

## 8 Működés (általános)

Ez a fejezet összegzi a futópad különböző részeit és vezérlőit (§ 8.1) és leírja a beállító gombok funkcióit (§ 8.2) és az információs képernyőket (§ 8.3).

### 8.1 Controls/components

#### 8.1.1 Futópad fő részei (figure 1)

- [1] Kontrol panel
- [2] Vészkapcsoló, mozgatható (opcionális)
- [3] Korlátok
- [4] Állítható magasságú oldal oszlopok ('Plus' modelnél csak)
- [5] Állítható lábak
- [6] Futó felület
- [7] Rámpa (opcionális)
- [8] Oldal támaszok (opcionális)
- [9] Szenzor egység + biztonsági öv kontaktus [10] Motor egység

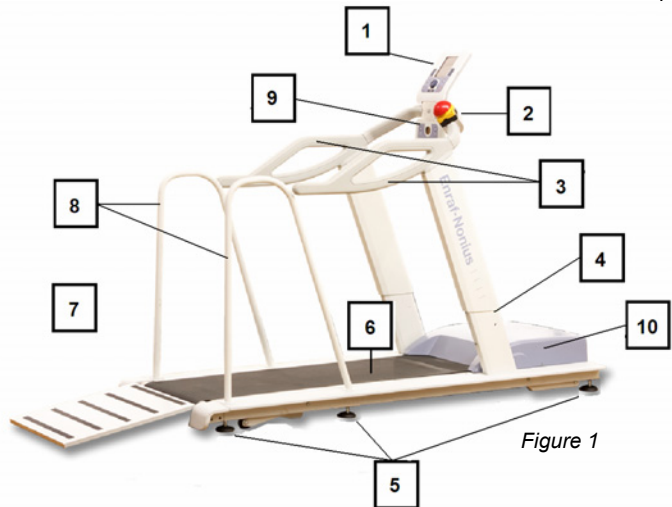


Figure 1

#### 8.1.2 Előnézet (figure 2)

- [1] Főkapcsoló
- [2] Hálózati kábel csatlakozó + biztosíték foglalat
- [3] Adat tábla

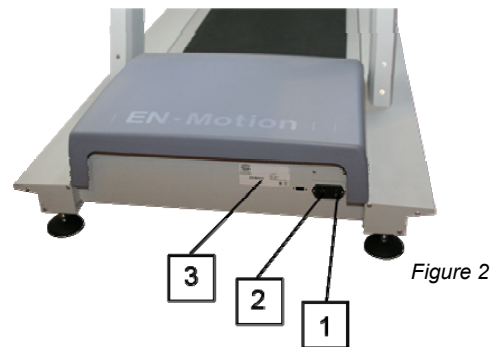


Figure 2

#### 8.1.3 Kontrol panel (figure 3)

- [1] LCD információs képernyő
- [2] Sebesség állítás
- [3] Nézet gomb (kijelző váltása)
- [4] Szünet gomb
- [5] OK gomb (megerősítő gomb)
- [6] STOP gomb
- [7] Központi állító gomb (forgató gomb)
- [8] AUTOSPEED gomb + kijelző lámpa (LED)
- [9] SD kártyahely
- [10] Dőlésszög gombok
- [11] Smart-kártya olvasó

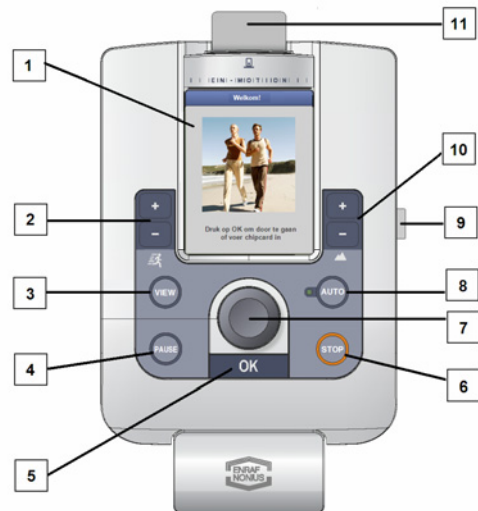


Figure 3

#### 8.1.4 Szenzor egység (figure 4)

- [1] Oldal oszlopok magasság állítása (csak az EN-Motion 'Plus' modelnél)
- [2] Szenzor
- [3] Mágneses biztonsági kapcsoló (biztonsági övhöz)

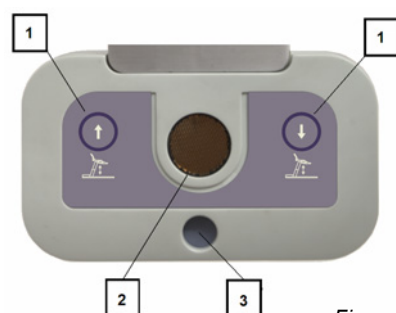


Figure 4

## 8.2 Funkció gombok használata

### 8.2.1 Sebesség állító gombok

A kijelző bal oldalán található a sebesség állító gombok. Alul a kijelző bal oldalán látható a sebesség értéke [1]. A minimális sebesség értéke 0.4 km/h illetve a maximális sebesség értéke 18 km/h. A sebesség értéke a sebesség gombok megnyomásával állítható [2]. A + gomb megnyomásával a sebesség 0.1 km/h értékkel növelhető és a – gomb megnyomásával pedig 0.1 km/h lépésekben csökkenthető. A gombok folyamatos nyomvatartásával a sebesség folyamatosan növelhető vagy csökkenthető. A kijelzőn az aktuális sebesség látható.

Sebesség gombok [2] →



Figure 5

A sebesség bármikor állítható. A sebesség változása kis késleltetéssel történik. Biztonsági okokból a szalag sebességének növekedése fokozatosan történik. Egy villogó nyíl a sebesség értéke mellett (figure 6) jelzi hogy a futógép még nem érte el az újonnan beállított sebességet. A sebesség növekedését a felfelé mutató a csökkenését pedig a lefelé mutató nyíl jelzi.



A villogó nyíl a sebesség növekedését (↑) vagy csökkenését (↓) jelzi.

Figure 6

### 8.2.2 VIEW (nézet gomb)

Eltekintve attól hogy a nézet gombbal [3] a (Default settings) beállítás elérhető (lásd. 'Rendszer beállítások'), a **VIEW gomb [3] nem rendelkezik specifikus funkciókkal**. A **VIEW gomb [3]** funkciói később kerülnek kialakításra.



Figure 7

### 8.2.3 PAUSE (szünet) gomb

Az edzés megszakítható ideiglenesen (például, folyadék bevitel). A **PAUSE gomb [4]** edzés alatti megnyomásával az edzés megszakítható, egy üzenet fog megjelenni a kijelzőn (figure 9) és a szalag sebessége fokozatosan 0km/h-ra csökken.

Az edzés folytatásához nyomja meg az **OK gombot [5]** és a kijelzőn (figure 10) üzenet fog megjelenni és az edzés folytatódni fog. A kijelzőn látható lesz a sebesség és a dőlésszög értéke.

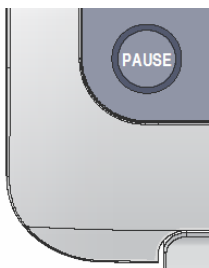


Figure 8



Figure 9



Figure 10

**Fontos:** ha megnyomja a **STOP** gombot a szünet mód alatt akkor az edzés véget ér és az eredmény kijelzés fog megjelenni.

### 8.2.4 OK gomb (megerősítő gomb)

Ha kiválasztunk valamilyen paraméter értéket vagy valamilyen funkciót akkor az **OK gomb [5]** megnyomásával tudjuk véglegesíteni a beállítást. Az információs kijelző szövegesen egyértelműen jelzi a megerősítés szükségességét.

Az **OK gomb** megnyomásával lehet elkezdni az edzést (kivéve a *Quick start funkció esetében*). Az OK gomb megnyomása után a szalag elindul a korábban kiválasztott funkciónak és sebességnek megfelelően. A *Quick start funkció kiválasztása estében a sebességet a sebesség állító gombokkal [2] manuálisan kell beállítani.*



Figure 11

← OK/megerősítő gomb [5]

### 8.2.5 STOP gomb

A futógép a **STOP gomb [6]** megnyomásával megállítható, a sebesség fokozatosan 0km/h-ra csökken. Az edzés véget ér.

Az eredmény kijelzőn láthatók a kapcsolódó adatok, eredmények (megtett távolság, elégetett kalória). Ha szükséges az eredmények tárolhatók (nézd függelék 2-6). Az eredmények eltárolhatók későbbi feldolgozásra.



STOP gomb [6]  
- 1x nyomva = állj/vége

Figure 12

A futógép még a következő lehetőségek aktiválásával állítható meg

- Biztonsági övvel (lásd 8.2.10)
- Vészkapcsolóval (opcionális tartozék lásd 8.2.11)
- Autostop funkció (lásd 8.2.12)

### 8.2.6 Központi állító gomb (forgató gomb) [7],

- állíthatja vele a kívánt menü funkciókat (például *Quick start*)
- állíthatja vele a különböző paramétereket (például *Súly*)
- állíthat vele különböző opciókat (például *Férfi/Nő*).

Központi állító gomb [7]

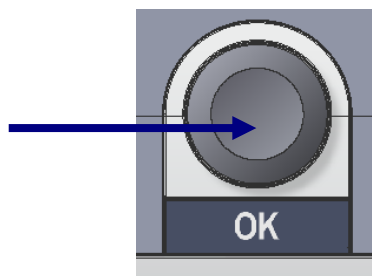


Figure 13

### 8.2.7 Autospeed gomb + indikátor lámpa

Az **Autospeed funkció [8]** aktiválásával a sebesség automatikusan változni fog a páciensről függően. Ha a páciens nem tudja tartani a beállított sebességet a futógép automatikusan csökkenteni fogja a sebességet. Ha a páciens gyorsít akkor a futógép sebessége is növekedni fog. A zöld LED az **AUTO gomb (figure 14) bal oldalán jelzi ha a funkció aktiválva van**. Néhány programnál és terheléses tesztnél az Autospeed forma része a standard protokolnak. Nézd a 9.6 pontot az Autospeed funkció bővebb leírásáért.

Indicator lamp (LED)

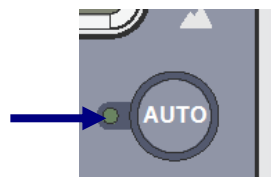


Figure 14

### 8.2.8 Dőlésszög állító gombok

A **dőlésszög állító gombok** (fig. 15) a kijelző jobb oldalán található. A kiválasztott dőlésszög lehet pozitív (uphill) vagy negatív (downhill). A dőlésszög értéke százalékban jelenik meg a kijelzőn és a két maximális érték +15% (pozitív) és -10% (negatív) között állítható. A beállított dőlésszög értéke a kijelző jobb oldalán alul jelenik meg. Biztonsági okokból a dőlésszöget fokozatosan állítja be a futógép. Egy villogó nyíl jelzi hogy még nem érte el a készülék a beállított értéket. A szög növekedését egy felfelé mutató villogó míg egy lefelé mutató villogó nyíl a csökkenését jelzi.



Figure 15

← Dőlésszög állító gombok [10]

A dőlésszög a dőlésszögállító gombokkal [10] bármikor állítható. A + gomb megnyomásával a dőlésszög +0.5%-os lépésekben állítható. A – gomb megnyomásával csökkenthető a dőlésszög. A vízszintes pozícióból 0 (zéró), negatív dőlésszög (downhill) állítható be a – gomb megnyomásával. A gombok folyamatos lenyomásával a dőlésszög értékét folyamatosan lehet állítani.

### 8.2.9 Oldalsó oszlopok magasság állítása gombok (csak a EN-Motion 'Plus' modelnél)

A szenzor egységen lévő gombok [1] segítségével könnyen állítható az oldaloszlopok magassága. A bal oldali gomb megnyomásával felfelé (nyíl felfelé) míg a jobb oldali gomb megnyomásával (nyíl lefelé) lefelé állítható az oszlopok magassága elektromosan. Az oszlopok magasságának állítási tartománya 30 cm.

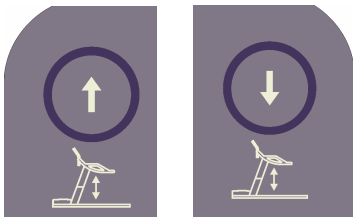


Figure 16

### 8.2.10 Biztonsági öv mágneses kontaktussal

A biztonsági övhöz egy kábelben lévő mágnes csatlakozik [3]. Ha valamilyen körülmény miatt a mágneset az öv kirántja a helyéről a futópád megáll. A biztonsági öv használatáról a felhasználót tájékoztatni kell a futás megkezdése előtt. A futópád vészmegállása után egy üzenet jelenik meg a kijelzőn.

**Fontos: a vészleállítás után a futópád tápellátása megszűnik, a futópád nem indul újra csak a mágnes visszahelyezése után.**

### 8.2.11 Vészleállító nyomógomb (opcionális)

A vészleállító gomb [2] egy opcionális tartozék aminek segítségével a futópád gyorsan megállítható. A vészleállító nyomógomb főleg a korláton kerül elhelyezésre (lásd. vészleállító gomb installálása és használata menüel). A piros gomb megnyomásával aktiválódik a vészleállító gomb. Az aktiválás után egy üzenet fog megjelenni a kijelzőn (18-as ábra). A futópád indításához be kell lépni a főmenübe és ki kell választani a kívánt programot. A vészleállító gomb a szenzor alján lévő csatlakozóhoz csatlakozik.



Figure 17

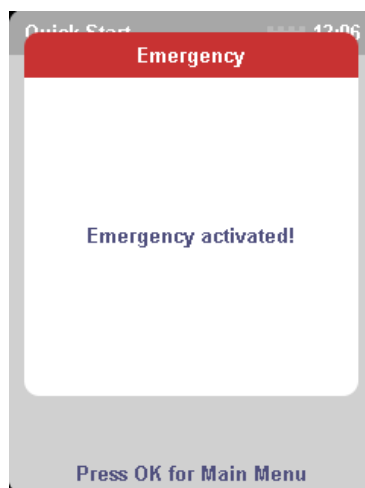


Figure 18

### 8.2.12 Az AUTOSTOP funkció

Az AUTOSTOP funkció a szenzorba [2] beépített extra biztonsági funkció. A szenzor érzékeli ha felhasználó áll a futógép szalagján. Ha a mozgó szalagra felhasználó lép a futógép ideiglenesen le fog állni. A kijelzőn az AUTOSTOP funkció aktiválva üzenet fog megjelenni (19-es ábra). Ha a felhasználó 30 másodpercen belül visszatér a futógépre az edzés az ok gomb megnyomásával folytatható. Az edzést a felhasználó a stop gomb 30 másodpercen belüli megnyomásával végleg megszakíthatja. A 30 másodperces periódus lejártával az eredmény kijelző fog megjelenni a kijelzőn. Az AUTOSTOP funkció a rendszer beállítások menüben ki illetve bekapcsolható (lásd. 9.7 fejezet).

*Fontos: a Fitness teszt alatt (még ha az AUTOSTOP funkció aktiválva is van), nem lehetséges visszalépni az edzés programba. A futógép azonnal meg fog állni és üzenet fog megjelenni a kijelzőn ( 21-es ábra).*



Figure 19



Figure 20

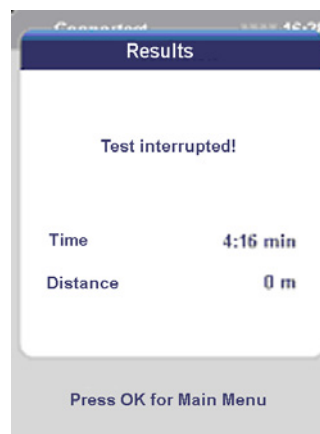
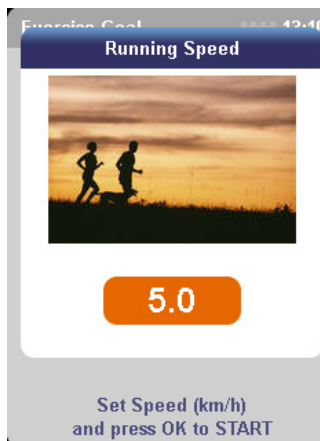
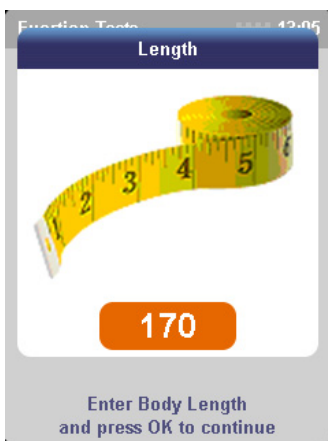
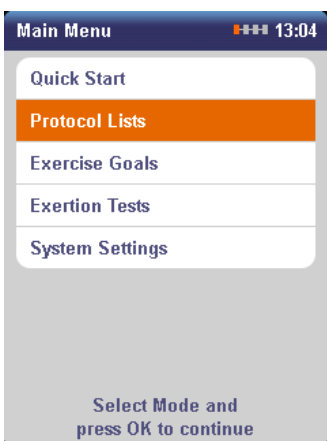


Figure 21

### 8.3 LCD információs képernyő

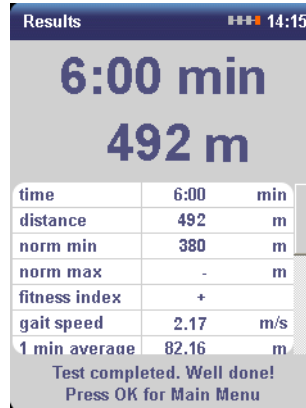
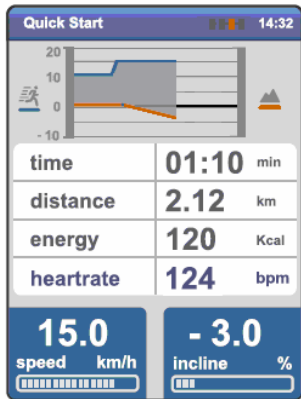
A futógép működése alatt különböző információ fog megjelenni a képernyőn. Főleg három csoportba sorolható a megjelenő információ: navigációs, adat és figyelmeztető képernyő.

A navigációs képernyőn különböző funkciók között választhatunk illetve adatokat vihetünk be például súly, hosszúság. A szöveg a navigációs képernyő alján jelzi a bevitendő adatokat. A navigációs képernyő csak akkor jelenik meg ha futószalag áll.



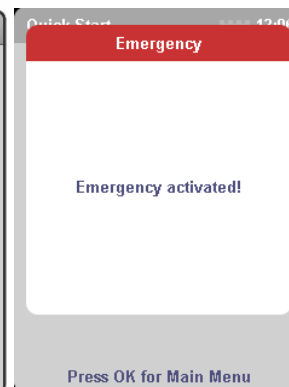
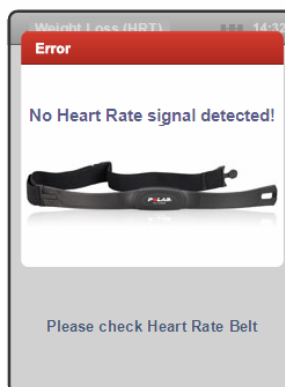
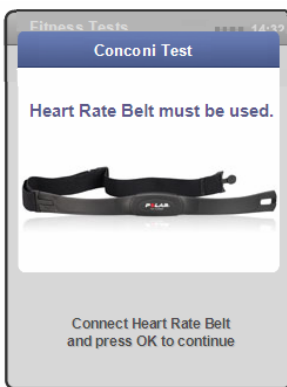
Példa 'Navigációs képernyőkre'

Az adatkijelző a futópad álltában illetve mozgása közben is megjelenhet. A használt tesztfunkcióhoz vagy az edzéshez tartozó paramétereket jeleníti meg az adatkijelző.



Példa 'Adat képernyőkre'

Az edzés alatt illetve az edzés előtt is megjelenhet a figyelmeztető képernyő így figyelmeztetve a felhasználót a hibákra illetve a kritikus helyzetekre. A piros színnel kiemelt képernyő a kritikus hibákra utal míg a kék színnel kiemelt nem kritikus hibákra utal.



Példa 'Figyelmeztető képernyőkre'

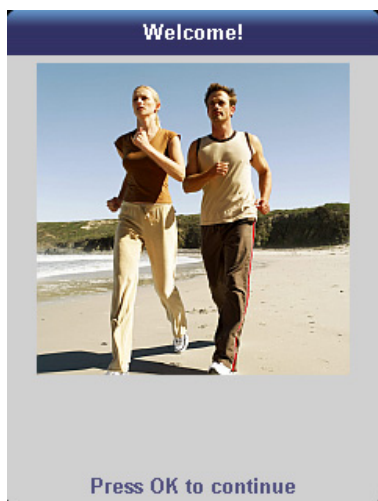
## 9 Működés (lépésről-lépésre)

### 9.1 Edzés és terápia lehetőségek áttekintése

Alapvetően a futópadot a futópad paramétereinek a beállítása terapeuta által történik. De mivel a futópad beállítása könnyű és intuitív ezért a terapeuta tanácsai és irányítása alatt a használó által is megtörténhet.

A futópad a konzolon lévő gombokkal működtethető (lásd 3-as ábra). Az LCD kijelző alján található szöveges információ lépésről-lépésre segíti az aktuális beállítások elvégzését.

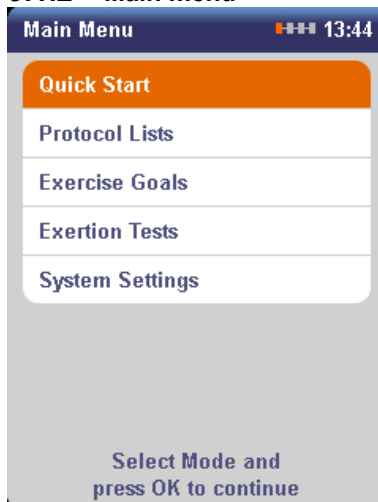
#### 9.1.1 Kezdő képernyő



A futópad bekapcsolása után egy üdvözlő képernyő fog megjelenni. Nyomja meg az **OK** gombot a főmenü eléréséhez.

*Fontos: ha belépett a főmenübe és 30 másodpercig nem történik semmi akkor a készülék automatikusan visszalép az üdvözlőmenübe.*

#### 9.1.2 Main menu



A főmenüben a készülék összes funkciója elérhető. A kívánt funkciót vagy terápiát a központi beállítógombbal lehet beállítani. A kiválasztott funkciót sárga jelzés mutatja. A kiválasztott funkció megerősítése az **OK** gomb megnyomásával történik.

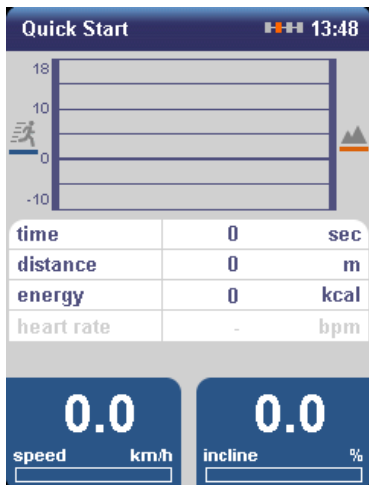
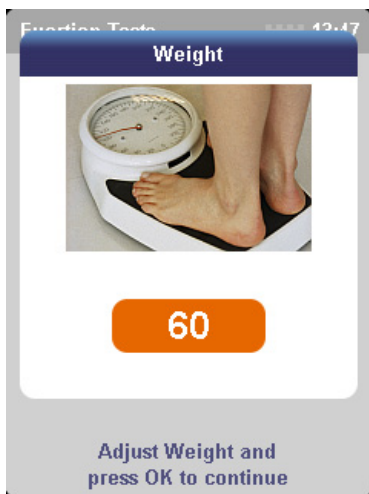
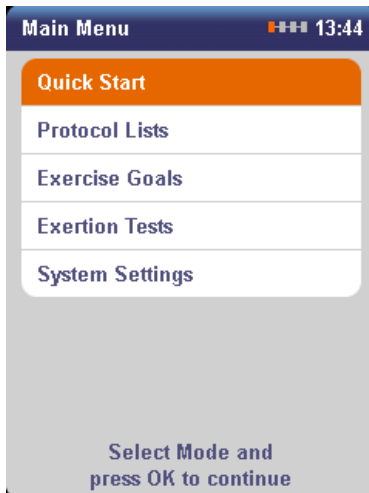
A következő opciók között választhat:

1. Quick start
2. Protokoll lista
3. Edzés célok
4. Terheléses tesztek
5. Rendszer beállítások

### 9.2 Quick start

A futópad indításának leggyorsabb és legkönnyebb módja Quick start funkció. A Quick start funkció a bemelegítéshez a pácienssel történő foglalkozás elkezdéséhez is jól használható. A Quick start edzésnél is használható az automatikus sebességállítás funkció. (lásd 9.6 szekció).





A *Quick start* funkció használata a központi szabályzógombbal majd az **OK** gomb megnyomásával történik.

A sebesség és a dőlésszög beállítása manuálisan történik.

A sebesség és a dőlésszög beállítása a **+** és a **-** gombokkal történik.  
A futószalag elindul.

Fontos: a **+** **sebesség gomb** főmenüben történő megnyomásának hatására is aktiválhatja a *Quick start* funkciót. Ez a leggyorsabb lehetősége az edzés elkezdésének.

ha a kalória számítás (automatikusan) szeretné használni a *Quick start* menüben akkor azt a rendszer beállítások menüben aktiválni kell (lásd 9.7.2.e szekció). A páciens testsúlya alapján kalkulálja a futópadda páciens edzés alatti energia felhasználását.

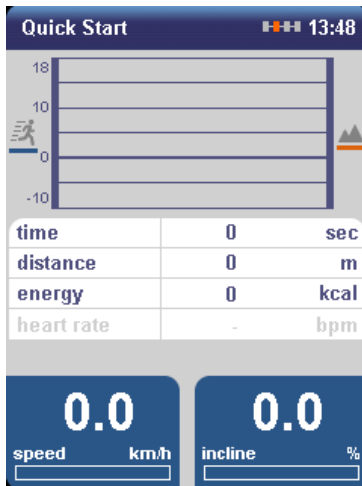
ha az említett funkciót aktiválja akkor a kijelző bal oldalán az adat képernyő meg fog jelenni az edzés megkezdése előtt.

Írja be a páciens testsúlyát a központi szabályzógombbal majd az **OK gomb** megnyomásával.

Amint a futópadda elindul a kijelző adat nézet módba vált.

A *Quick start* módban indított futógépnél a megtett távolság és idő értéke növekedni fog az edzés alatt.

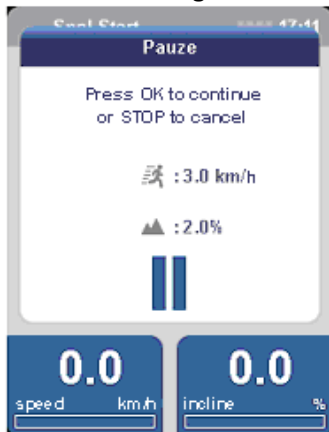
A mellkasi polár öv használatával az aktuális szívfrekvencia is kijelzésre kerül.



Az edzés alatt a sebesség és a dőlésszög értékének változása grafikusán megjelenítésre kerül a kijelző felső részén. A következő aktuális paraméterek láthatók a kijelzőn: idő, távolság, energiafogyasztás, szívfrekvencia. A pillanatnyi sebesség és dőlésszög értéke a kijelző alján látható.

Fontos: *ha nem lett a páciens súlya tárolva és nincs polár öv használva a Quick start edzés megkezdése előtt akkor ezeknek az értékei nem kerülnek kijelzésre. Ebben az esetben az energiafogyasztás és a szívfrekvencia nem kerül kijelzésre.*

### 9.2.1 PAUSE gomb használata



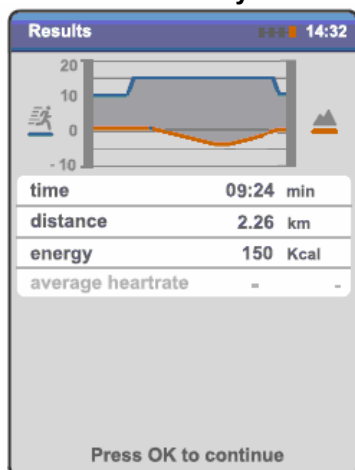
A **PAUSE gomb** megnyomásával az edzés ideiglenesen megszakítható. A bal oldalt látható üzenet jelenik meg a kijelzőn és a futógép sebessége fokozatosan nullára csökken.

Fontos: *a STOP gomb egyszeri megnyomásával az edzés végleg befejeződik és az eredmények láthatók a kijelzőn.*



Az edzés folytatásához nyomja meg az **OK** gombot és a futógép el fog indulni. A kijelzőn látható ahogy a futószalag fokozatosan elindul és gyorsul. Amint a futópád eléri a beállított sebességet a kijelzőről eltűnik az előbb említett paraméterek kijelzése.

## 9.2.2 Edzés befelyezése



A **STOP** gomb megnyomásával az edzés befelyeződik. A futószalag sebessége fokozatosan nullára csökken és megjelennek az eredmények a kijelzőn. **Fontos:** a kijelzett paraméterek még nem kerültek tárolásra! A kijelzett adatok tárolhatók ha szükségesnek látja. Amennyiben letárolta az adatokat akkor később felhasználhatja őket például páciens rekord készítésére. Az **OK** gomb megnyomásával visszaléphet a főmenübe. **Fontos:** ha dőlésszög volt beállítva akkor akkor a futógép visszaáll 0%-ra!

## 9.3 Protokol lista

A *Protocol lista* (edző programok) menüből az előre letárolt edző programok széles választékát érheti el. Ezekben a programokon belül változhat a sebesség a dőlésszög automatikusan követve a program görbéit. Egy extrém effektív tréning szekció például a (going uphill , hegynek felfelé) görbét tartalmazó. A hegynek felfelé görbe sokkal hatásosabb mint a szabadban futás vagy kocogás sima felszínen és jobban kíméli az ízületeket. A *Protocol lista* két fő részből áll : gyárilag tárolt programok és személyes saját tárolású programok.

*Fontos: a protokolok nem tartalmazzak szív frekvencia vezérlésű programokat\*! Ha a páciens visel polárövet akkor a szívfrekvencia látszik a kijelzőn. Ha a szívfrekvencia eléri a maximális frekvencia (max. HR \*\*) 85% -át akkor hangot és vizuális jelet ad a készülék, és ebben az esetben manuálisan kell csökkenteni a sebességet és, vagy a dőlésszöget amíg a szívfrekvencia nem megy a megengedett érték alá.*

\* A szívfrekvencia zónás edző programokhoz valamelyik szív frekvencia vezérlésű edző programot kell használni (HRT). lásd 9.4.4. fejezet

\*\* : 220 – életkor formulán alapul.

### 9.3.1 Gyári tárolt protokolok

14 gyári program közül választhat. Mindegyik protokol három részből áll: bemelegítés, aktuális edzés és lehülés.

Protocolok:

- Lejtő interval programok (I, II, III): futás vagy séta lejtőn
- Kettős hegy Interval programok (I, II, III): két hegy
- Állóképesség Interval programok (I, II, III): állóképesség enyhe sebesség változtatással
- Emelkedő Interval programok (I, II, III): futás vagy séta emelkedőn
- Sebesség Interval programok (Vario I and Vario II): a sebesség változik

A programok nehézsége római számmal van jelezve: I-es a legkönnyebb és III-as a legnehezebb fokozatot jelenti. Az edzés alatt a nehézséget a sebesség és vagy a dőlésszög állításával lehet változtatni.

**Fontos:** az ön felelőssége hogy a kiválasztott program megfeleljen a páciens állapotának illetve egészségének. Depending on the selected programme and the condition of the user, certain programmes may involve quite significant exertion. We therefore highly recommend the use of a heart-rate meter. If you have any doubts, first arrange for the patient to perform an exertion test or choose another form of training. Failure to comply with this stipulation may cause serious injury and health risks and may even lead to death.