



AquaPro2

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
A HYDROPOOLTÓL

A tökéletes úszásélményért.



HYDROPOOL
az öntisztító úszómedence



TARTALOMJEGYZÉK

1-2. OLDAL ELSŐ FEJEZET: VEZÉRLÉS / GYORS ÁTTEKINTÉS >

3-4. OLDAL MÁSODIK FEJEZET: VEZÉRLŐ / BEMELEGÍTÉS / WARM UP >

5. OLDAL HARMADIK FEJEZET: GYORS INDÍTÁS / QUICK START GOMB – AZ ÚSZÁS MEGKEZDÉSE >

6. OLDAL NEGYEDIK FEJEZET: A VEZÉRLÉS RÉSZLETES BEMUTATÁSA ÉS PROGRAMOZÁSA >

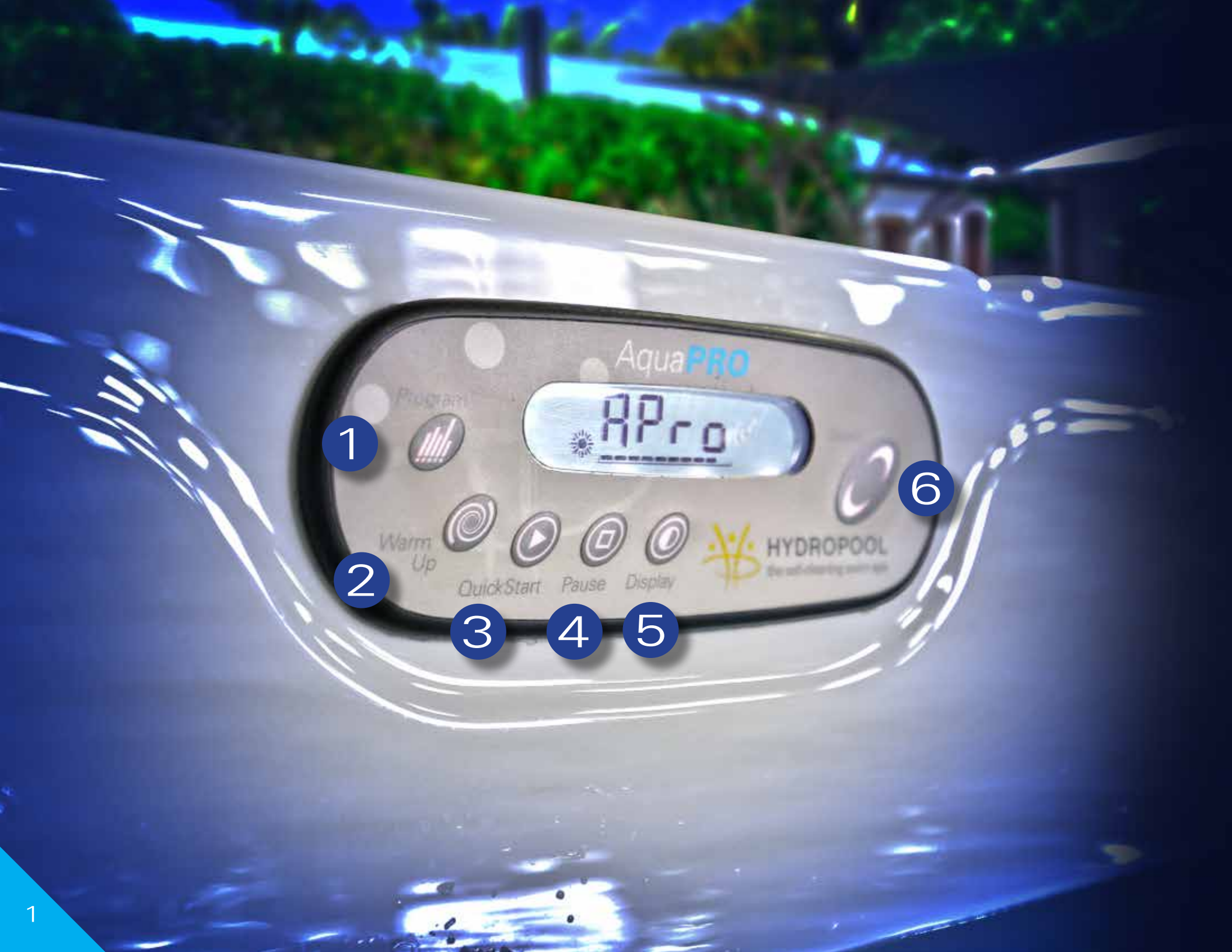
7. OLDAL ÖTÖDIK FEJEZET: SEBESSÉGFOKOZATOK >

8. OLDAL HATODIK FEJEZET: GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK >



HYDROPOOL

az öntisztító úszómedence



1

AquaPRO
APRO

6

2

Program



Warm Up



Quick Start



Pause



Display



HYDROPOOL
the self-cleaning swim spa

3

4

5

ELSŐ FEJEZET: VEZÉRLÉS / GYORS ÁTTEKINTÉS

- 1** PROGRAM GOMB: Beállítja az úszó testsúlyát és az időt.
- 2** WARM UP GOMB: Aktiválja a középső, felhajtóerőt biztosító mellkasfúvókát.
- 3** QUICK START GOMB: Aktiválja mindkét ellenáramoltató fúvókát és a világítást.
- 4** PAUSE GOMB: 2 percre leállítja az összes fúvókát.
- 5** DISPLAY GOMB: Megjeleníti az időt, a sebességi fokozatot és a megtett távolságot.
- 6** SPEED LEVEL GOMB: A Fel/Le nyilak segítségével kiválasztja a kívánt sebességi fokozatot 1-től 10-ig.





2



B



MÁSODIK FEJEZET: VEZÉRLŐ / BEMELEGÍTÉS / WARM UP

- A** Mozgassa át finoman a testét még a medence partján, hogy megelőzze a későbbi sérüléseket.
- B** Lépjen be a medencébe és csatlakoztassa az edzőkötél egyik végét a medence peremén található horogba, a másik végét pedig csatolja a derekára.
- C** Nyomja meg a **2** WARM UP (Bemelegítés) gombot az AquaPro2 vezérlőegységén.
- D** Fordítsa el az irányváltót, hogy a felhajtóerőt biztosító mellkas fúvóka megkezdhesse a működését.
- E** Kezdjen el futni az fúvókával szemben addig, amíg meg nem feszül az edzőkötél, növelje ezzel a pulzusszámát és melegítse be az izmait.
- F** A bemelegítés végén megkezdheti az úszást az ellenárammal szemben.

A BEMELEGÍTÉS LEGFŐBB ELŐNYEI

> A TESTHŐMÉRSÉKLET NÖVELÉSE:

Javítja az izmok rugalmasságát, mely kulcsfontosságú tényező az izom- és végtag-húzódások előfordulásának csökkentésében.

> AZ IZOMZAT HŐMÉRSÉKLETÉNEK NÖVELÉSE:

A bemelegítés során az izomzat hőmérséklete megnövekszik, mely által az izmok lazábbak, hatékonyabbak és hajlékonyabbak is lesznek, így nagyobb sebességet és erőt tudnak kifejteni. Ez azt is jelenti, hogy sokkal kevésbé várható később izomhúzódás.

> A VÉREREK TÁGULÁSA:

A vérerek tágulása lehetővé teszi, hogy az izmokhoz több vér könnyebben jusson el.

> MAGASABB VÉRHŐMÉRSÉKLET:

Ahogy a vér átáramlik az izmokon, hőmérséklete emelkedik. Amikor a vér melegebb, több oxigént hordozhat, vagyis a vérhőmérséklet növelésével több oxigént lehet elérhetővé tenni az izmok számára.

> NAGYOBB MOZGÁSI TARTOMÁNY:

Amint az ízületek és izmok felmelegednek, rugalmasabbá válnak, mozgástartományuk pedig javulni fog.



HARMADIK FEJEZET: GYORS INDÍTÁS / QUICK START GOMB – AZ ÚSZÁS MEGKEZDÉSE



- A** Indítsa el a **3** QUICK START / GYORS INDÍTÁS gombbal az edzést.
- B** A **6** SPEED LEVEL gomb segítségével növelje vagy csökkentse a kívánt sebességfokozatot.
- C** Kezden el úszni.
- D** A kijelző felülete 30 perctől megkezdí a visszaszámlálást. 30 perc elteltével a program leáll.

LÁSSUNK NEKI...

- > A QUICK START gomb egyidőben AKTIVÁLJA mindkét fúvókát és a fúvóka világításokat.
- > LEHETŐVÉ TESZI az úszó számára, hogy azonnal megkezdje az úszást.
- > ÚSZÁS KÖZBEN a medencében lévő világítás mindig segíti Önt a tájékozódásban.

NEGYEDIK FEJEZET: A VEZÉRLÉS RÉSZLETES BEMUTATÁSA ÉS PROGRAMOZÁSA

A FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK BEÁLLÍTÁSA:

- 1> Nyomja meg a **1** PROGRAM GOMBOT és válassza ki azt a programot, amit be szeretne állítani (Apro, USr1, USr2 & CUSr).
- 2> A beállítás mindaddig villog, amíg Ön valamit nem módosít rajta.
- 3> Tartsa lenyomva a PROGRAM GOMBOT 5 másodpercig, hogy megjelenjen a beállítás képernyő.
- 4> Az első képernyőn válassza ki a kívánt egységet (USA vagy INT = metrikus egységek használatához kérjük, ezt válassza), a felfelé és lefelé mutató nyilak segítségével válthat közöttük. A PROGRAM GOMB megnyomásával tudja kijelölni a kívánt egységet.
- 5> A második képernyőn ki tudja választani, hogy kg-ban vagy fontban történjen a számítás, attól függően, hogy előzőleg milyen egységet választott ki. A Fel/Le nyilak segítségével kijelölheti, a PROGRAM GOMB megnyomásával pedig véglegesítheti a kívánt módot.
- 6> A harmadik képernyőn az időt tudja kiválasztani. A Fel/Le nyilak segítségével kijelölheti, a PROGRAM GOMB megnyomásával pedig véglegesítheti a kívánt módot.

A PROGRAM ELINDÍTÁSA:

- 1> Nyomja meg a PROGRAM gombot, és görgessen az Apro, USr1, USr2 & CUSr mezőre.
- 2> Állítsa meg annál a programnál, melyet el kíván indítani.
- 3> Nyomja meg a QUICK START gombot, hogy megkezdje az úszást vagy a WARM UP gombot, ha először bemelegíteni szeretne.



SZABÁLYOZZA AZ ÚSZÁST:

- > Első lépés a **2** WARM UP GOMB használata:
 - 1> Nyomja meg a WARM UP gombot.
 - 2> Fordítsa el az irányváltót, mely elindítja az erős áramlású fúvókát.
 - 3> Melegítsen be még a medencén kívül, elkerülvén ezzel a későbbi sérüléseket.
 - 4> Csatlakoztassa az edzőkötelet, és kezdjen el futni egészen addig, amíg a kötél rugalmasan megfeszül, növelve ezzel a pulzusszámát.
 - 5> Ússzon az ellenárammal szemben.
- > Második lépés a **3** QUICK START GOMB használata:
 - 1> Nyomja meg a QUICK START gombot.
 - 2> A világítások és a fúvókák azonnal beindulnak. A SPEED LEVEL gomb segítségével növelje vagy csökkentse a kívánt sebességfokozatot.
 - 3> Kezdjen el úszni.
 - 4> Az időmérő 30 percről megkezdheti a visszaszámlálást.

- > Harmadik lépés a **4** PAUSE GOMB használata:

NYOMJA MEG EGYSZER a gombot, ezáltal 2 percre leállítja a fúvókákat.

NYOMJA MEG KÉTSZER a gombot, ha a 2 perces leállítás nem elég indulás után. Ez esetben a fúvókák újra elindulnak és a rendszer megőrzi az összes összegyűjtött információt. Amennyiben a gombot nem nyomja meg újra 2 percen belül, a rendszer visszaállítja az összes információt a kiinduló helyzetbe (nem őrzi meg az adatokat).
- > Negyedik lépés a **5** DISPLAY GOMB használata:

NYOMJA MEG EGYSZER a gombot, ezzel az idő, a távolság és a sebesség adatai között válthat.

NYOMJA MEG KÉTSZER a gombot, ha szeretné zárolni azt a képernyőt, amit látni kíván.
- > Ötödik lépés a **6** SPEED LEVEL GOMB használata:

a Fel/Le nyilakkal sebességfokozatok közül választhat, 1-től 10-ig.

ÖTÖDIK FEJEZET: SEBESSÉGFOKOZATOK

A SPEED LEVEL oszlopdiagram a kijelzőn 10 kisebb oszlopot tartalmaz. A megjelenített oszlopok száma megfelel az úszási sebességnek. Ez az adat mindig megjelenik, kivéve a sebességi fokozat beállításakor.



SEBESSÉGFOKOZATOK

	A fúvókánál	Az úszótérben
> ELSŐ SZINT:	1 km/h *	0.6 km/h *
> MÁSODIK SZINT:	2 km/h *	1.2 km/h *
> HARMADIK SZINT:	3 km/h *	1.8 km/h *
> NEGYEDIK SZINT:	4 km/h *	2.4 km/h *
> ÖTÖDIK SZINT:	5 km/h *	3.0 km/h *
> HATODIK SZINT:	6 km/h *	3.6 km/h *
> HETEDIK SZINT:	7 km/h *	4.2 km/h *
> NYOLCADIK SZINT:	8 km/h *	4.8 km/h *
> KILENCEDIK SZINT:	9 km/h *	5.4 km/h *
> TIZEDIK SZINT:	10 km/h *	6.0 km/h *

* A megadott km/h érték adatok kiszámítása megközelítő jellegű.



HATODIK FEJEZET: GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

K> Mennyire pontos az a távolság, amit mérni tudok?

V< A sebesség kiszámítása megközelítő értékű, melyet az ötödik fejezetben részletesen megtalál.

K> Mennyire pontos a kalóriaszámítás?

V< A kalóriák számítása az alábbi képlet alapján történik. A kalkulált érték függ az úszó súlyától, az úzás intenzitásától / sebességétől és az úzás idejétől.

$$\text{Kalória} = (\text{Súly} \times \text{Idő}) / \text{intenzitás, és intenzitás} = 1900 - (60 \times \text{SP}),$$

ahol:

Kalória = Égetett kalória

Súly = a PROGRAM üzemmódban előre beállított úszó súlya (fontban)*

Idő = Úzás ideje (másodpercben)

SP = Úzási sebesség (km/h)

*Megjegyzés: ha az úszó súlya kg-ban kerül beírásra, az érték átszámításra kerül fontban a kalóriakalkuláció előtt (1 kg = 2,2046 font).

K> Melyek az előre (gyárilag) beállított idő- és kalóriaértékek a rendszerben (ha mi nem visszük be ezeket az adatokat)?

V< 30 perc és 68 kg

K> Mi történik, ha a fúvókák áramlási sebessége nem kiegyenlített?

V< Rendelkezésre áll egy *Learn program (Tanuló program)*, mellyel be lehet kalibrálni a fúvókák eredeti állapotát. Kérjük, hogy további információkért hívja a Hydropool Hungaria Ügyfélszolgálatát: +36 (30) 645-7001.





AquaPro2

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
A HYDROPOOLTÓL

A tökéletes úszásélményért.



HYDROPOOL

az öntisztító úszómedence

HYDROPOOL BEMUTATÓTEREM:

Hydromax Hungaria Kft. – 1039 Budapest, Batthyány utca 28.

Telefon: +36 (30) 645-7001 • E-mail: info@hydromax.hu

www.hydromax.hu