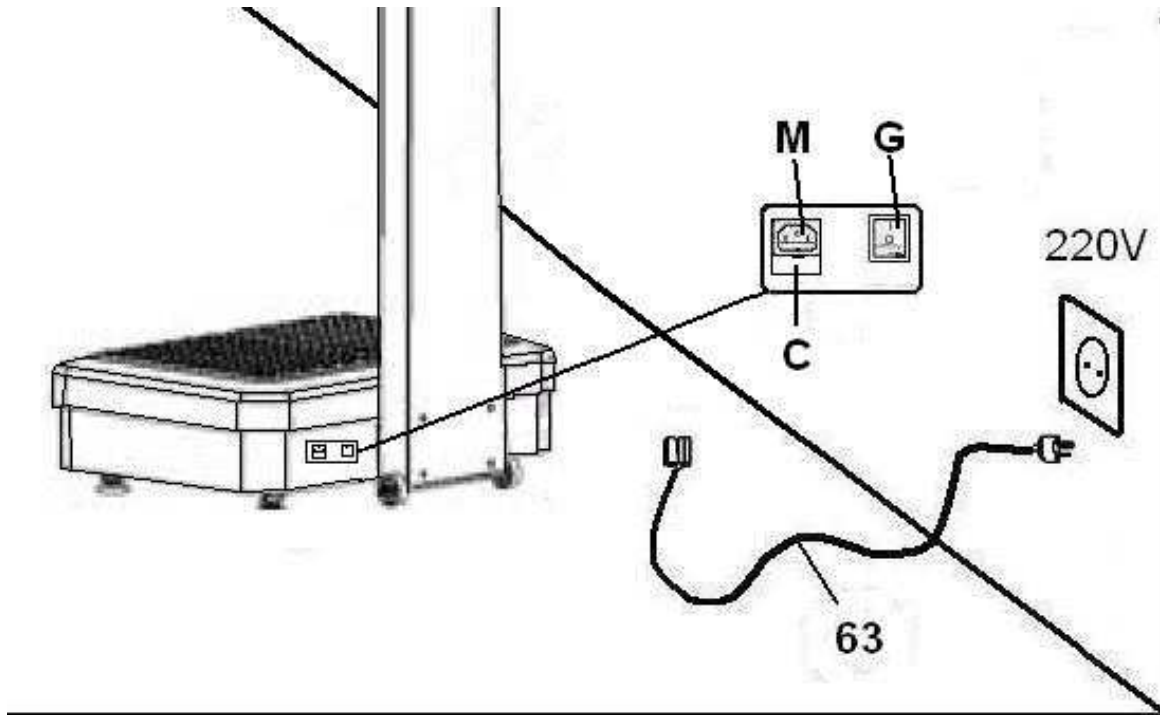
19. Manuális programot választó gomb.

20. P2 program választó gomb.

21. P3 program választó gomb.



## Beüzemelés



Dugja be a hálózati kábelt (63) a tartóváz foglatatába (M), a hálózati kábel másik végét dugja be a falı aljzatba (220V) és kapcsolja a fıkapcsolót (L) az „1” pozıcióba! Nyomja meg a START/STOP gombot a platform elindításához!

## Manuális program

Kapcsolja a fıkapcsolót (L) az „1” pozıcióba és a konzolon a megfelelı jelzıfények világitani kezdenek. Nyomja meg a START/STOP gombot vagy a bal konzolkaron (X) lévı ON/OFF gombot az edzıgép elindításához. Az alapbeállítás: 10 perc edzésidı és 1 sebességi fokozat. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzıgép leállításához!

## Az edzésidı beállítása

Az edzésidı (0-20 perc) között állítható be az edzıgép kikapcsolt állapotában a 14-15 számokkal jelzett gombok segítségével. Az edzésidı szintén beállítható a jobb konzolkaron (Z) lévı gombok segítségével. Nyomja meg a START/STOP gombot és az edzıgép a beállított edzésidıvel elindul. Ha az edzıgép elindult, akkor a vibráció sebességét meg lehet adni a 14-15 számokkal jelzett gombokkal, vagy a jobb konzolkaron (Z) lévı gombok segítségével.





## A markolati pulzsmérő használata

Ezen az edzőgépen a pulzsmérés a konzolmarkolatokon található markolati pulzsmérők (R) segítségével történik. Állítsa le az edzőgépet a START/STOP gombbal és helyezze tenyereit a markolati pulzsmérőkre! A szív alakú jel a konzol jobb részén villogni kezd és néhány másodperc múlva a mért pulzus számszerű értéke is megjelenik. Ha nem helyezte mindkét tenyerét a pulzsmérőkre, akkor a mérés nem működik.

### Megjegyzés:

- Edzésenként 20 percnél ne legyen hosszabb az edzésidő!
- Két edzés között legalább 15-20 percet pihenjen!
- Ne használja az edzőgépet 30 perccel étkezés előtt vagy után!



## Edzés

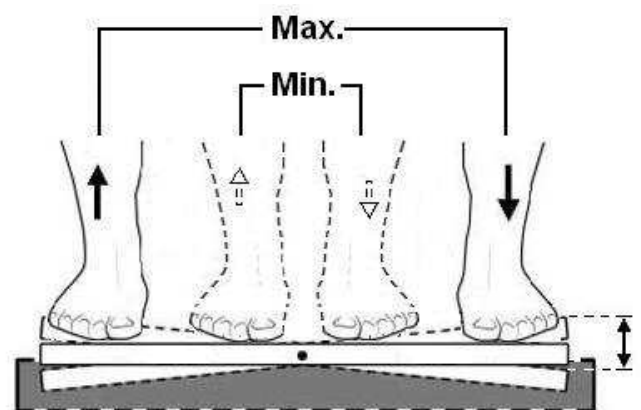
3 paraméter jellemző az edzésre:

**Idő:** az edzésidő percekben mérődik.

**Frekvencia (intenzitás):** Hertz mértékegységben mérődik a másodpercenkénti rezgésszám.

**Amplitudó:** Minden egyes vibrációs ciklus magassága. Az amplitudó mm egységben mérődik.

Az edzőgépen lehetőség van arra, hogy az amplitudót a lábpozíció változtatásával is lehessen változtatni. Minél távolabb vannak a lábak a középponttól, annál nagyobb lesz az amplitudó.



### Az edzőgépen az alappozíció:

- karok kinyújtva
- egyenes hát
- a talpak párhuzamosak és vállszélességű terpesz
- térdék behajlítva, a lábak által hátul bezárt szög 120°
- fogja a konzolkarokat, ne szorítsa azokat, az egyensúly megtartása érdekében
- ne helyezze az összes testsúlyát a sarkaira!



Ez egy kényelmes edzési pozíció.

Ha bármilyen kellemetlenséget észlel (túlzott fajrázás, látászavar, stb) akkor tanácsos áthelyezni a testsúlyát azáltal, hogy lábujjhegyre áll. Ha a tünetek nem szűnnek meg, csökkentse a vibrációs frekvenciát és/vagy az edzésidőt!

Számos más pozíció van, mely a test csak egy speciális részét edzi. Ezekről a pozíciókról majd a későbbiekben írunk.

Nagyon fontos, hogy az edzőgép kapacitását fokozatosan használja ki, ezáltal az emberi szervezet fokozatosan tud alkalmazkodni a vibrációs tréningekhez.

Javasoljuk, hogy rövid (3 perc) és alacsony intenzitási szintű (1-20) tréningeket végezzen!

## 1. Manuális tréning

Javasoljuk, hogy az edzőgépet manuális módban kezdje el használni, az előre beállított programok intenzitási szintje magas. Érdemes alacsony intenzitási szinten elkezdni az edzést, így a szervezet képes alkalmazkodni a vibrációs tréningekhez, ezáltal nem alakul ki kellemetlen közérzet az edzések alatt.

Masszázs vagy nyújtás céljára minden nap alkalmas, de csak alacsony intenzitási fokon.

Az első héten csak minden második nap tréningezzen, kérjük kövesse az alábbi edzéstervet:

1-3 hét		
Szet	Idő	Intenzitás
1	3 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 10-ig
2	3 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 20-ig
3	3 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 10-ig

4-7 hét		
Szet	Idő	Intenzitás
1	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 20-ig
2	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 40-ig
3	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 20-ig

8-15 hét		
Szet	Idő	Intenzitás
1	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 20-ig
2	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 50-ig
3	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 20-ig

Az 50 feletti intenzitási szint csak nagyon fitt személyeknek vagy 90 kg testsúlynál nehezebb egyéneknek javasolt.

## Edzésprogramok

Ezek a programok nem alkalmasok zsírégetésre, tüdőtagításra, stb. Mindezen túl, ezek a programok arra jók hogy szabályozzuk a vibrációs intenzitást és az edzésidőt. Így aztán stopperóra nélkül is élvezheti a kontrollált edzés előnyeit.

Függetlenül az alább leírt tanácsoktól olyan edzésprogramot válasszon ki magának, mely a leginkább megfelel az elvárásainak. Legfontosabb dolog az, hogy legyen teljesen tisztában hogy mit érez a test a vibrációs tréning hatására. Ha az edzés során kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba a tréninget és folytassa azt később!

Az eredményes edzés érdekében végezzen két, legfeljebb három, különböző gyakorlatot (a gyakorlatok listáját lásd mellékelve) ! Az alábbiakban talál majd néhány általános tanácsot, mikor érdemes az egyes programokat kiválasztani.

### 2. Bemelegítő program: 4 perc

Egyszerű izomformáló edzésként is használható néhány gyakorlat alkalmazásával, függve attól, hogy milyen izomcsoportot szeretne megdolgoztatni (lásd a gyakorlati útmutatót!).

A bemelegítő program elvégzése után tartson 5 perc szünetet, majd kezdje el az edzést!

### 3. Regeneráló program: 4 perc

A P2 automata program egy regeneráló program. Használata aerob edzés (pl egy kocogás után) vagy anaerob edzés (pl súlyzós edzés) után ajánlatos.

Amikor magas intenzitási szinten edz, akkor már a zsírégetési folyamat beindult, így ezt a programot nem ajánlatos hosszabb pihenés vagy inaktív állapot (pl ébredés után közvetlenül) után használni.

Egyszerű izomformáló edzésként is használható néhány gyakorlat alkalmazásával, függve attól, hogy milyen izomcsoportot szeretne megdolgoztatni (lásd a gyakorlati útmutatót!).

A bemelegítő program elvégzése után tartson 5 perc szünetet, majd kezdje el az edzést!



#### 4. Intervallum program: 5 perc

A P3 automata programra jellemző az állandó intenzitás változtatás rövid időközönként. Ez a program eléggé intenzív! Akkor ajánlatos alkalmazni, amikor a zsírégetési folyamat beindult, így ezt a programmódot nem ajánlatos hosszabb pihenés vagy inaktív állapot (pl ébredés után közvetlenül) után használni.

A program elvégzése után tartson 5 perc szünetet, majd kezdje el az edzést!

#### 5. Edzésprogram idősebb emberek számára

Vegye fel az alap edzési pozíciót. Így a tréning intenzív lesz, de nem terheli túl sem az izmokat, sem az ízületeket! Hetente 3 edzést ajánlunk ebből a típusból és a tréningek közt tartson két nap szünetet!

#### Bevezető edzés (legalább 3 héten keresztül!) - Intenzitási szint: 1-15

Fokozatosan növelje az intenzitási szintet az edzőgép használatával!

Sorozat	Idő	Intenzitás
1	3 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 10-ig
2	3 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 20-ig
3	3 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 10-ig

#### Haladó edzés - Intenzitási szint: 1-30

Fokozatosan növelje az intenzitási szintet az edzőgép használatával!

Sorozat	Idő	Intenzitás
1	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 20-ig
2	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 30-ig
3	4 perc edzés 1 perc pihenés	1-től 20-ig

A vibrációs edzőgép a biztonság érdekében el van látva áramköri megszakítóval, ami elektronikus probléma esetén aktivizálódik. Kövesse az utasításokat a kézikönyvben, hogy tisztában legyen a készülék biztonságos használatával! Ha bármilyen kérdése felmerül a vibrációs edzőgéppel kapcsolatban, forduljon hozzánk bizalommal!

Ha bármilyen kérdése van, vegye fel a kapcsolatot a Vevőszolgálatunkkal!

**A BH fenntartja azon jogát, hogy a termék specifikációját minden előzetes figyelmeztetés nélkül megváltoztathassa!**

