



AquaPro3

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
A HYDROPOOLTÓL

A tökéletes úszásélményért.



HYDROPOOL
az öntisztító úszómedence





HYDROPOOL

az öntisztító úszómedence

TARTALOMJEGYZÉK

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

3-4. OLDAL MÁSODIK FEJEZET: 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: EDZÉS / FOKOZATOSAN EMELKEDŐ INTENZITÁSÚ PROGRAM >

8. OLDAL HATODIK FEJEZET: EDZÉS / ZSÍRÉGETŐ PROGRAM >

9. OLDAL HETEDIK FEJEZET: SEBESSÉGFOKOZATOK >

10. OLDAL NYOLCADIK FEJEZET: GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK >



1

2

3

4

5

6

AquaPRO

APRO

Program



Warm Up



Quick Start



Pause



Display



HYDROPOOL
the self-cleaning swimming pool

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
Warm Up
Qui



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 AquaPro3 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.

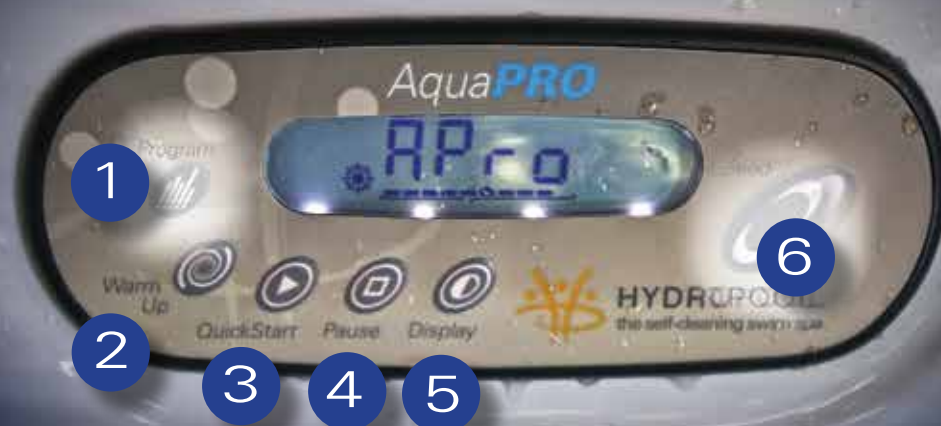
NEGYEDIK FEJEZET: A VEZÉRLÉS RÉSZLETES BEMUTATÁSA ÉS PROGRAMOZÁSA

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> Kezden el úszni.
 - 4> Az időmérő 30 percről megkezdzi 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.

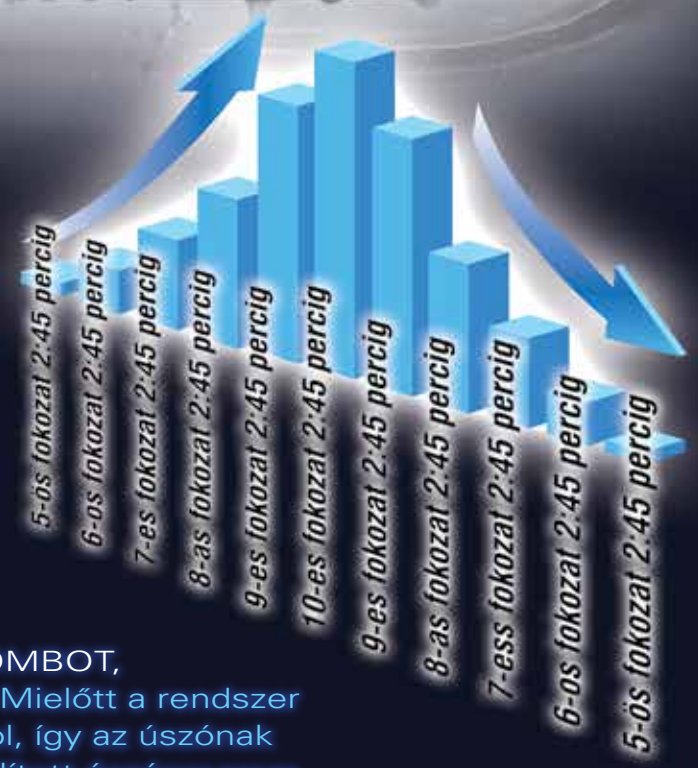
NYOMJA MEG KÉTSZER a gombot, ha szeretné zárolni azt a képernyőt, amit látni kíván.
- > Ötödik lépés a **6** SPEED LEVEL GOMB használata:

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

ÖTÖDIK FEJEZET: EDZÉS / FOKOZATOSAN EMELKEDŐ INTENZITÁSÚ PROGRAM

LÁSSUNK NEKI...

- 1> Nyomja meg a **1** PROGRAM GOMBOT, mellyel lapozni tud a User1 (USR1), User 2 (USR2), Custom (CUST) felhasználói profil beállítások között.
- 2> Nyomja meg a **3** QUICK START GOMBOT, lépjen be az almenübe és keresse meg a HILL CLIMB (HCLMB) programot.
- 3> A **6** FEL/LE NYILAK segítségével válassza ki a User 1 (USR1), User 2 (USR2) vagy Custom (CUST) profilbeállítást.
- 4> Nyomja meg a **3** QUICK START GOMBOT az alacsony sebesség (LO) programozásához. A beállítás 0-10 szintek között mozoghat, lásd az alábbi táblázatot.
- 5> Nyomja meg a **6** FEL/LE NYÍL gombot a program alacsony sebességének kiválasztásához.



PÉLDA:

Legalább 5-ös szinttől
legfeljebb 10-es szintig

2 PERC 45 MP 5-ÖS SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 6-OS SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 7-ES SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 8-AS SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 9-ES SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 10-ES SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 9-ES SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 8-AS SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 7-ES SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 6-OS SEBESSÉGI FOKOZATON
2 PERC 45 MP 5-ÖS SEBESSÉGI FOKOZATON

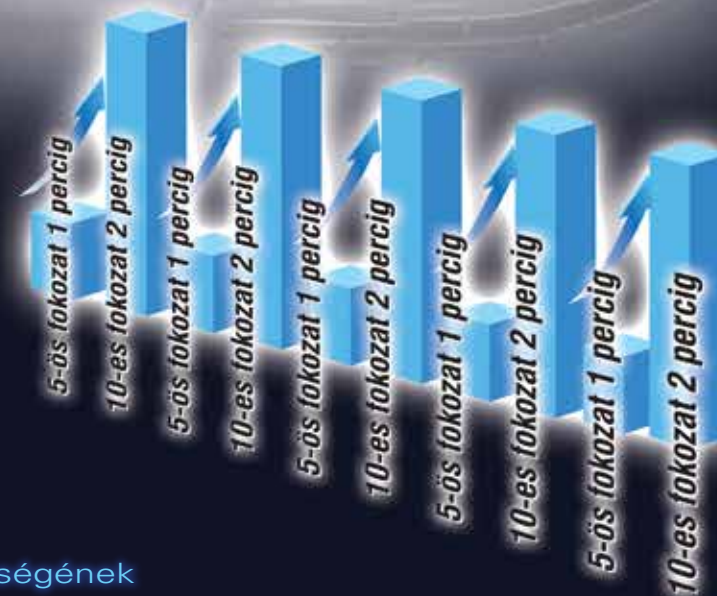
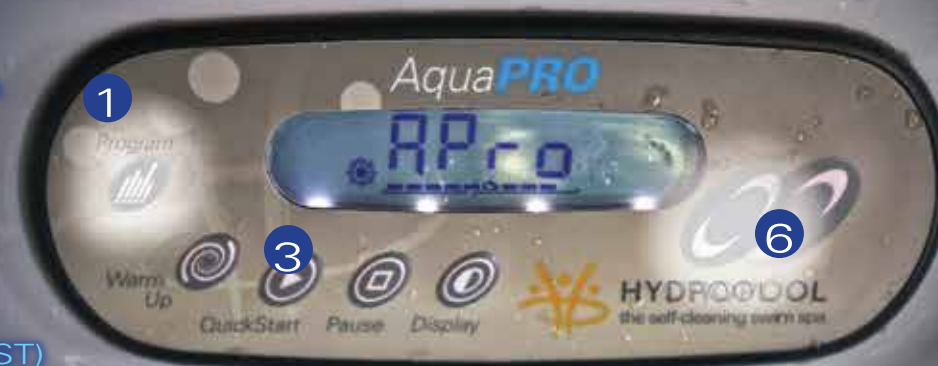
LEÁLLÁS

- 6> Nyomja meg a **3** QUICK START GOMBOT a magas sebesség programozásához. A beállítás 10-1 szintek között mozoghat.
- 7> Nyomja meg a **6** FEL/LE NYÍL gombot a program magas sebességének kiválasztásához.
- 8> Nyomja meg a **3** QUICK START GOMBOT, mellyel el tudja indítani a programot. Mielőtt a rendszer elindul, 15 másodpercet visszszámol, így az úszónak elegendő ideje lesz felkészülni a beállított úszóprogram indításáig.

HATODIK FEJEZET: EDZÉS / ZSÍRÉGETŐ PROGRAM

LÁSSUNK NEKI...

- 1> Nyomja meg a **1** PROGRAM GOMBOT, mellyel lapozni tud a User1 (USR1), User 2 (USR2), Custom (CUST) felhasználói profil beállítások között.
- 2> Nyomja meg a **3** QUICK START GOMBOT, lépjen be az almenübe és keresse meg az INTERVAL (INTL) programot.
- 3> A **6** FEL/LE NYILAK segítségével válassza ki a User 1 (USR1), User 2 (USR2) vagy Custom (CUST) profilbeállítást.
- 4> Nyomja meg a **3** QUICK START GOMBOT az alacsony sebesség (LO) programozásához. A beállítás 0-10 szintek között mozoghat, lásd az alábbi táblázatot.
- 5> Nyomja meg a **6** FEL/LE NYÍL gombot a program alacsony sebességének kiválasztásához.



PÉLDA:

*Legalább 5-ös szinttől
legfeljebb 10-es szintig*

1 PERC 5-ÖS SEBESSÉGI FOKOZATON

2 PERC 10-ES SEBESSÉGI FOKOZATON

1 PERC 5-ÖS SEBESSÉGI FOKOZATON

2 PERC 10-ES SEBESSÉGI FOKOZATON

1 PERC 5-ÖS SEBESSÉGI FOKOZATON

2 PERC 10-ES SEBESSÉGI FOKOZATON

1 PERC 5-ÖS SEBESSÉGI FOKOZATON

2 PERC 10-ES SEBESSÉGI FOKOZATON

1 PERC 5-ÖS SEBESSÉGI FOKOZATON

2 PERC 10-ES SEBESSÉGI FOKOZATON

LEÁLLÁS

- 6> Nyomja meg a **3** QUICK START GOMBOT a magas sebesség programozásához. A beállítás 10-1 szintek között mozoghat.
- 7> Nyomja meg a **6** FEL/LE NYÍL gombot a program magas sebességének kiválasztásához.
- 8> Nyomja meg a **3** QUICK START GOMBOT, mellyel el tudja indítani a programot. Mielőtt a rendszer elindul, 15 másodpercet visszaszámol, így az úszónak elegendő ideje lesz felkészülni a beállított úszóprogram indításáig.

HETEDIK 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.



SEBESSÉG FOKOZATOK

	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.



NYOLCADIK FEJEZET: GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

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

V< A sebesség kiszámítása megközelítő értékű, melyet a hetedik 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.

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

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 információért hívja a Hydropool Hungaria Ügyfélszolgálatát: +36 (30) 645-7001.







AquaPro3

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
A HYDROPOOLTÓL

A tökéletes úszásélményért.



HYDROPOOL

az öntisztító úszómedence

HYDROPOOL BEMUTATÓTEREM:

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

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

www.hydropool.hu