



KULLANIM KILAVUZU

U Y A R I

İşbu ürünler herhangi bir sağlık hizmeti, tavsiye , yorum ve uygulama/uygulatma garantisi vermez. Tanı ve tedavi mutlak bir doktor/uzman tarafından yapılması gereken son derece ciddi işlemlerdir. İşbu ürünün/ürünlerin tanı ve tedavi amacıyla kullanımından veya herhangi bir amaca yönelik olarak yanlış kullanımından doğacak tüm sorumluluklar muhatabına aittir.

DİKKAT

Egzersiz Solunum Testleri ancak ve mutlaka tıbbi yeterliliğe sahip olan doktor ve uzman kişilerce yapılmalıdır.
Tavsiye, yorum ve uygulamalar konusunda mutlaka yerel uygulamalar ve kurallar göz önünde bulundurulmalıdır.
Lütfen Cihazlar ile herhangi bir uygulama yapmadan önce tüm uyarıları ve tüm kitapçığı okuyunuz.

Cihazı kullanırken Kullanım Kitapçığı cihazın yanında ve el altında tutulmalıdır,

Güvenlik, ölçümlerin doğruluğu ve geçerliliği aşağıdaki şartların sağlanması ile mümkündür;

- Lütfen cihazınıza ait orijinal aksesuarları kullanınız,
- Tavsiye edilmeyen/orijinal olmayan aksesuarlar cihazınızın verimliliğini ve işlevini olumsuz yönde etkiler,
- Cihazınızın arızalanması ve/veya işlevinde meydana gelen aksaklıklarda mutlaka firmamızı bilgilendiriniz ve firmamız servilerini kullanınız, yetkisiz kişi ve kurumlara tamir/bakım/onarım yaptırmayınız,
- Lütfen kitapçıkta belirtilen uygun çevre koşulları ve uygun güç kaynağı özellikleri sağlanarak/kullanılarak uygulama yapınız,
- Lütfen cihazınıza ait gerekli kontrol ve kalibrasyon işlemlerini, firmaca tavsiye edilen periyod ve yöntemlere uygun olarak yaptırınız ve bu periodlara mutlaka sadık kalınız.
- Uygulamayı başlatmadan önce, eğer zarar görmüş bir aksam veya parça varsa mutlaka firmamızdan kontrolünü ve/veya değiştirilmesini isteyiniz.
- Oksijen sensorunun ömrünün uzun olabilmesi, orijinal ağızlıkların kullanımına bağlıdır. Mutlaka bakteriyel filtreye sahip tek kullanımlık orijinal ağızlıklar veya hasta ile temasından sonra hemen dezenfekte edilmiş orijinal RMR maskesi kullanılmalıdır.
- Her uygulamayı müteakiben mutlaka cihazın işleyişini ve işleyişi sağlayan aksamaları kontrol ediniz.
- Kordon-kablonun hastanın boynuna ya da vücuduna dolaşmamasına dikkat ediniz, dolaşma sebebi ile oluşabilecek boğma/boğulma tehlikelerine karşı temkinli olunuz.
- Fitmate AP veya APG cihazı değildir (EN 60 601-1 tanımlarına göre), bu nedenle bu yönlü uygulama/uygulatma yapılamaz.
- Cihazınızı ısı veya ısı kaynaklarından; patlayıcı, parlayıcı sıvı ve gazlar dan uzak tutunuz.
- Eğer üretici firma direkt olarak önermiyor ise cihazlar diğer medikal cihazlarla birlikte kullanılmaz ve/veya diğer medikal cihazların yerine de kullanılmaz.
- Cihazlar ile birlikte kullanılacak bilgisayarlar ve harici yazıcılar mutlaka CE standartlarına sahip olmalıdır.
- Egzersiz Solunum Testleri uygulanırken mutlaka EKG ile kalp ritm kontrolü ve nabız kontrolü yapılmalıdır.
- Cihazınızın üzerine herhangi bir eşya koymayınız,

CİHAZLARIN ELVERİŞLİ ÇALIŞMA KOŞULLARI

- Ortam ısısı 10 - 40 °C aralığında olmalıdır
- Nem Oranı % 10 - % 90 aralığında olmalıdır
- Hava Basıncı 700 – 1060 mBar olmalıdır
- Zararlı gazlardan, tozlu ortamlardan ve ısı kaynaklarından uzak tutunuz
- Egzersiz testleri sırasında performans için uygun genişlik, ferahlık ve ortam oluşturulmalıdır
- Testler esnasında yeterli havalandırma tertibatı sağlanmalıdır
- Manyetik alanların, X-Ray cihazların **bulunmadığı** ortamlar

GENEL GÖRÜNÜM



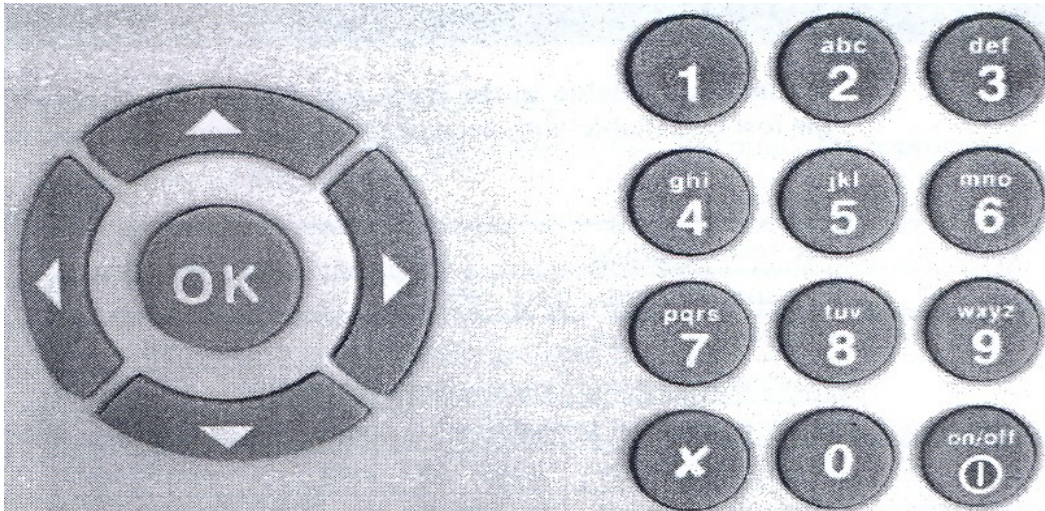
Cihazınız;

- Fitmate Cihazı
- Sarj edilebilir bir batari
- Cihazın solunumu algılaması için bir ara kordon-kablo ve maskelerden oluşur.

FITMATE CİHAZININ ÜZERİNDE;

Renkli Ekran: cihazınızın ekranı renkli olup, klavye kullanarak yapacağınız girişler, hasta bilgileri, test sonuçlarını rahatlıkla görebilirsiniz.

Klavye:



Cihazınıza test ile ilgili bilgi girişlerini ve cihazınızın işlevi ile ilgili yönlendirmelerinizi alfanumerik tuşları kullanarak yapabilirsiniz.

Klavyenin sol bölümünde bulunan yön tuşlarını kullanarak dijital ekrandaki bilgileri yönlendirebilir ve onaylayabilirsiniz.



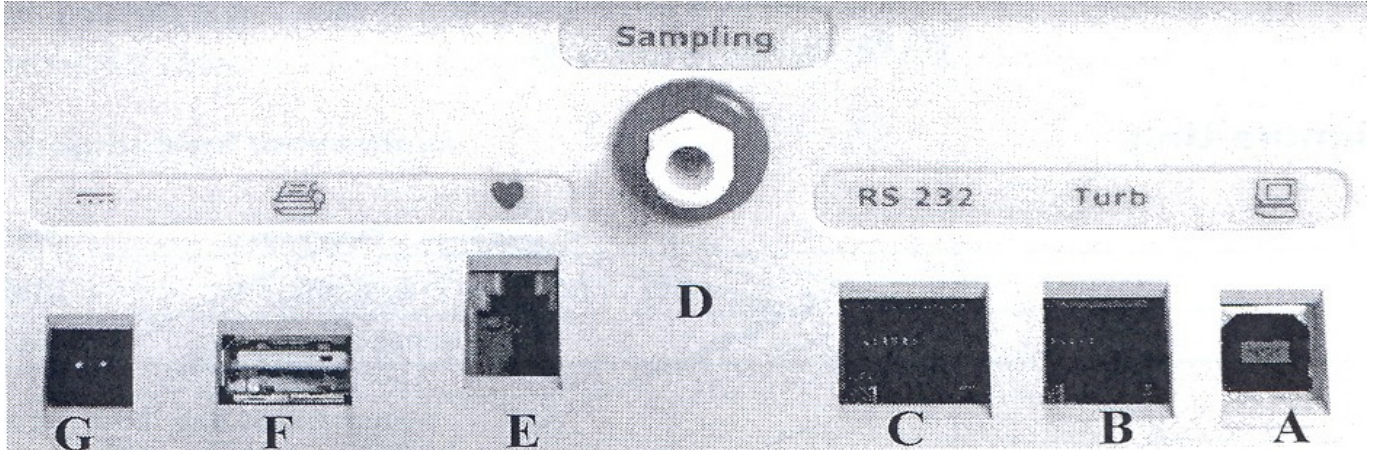
On/Off tuşu cihazın açılmasını ve kapanmasını sağlar.



Cancel tuşunu iptal/geri dönüş olarak kullanabilirsiniz.

Printer/yazıcı: Cihazınızın ön bölümünde termal kağıda ısı işlem ile yazan entegre edilmiş termal yazıcınız bulunmaktadır.

İletişim Paneli: Cihazınızın arka bölümünde yer alan panel vasıtası ile test operasyonu iletişimi sağlanır.

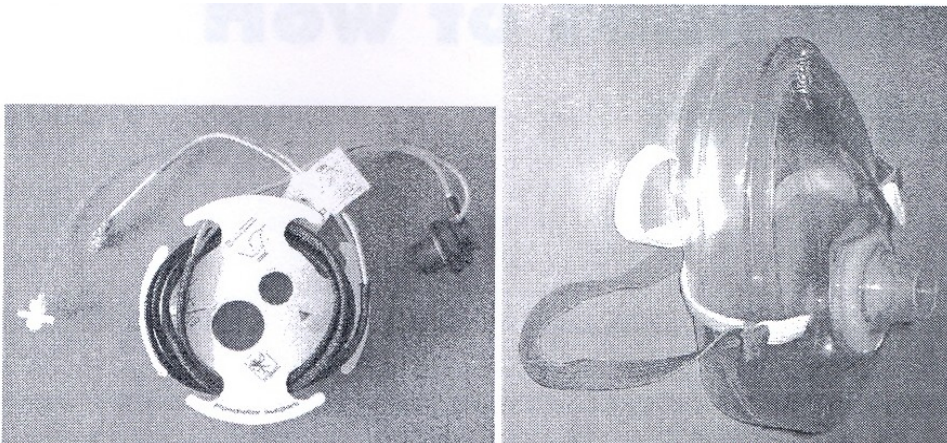


- A. USB Port – Bilgisayar bağlantısı için
- B. Optoelektronik okuyucu konektörü
- C. RS232 Port – Bilgisayar bağlantısı için (Eğer bilgisayarınızda USB port yok ise veya Ergometre bağlantılarında kullanılır)
- D. Gaz örnekleme tub girişi
- E. Nabız probu bağlantısı
- F. USB Port – Harici Yazıcı için
- G. Baterinin şarj edilmesi için adaptör girişi

Batarya: Cihazınızda şarj edilebilir pil bulunmaktadır. Lütfen uygulama yapmadan pillerin tamamen şarj edilmiş olduğundan emin olunuz, eğer tam şarj edilmemiş ise uygulama öncesi şarj ediniz ve uygulama esnasında şarj etmeyiniz.

Maskeler:

Cihazınız ile kullanılabilen maskeleri aşağıda görebilirsiniz.



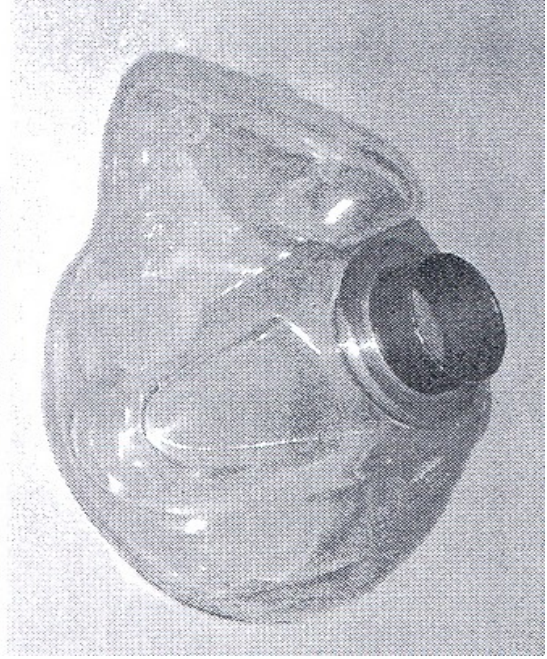
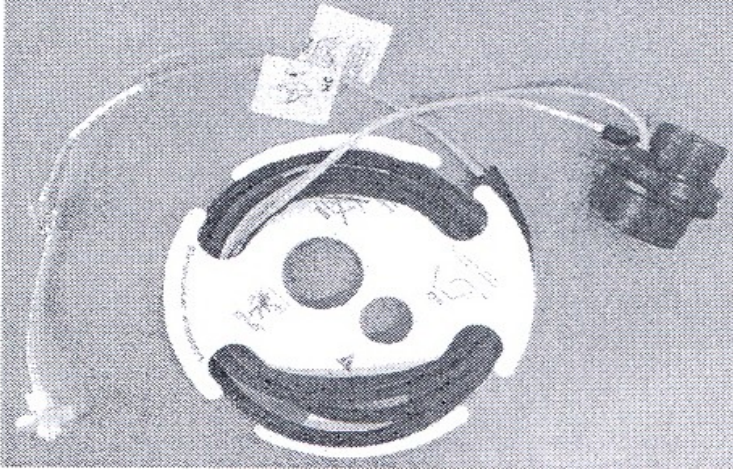
Tek kullanımlık maske ve bazal metabolizma testinde kullanılan flowmetre.

Maskenin iç kısmında anti-bakteriyel filtre yer almaktadır.

Optoelektronik (flowmetre) algılayıcı solunan havanın akışını ve volümünü ölçmektedir.

VO2 Maskesi;

Fitmate Pro ile yapılabilen Maximal Testler için kullanılır. Optoelektronik (flowmetre) algılayıcının çapı Maximal Testler için RMR teste göre daha büyüktür.

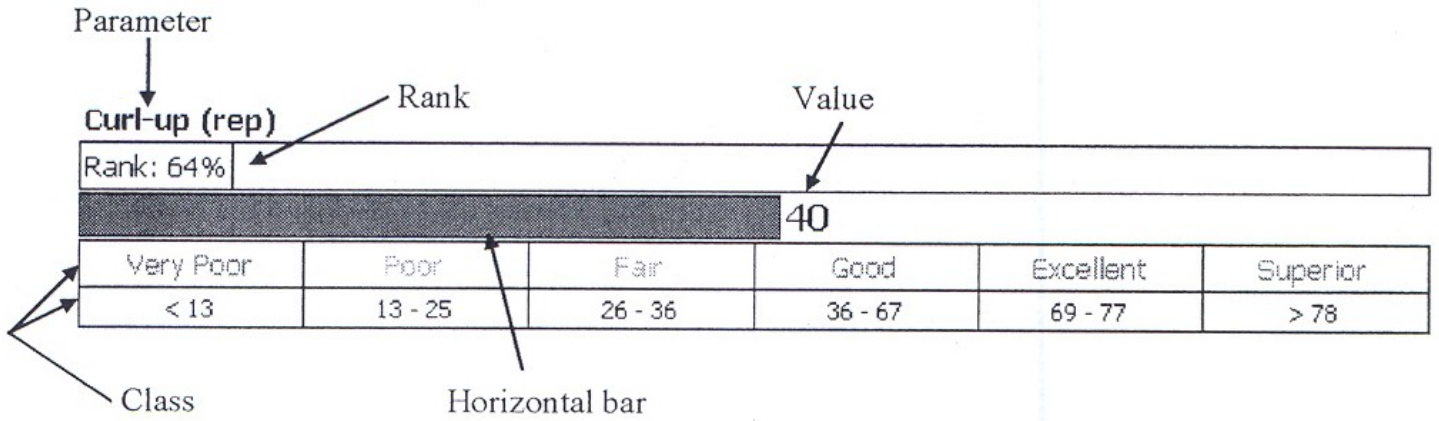


Bu maskeler, tercih ettiğiniz ürüne göre standart pakette içerisinde yer almaktadır.

FITMATE; 10 adet tek kullanımlık maske ve 1 adet flowmetre standart pakette yer alır.

FITMATEPRO; 10 adet tek kullanımlık maske, 1 adet VO2 maske ve 2 adet flowmetre standart pakette yer alır.

TEST SONUCU GÖRÜNÜMLERİ



Value : Teste ait sonuç değeriniz.

Rank: 0 – 100 arasındaki % değer. Bu bir fizyolojik parametredir, değer yüksek seyretmesi olumlu, düşük olması ise negatif değerlendirilebilir. Cihazınızda bu bir sabit değer olarak yer almakta olup, çıkan test sonuç değeriniz ile bu değer karşılaştırılır ve sizin bu değere yakınlığınız % sel olarak değerlendirilir.

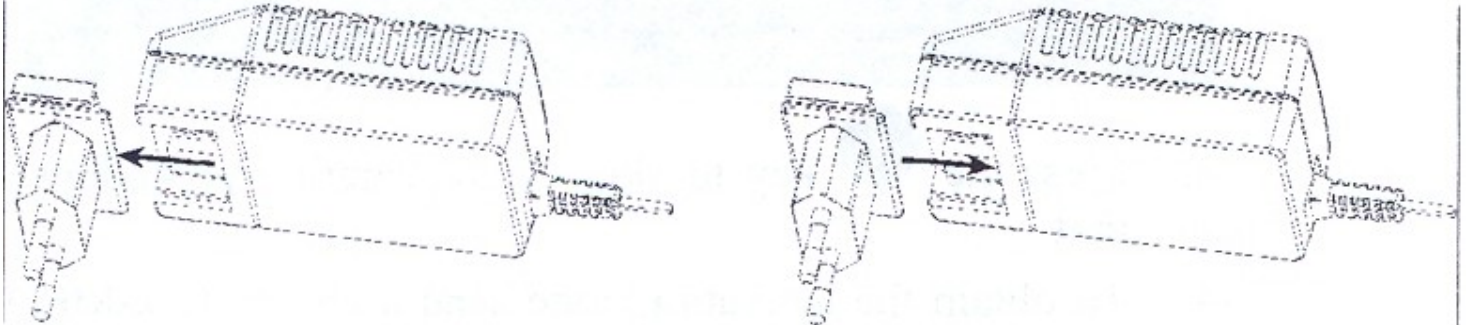
Horizontal bar: Ölçme değeri grafiğidir.

MINIMUM PC KONFIGURASYONLARI

- Pentium II 350 Mhz
- Widows XP
- 256 Mb RAM
- CD Rom
- USB veya RS232 İletişim Portu
- CE standartlarına uygunluk

ELEKTRİK FİŞ UCU

Adaptörünüze uygun fiş ucunu aşağıda gösterildiği şekilde söküp takabilirsiniz.



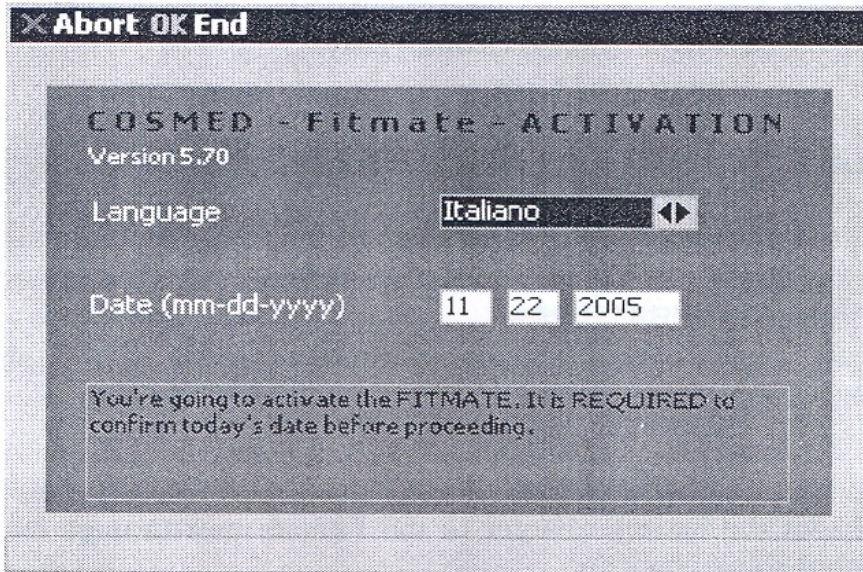
ÜRÜN LİSANSLAMA İŞLEMİ

1. Ürünün kullanımı için ilk kullanımdan sonra 30 gün içerisinde aktive etmeniz gereklidir.
2. Ayrıca ürünün PC Software sini de aktive etmeniz gerekmektedir.

İlk kullanımdan sonraki 30 gün içerisinde cihaz problemsiz olarak çalışabilme olup, sürenin aşılması halinde cihaz kullanılamayacaktır. Bunun için ürünün aktivasyon kodunu almalısınız ve cihaz bu kodu girmelisiniz.

AKTİVASYON

1. Açılışta sizden istenen dil seçimini yapınız ve tarihi giriniz.

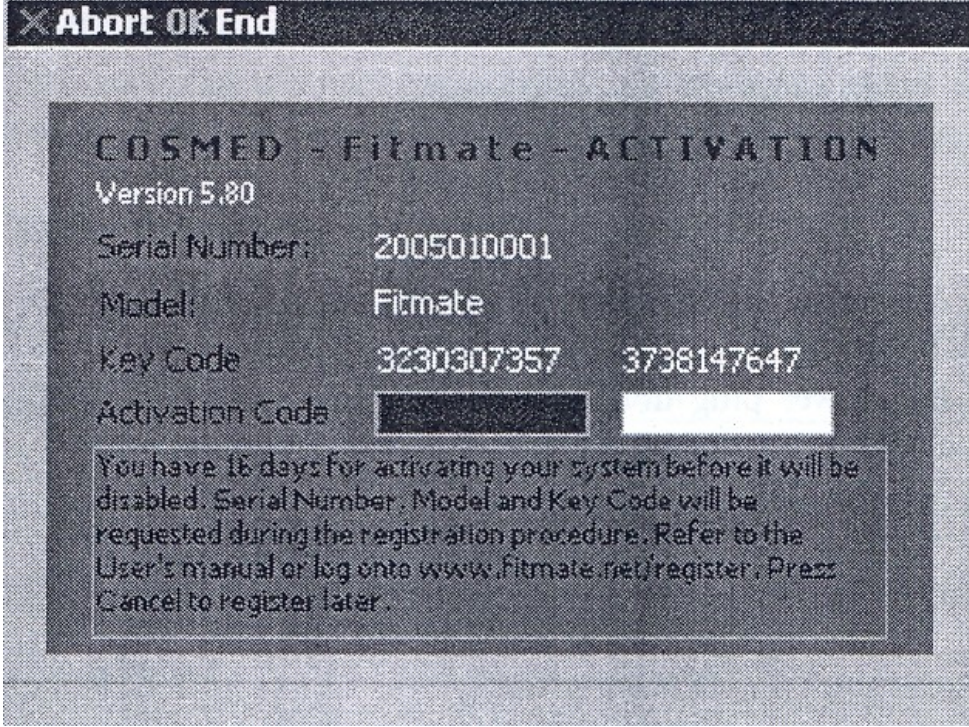


2. Aşağıdaki bildiler ekranda görüntülenecektir.

Seri Numarası (serial number)

Model

Anahtar Kod (key code); bu bir güvenlik numarasıdır ve buna karşılık gelen aktivasyon kodunun girilmesi gerekmektedir. Bu kod üretici firma tarafından size verilmektedir. Bu kodu almak için gerekli form ve iletişim bilgileri size kitapçığın arka sayfasında verilmektedir. Ya da bu form www.fitmate.net adresinden edinilebilir. Aktivasyon Kodu elinize geçtiğinde bu kodu buraya giriniz.



3. Eğer 30 günlük sürenin dolmasına zaman varsa ve aktivasyon işlemini daha sonra yapmak isterseniz, o halde bu ekranı tuşuna basarak geçebilirsiniz.



BATERİNİN ŞARJ EDİLMESİ

Fişi elektrik prizine takınız, klavyenin yanında bulunan led bataryanın durumunu göstermektedir.

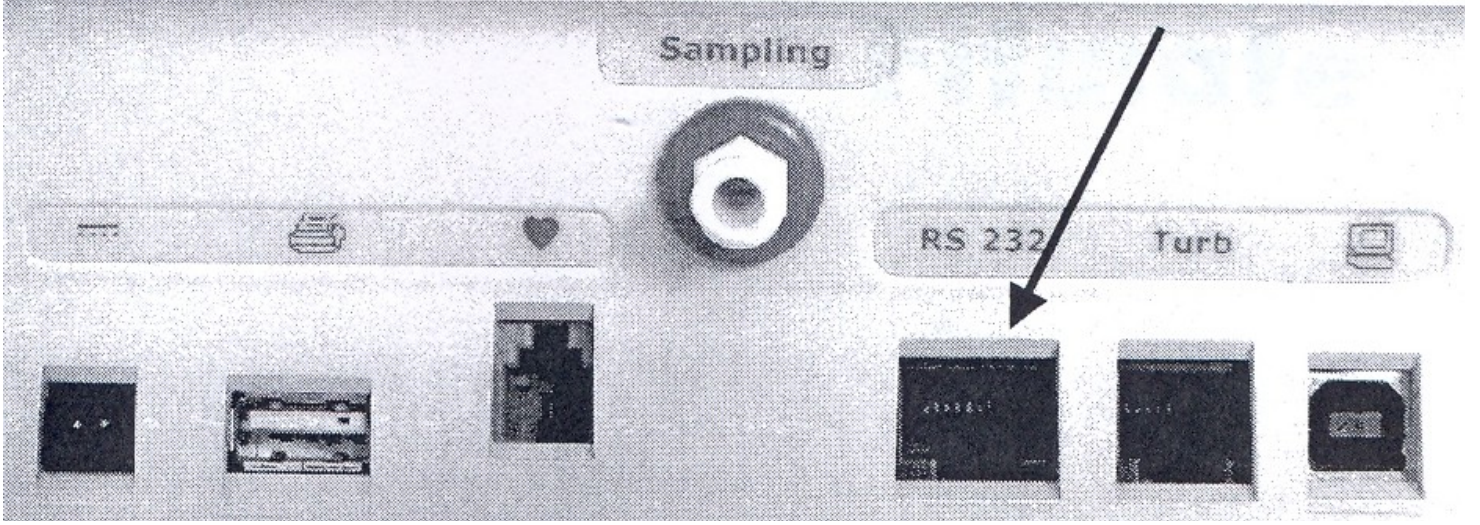
Yeşil renk ; Şarj oluyor
Portakal renk ; Şarj işlemi tamamlanmış
Kırmızı renk ; Hata

Kırmızı Işık Aşağıdaki Durumlarda Yanabilir;

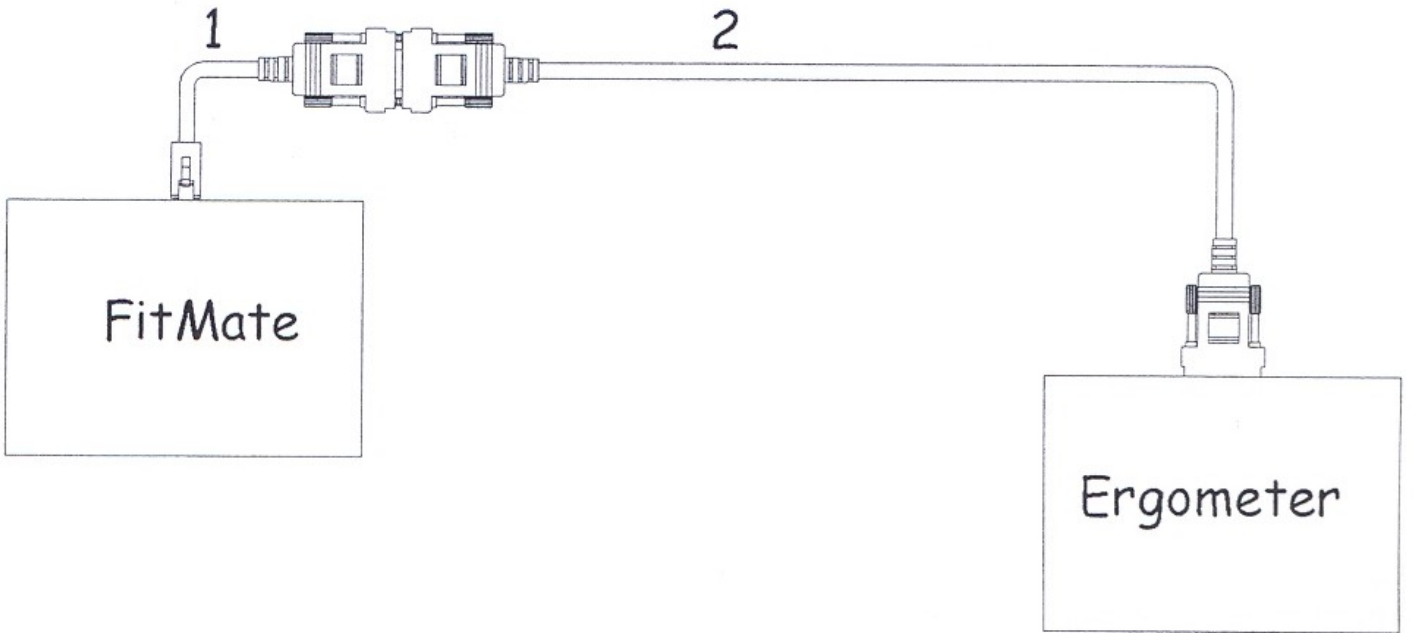
- Bataryanın çok soğuk olması (<5 °C). Normal ısıya ulaşıldığında (5 – 45 °C) kırmızı ışık sönecektir.
- Bataryanın çok sıcak olması (>45 °C). Normal ısıya ulaşıldığında (5 – 45 °C) kırmızı ışık sönecektir.
- Çok düşük pil seviyesi. Bu durum çok uzun zamandır kullanılmayan durumlarda gerçekleşir, bir süre şarj işleminden sonra kırmızı ışık sönecektir.
- Hatalı Batarya, bu durumda lütfen üretici firma ve/veya firmamızla irtibata geçiniz.

ERGOMETRE BAĞLANTISI

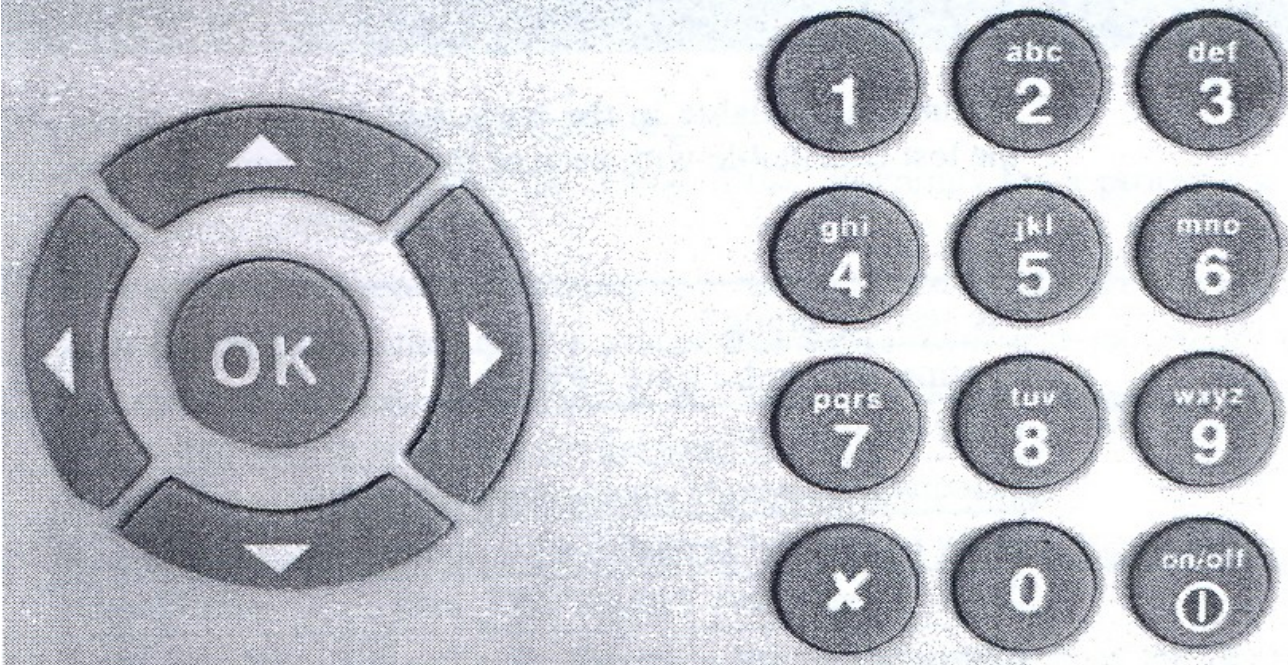
Ergometre ve Fitmate, cihazınızın arka panelinde bulunan RS232 portundan haberleşme imkanına sahiptir.



Fitmate ergometre RS232 kablosu size standart paket içerisinde verilmekte olup, bu kabloya ergometrenizin RS232 kablosunu yerleştiriniz.



GENEL KULLANIM

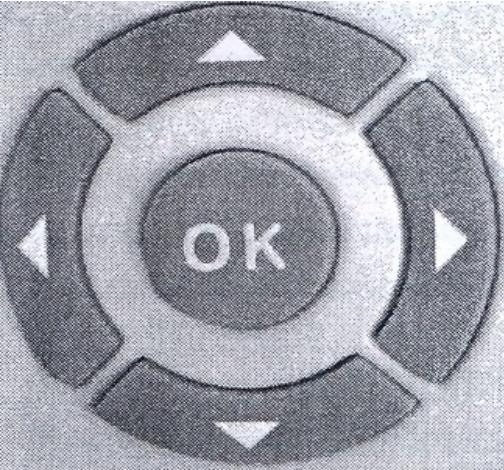


CİHAZIN AÇILMASI/KAPANMASI



- Cihazınızın *on/off* tuşuna parmağınızı bir süre basılı tutarak açabilir/kapatabilirsiniz.
- Cihazınızı 5 dk boyunca kullanmazsanız, enerji tasarrufu amaçlı olarak cihazınız kendisini otomatik olarak kapatacaktır.
- Dilerseniz cihazınızı Menü den seçebileceğiniz "Options" bölümünden bu süreyi ayarlayabilirsiniz.

KLAVYE



AŞAĞI ve YUKARI Oklar, Dijital Ekran üzerindeki başlıkları seçmeniz için seçim bandını aşağı ve/veya yukarıya taşır.

SAG Ok ise, Dijital Ekran üzerindeki seçtiğiniz başlığın alt başlıklarını seçmeniz için vardır.

SOL Ok ise , son yazmış olduğunuz dijiti sırayla silmek için veya seçilen girişi iptal etmek için kullanılır.

DİJİTAL EKRANDA yer alan Menü Giriş Bilgilerini seçmek için yukarıdaki okları kullanabilirsiniz. Bu yolla yapmış olduğunuz seçimi ONAYLAMANIN 2 yolu vardır.

1. Ekran üzerindeki seçiminizin yanında yer alan numarayı, klavyenizde bulunan numaraya basarak seçiminizi yapabilirsiniz.
2. Yandaki yön tuşlarını kullanarak, seçiminizi OK tuşuna basarak yapabilirsiniz.



Klavyenizde bulunan 1 tuşuna basarsanız sembollerin girişini yapabilirsiniz. Bu tuş size 1 . , ; # @ - = ! ? \$ & / () gibi sembollerin girişini sağlar.



2 ve 9 arasındaki tuşlar hem üzerinde yazan numerik değerlerin girişini sağlar, hem de üzerinde yazan alfabetik bilgilerin girişini sağlar.



İptal Tuşudur



Onay Tuşudur

BİLGİ GİRİŞİ

Cancel Confirm

ID 0001

Last Name BOND

First Name James

Personal Trainer Lana Wood

Birth(mm-dd-yyyy) 12 27 1962 Gender M

Height (m-cm) 1 95 Weight(Kg) 95

BİLGİ GİRİŞİNİ Klavyenizde bulunan tuşlar vasıtası ile size anlatıldığı şekilde girişleri yapınız.

Girişler tamamlandıktan sonra OK ile onaylayınız ya da X ile iptal ediniz.

Last Name bölümüne kişinin soyadını

First Name bölümüne kişinin adını

Personal Trainer bölümüne kişi ile ilgilenen yetkilinin adını ve soyadını

Birth bölümüne kişinin doğum tarihini ay/ay/gün/gün/yılı olarak

Gender kısmında ise kişinin cinsiyetini erkek için M ve bayan için F yi seçerek işaretleyiniz.

Height bölümüne kişinin boyunu m-cm olarak

Weight bölümüne kişinin kilosunu kg olarak girişlerini yapınız.

KİŞİLERE AİT ARŞİV KAYITLARININ BULUNMASI

Exit OK Select > Sessions < Subjects Erase

Bond James

Mr. Q

Wood Lana

12/22/2005 (9)

12/23/2005 (1)

ID	0001
Gender	Male
Date (mm-dd-yyyy)	04/04/2005
Birth(mm-dd-yyyy)	12/27/1962
Personal Trainer	Lana Wood



Kişinin Cinsiyeti ile ilgili semboller

ANA MENU de 2 nolu tuş / View/Search seçeneğini kullanınız.

Sol Üst Bölümde testlerin ait olduğu kişiler vardır, seçim butonu hangi kişi üzerinde ise Sağ Bölümde de o kişiye ait arşiv kayıtları tarih bazlı mevcuttur. Bu kayıtları seçip onaylarsanız, teste ait içerikleri görebilirsiniz.

Yön tuşlarını kullanarak seçimlerinizi size daha önceki bölümlerde anlatıldığı şekilde yapabilirsiniz.

Sol Alt Bölümde ise, seçim butonunun üzerinde olduğu kişiye ait bilgileri görebilirsiniz.

Seçim Bölümünün üstünde yer alan kısa seçimler işleminiz ile ilgili süreci tamamlamanızı sağlar.

X	Çıkış
OK	Seçim
>	Sağ Bölümde yer alan arşiv bilgileri
<	Sol Bölümde yer alan Kişiler
0	Silme İşlemi (Bu işlemi Gerçekleştirirken cihazınız size işlemi onaylıyor musunuz? diye aşağıdaki şekilde soracaktır)

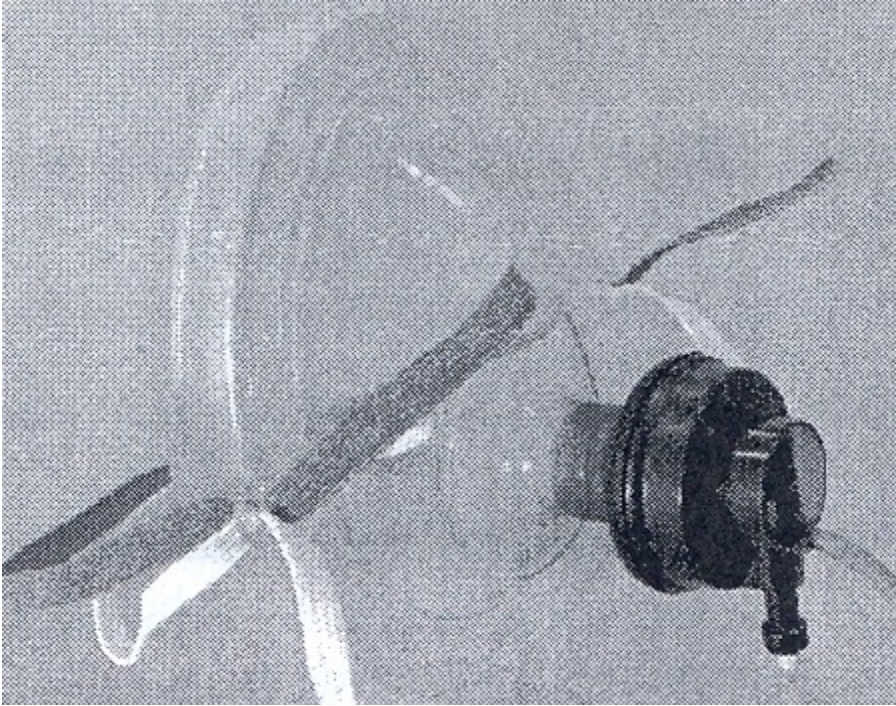


1 tuşuna basmanız durumunda silme işlemi onaylar ve bilgileri tamamen silersiniz.

X tuşuna basmanız durumunda ise silme işlemi iptal edersiniz.

DİNLENİR HALDEKİ METABOLİZMA TESTİ (RMR)

HAZIRLIK



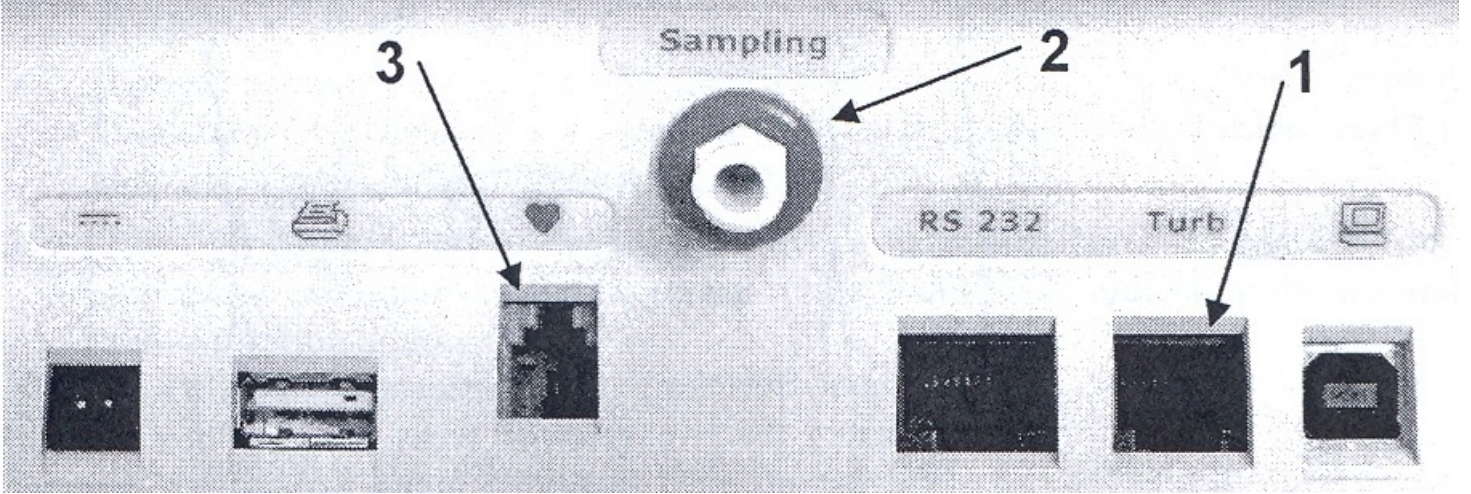
Test işlemine başlamadan önce, denek için kullanılacak maske yanda görüldüğü şekilde hazırlanmalıdır.

Flowmetre dediğimiz trübün yanda görüldüğü şekilde maskenin ön bölümünde bulunan girişe takılmalıdır.

Flowmetrenin maskeye sağlam bir şekilde yerleştiğinden emin olunuz.

Yukarıdaki işlem gerçekleştirildikten sonra, Flowmetreye bağlı olan kordon – kablo ile cihaz veri transferi için hazırlanmalıdır ve soketler aşağıdaki bölümlere takılmalıdır.

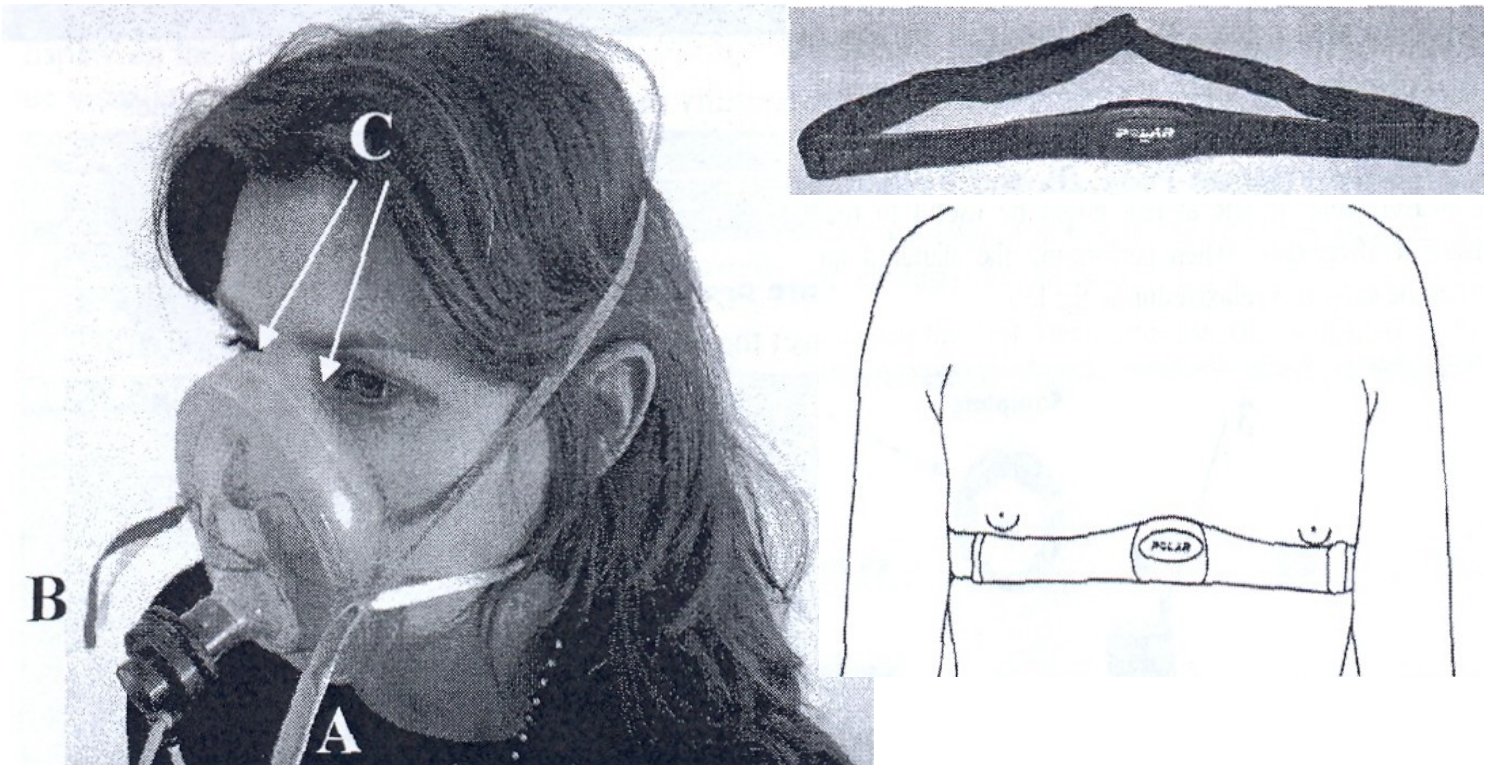
1. nolu bölüme trübüne bağlı kablo soketini yerleştiriniz.
2. nolu bölüme Sampling (örnekleme) kablo soketini yerleştiriniz.
3. nolu bölüm nabız görme işlemi içindir. Ancak bu özellik yalnızca FitmatePro ' da mevcuttur. Bu bölüme de FitmatePro ile size verilmiş olan nabız algılayıcının soketini yerleştiriniz. Ancak nabız okuyabilmek için denek üzerine takılmış Polar Göğüs kemeri (Polar Belt) gerekmektedir. Aşağıda bu kemerin resmini ve kullanımını görebilirsiniz.



Tüm işlemler tamamlandıktan sonra, maskeyi aşağıda görüldüğü şekilde denekğin ağız ve burnunu tamamen içine alacak şekilde yerleştiriniz ve yüze tam yerleşimi sağlamak/maskeye hava giriş-çıkışını önlemek için maskenin yanında bulunan lastikler vasıtası ile tam yerleşimi sağlayınız.

FitmatePro için Polar Kemerini aşağıdaki şekilde ve okuyucu tam kalbinizin üstüne gelecek şekilde yerleştiriniz. Okuyucuyu iletişimi net sağlamak için çok az ıslatabilirsiniz (örneğin sporcularda bu iletişim terleme ile daha netlik kazanır). İletişimin net, sinyallerin net olduğunu cihazınızdan görebilirsiniz.

Denekğin yüzüne uygun ve orijinal maske kullanınız.



TEST UYGULAMA

Cihazınızın Ana Menüsünden 1.RMR bölümünden Dinlenir halde metabolizma hızını görmek için uygulama yapabilirsiniz. 1.RMR yi size önceki bölümlerde anlatıldığı şekliyle çalıştırınız.

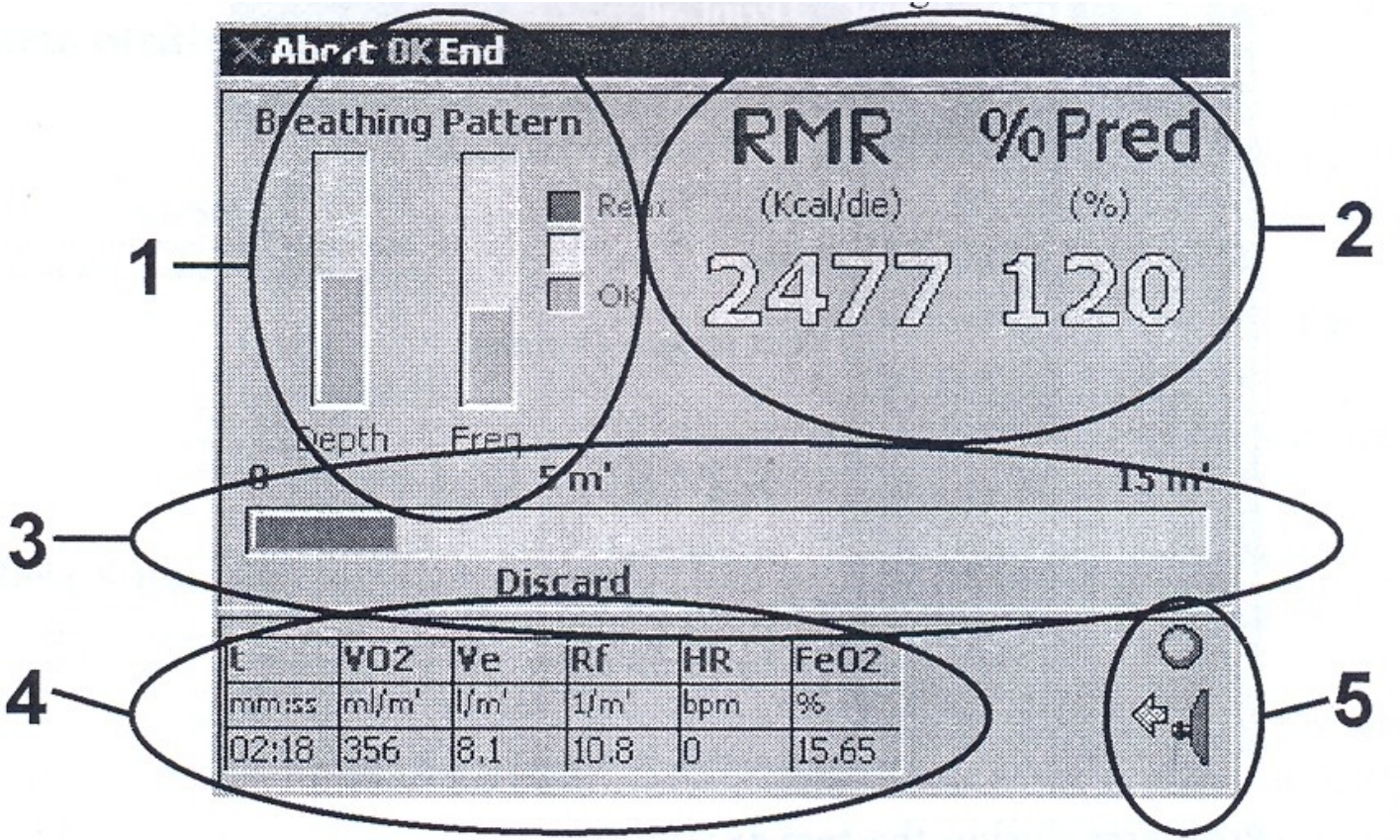
Bu seçimi yaptıktan hemen sonra cihazınız otomatik olarak kendini kalibre edecektir ve bu kalibrasyon işleminden sonra cihazınız kendiliğinden test uygulamasına başlayacaktır.

(Cihazınızın SETUP bölümü 5 dk test hazırlık ve 10 dk test süresi olarak toplam 15 dk lık bir süre olarak hazırlanmıştır. Siz derseniz bu süreleri değiştirebilirsiniz.) (Ana Menu 3.Options / 3. RMR).

Denek maske içerisinde normal solunum işlemine devam edecektir (burada denek normal/sıradan olduğu gibi solunum işlemine devam etmelidir, normal olmayan bir solunum sonuçları olumsuz etkileyecektir).

İlk 5 dk süre içerisinde cihazınız denegin nefes/solunum biçimini algılar, bu süre nefesin kontrol edilmesi ve normal rutine dönmesi için geçirilen bir süredir ve bu süre içerisinde yapılan ölçüm kayıtlara alınmaz.

Cihazınız bu süreyi tamamladıktan sonra sizi sesli olarak uyarır ve asıl test aşamasına geçer, bu bölümde tüm solunum işlemleri kayıt altına alınır, solunum ile gerçekleşen parametreler ölçülür ve bu ölçümleri eş zamanlı (real time) olarak cihazınızın dijital ekranında görebilirsiniz.



Dijital Ekranda Anlık- Eş zamanlı görünüm yukarıdaki gibidir ve bu görünüm aşağıdaki anlamları ifade eder.

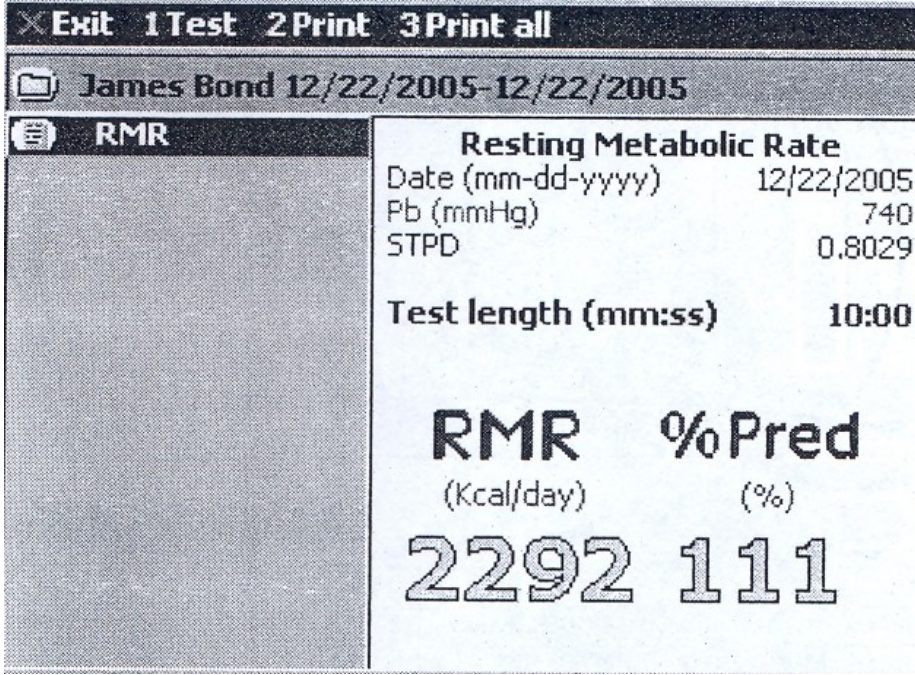
1. BÖLÜM , Nefesin Ölçüm için uygunluğunun renklerle ifade edildiği bölümdür. Eğer nefesin hızı ve debisi ölçüm için uygunsa bu barlar YEŞİL renk olacaktır ki, ölçümün netliği için bu bölümler sürekli yeşil renkte olmalıdır. Eğer nefes alış veriş hızı hafif hızlı yapıyor ise bu barlar SARI renk olacaktır, bu rengi gördüğünüzde denegi normal – rutin solunum için uyarınız. Eğer bu barlar KIRMIZI renk olursa o halde denegin mutlaka rahatlamaya ihtiyacı vardır ve nefes alış veriş çok hızlı demektir. Denegin rahatlamasını sağlayınız.
2. BÖLÜM ise Ölçülen Anlık Metabolizma Kalori değerini vermektir, sağda gördüğünüz “% Pred” ise basit ve kolay bir bazal metabolizma hızı hesaplama formülasyonu olan Harris-Benedict ile hesaplanan metabolizma hızından ölçülen metabolizma hızının % sel olarak farkını gösterir.
3. BÖLÜM ise testin toplam zamanını ve içinde bulunulan testin süresini gösterir.

4. BÖLÜM de t -> zamanı, VO2 -> Oksijen Tüketimini (ml/dk) , Ve -> Ortalama Ventilasyon (Nefes) Miktarını (l/dk), Rf -> Ortalama Nefes Sıklığını (l/dk), HR -> Nabızı (FitmatePro da geçerlidir), Feo2 -> Ortalama Oksijen Yoğunluğunu (%) göstermektedir.

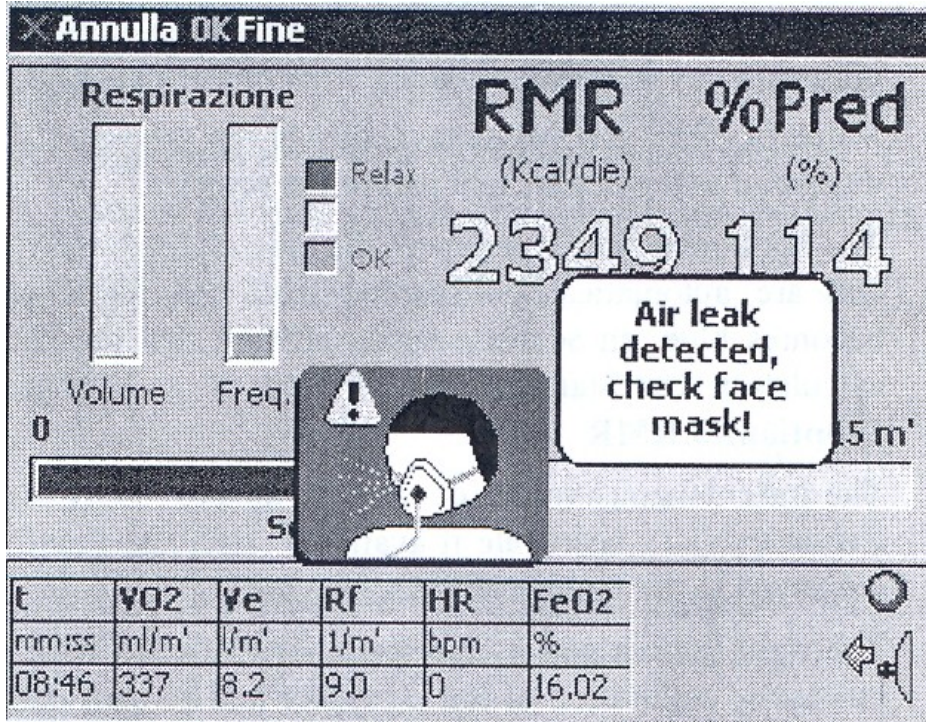
Eğer Ana Menu den 3. Options ları seçerseniz:

- Test hazırlık safhasını (var sayılan 5 dk)
- Kayıt kabul edilen test süresini (var sayılan 10 dk)
- Ard arda yapılacak olan ölçümlerde O2 sensorunun kendini kalibre etme aralığını (var sayılan 6 dk)
- Solunum katsayısı (var sayılan 0.85)
- Eğer testle ilgili tüm aşamaların yazılı çıktısını almak isterseniz,

bu ayarlamaları siz yapabilirsiniz/müdahale edebilirsiniz.



TEST tamamlandığında cihazınızda yanda görüldüğü gibi otomatik olarak yeni bir pencere açılacaktır (dijital ekranda) ve test sonuçları görüntülenecektir ve aynı zamanda da test sonuçları (dilerseniz aşamalı olarak) termal kağıda otomatik olarak yazdırılacaktır.



EĞER ÖLÇÜM (TEST) ESNASINDA DİJİTAL EKTRAN üzerinde yanda görüldüğü gibi hata uyarısı verirse, maskeyi kontrol ediniz, bu uyarı solunumun maske içerisinde gerçekleşmediğini ve hava alış verişi olduğunu gösterir.

Lütfen maskeyi size anlatıldığı şekilde doğru ve tam taktığınızdan ve maskenin deneğin yüzüne uygun olduğundan emin olunuz.

Çıktı (Printout)

Detaylı ölçüm almak, ölçümün kalitesini anlamana yardımcı olur. Aşağıdaki örnekte, VO2 deki anlamsız değişim ölçümün kalitesini etkileyecek ve sonucun güvenilirliğini azaltacaktır.

Resting Metabolic Rate

t	VO2	Ve	Rf	HR	FeO2	RMR
mm:ss	ml/m'	l/m'	l/m'	bpm	%	kcal/day
00:30	486	12.6	13.2	66	16.40	3386
01:00	428	12.1	13.7	66	16.76	2983
01:30	542	14.4	14.8	68	16.50	3774
02:00	460	12.8	14.2	65	16.72	3200
02:30	359	11.7	15.1	61	17.32	2503
03:00	296	10.3	14.7	63	17.56	2063

03:30	379	11.8	14.0	64	17.16	2641
04:00	357	11.2	15.1	63	17.17	2488
04:30	186	13.0	13.9	66	19.25	1292 ***
05:00	57	12.0	14.9	65	20.38	395 ***
05:30	0	0.0	0.0	0	0.00	0 ***
06:00	286	10.6	16.7	68	17.75	1989
06:30	335	11.0	14.0	62	17.34	2332
07:00	338	11.6	16.1	66	17.50	2351
07:30	429	13.1	13.8	67	17.08	2990
08:00	360	11.4	14.7	66	17.22	2507
08:30	299	9.0	20.5	69	17.02	2084
09:00	365	11.2	16.3	67	17.09	2541
09:30	342	10.9	15.8	71	17.24	2379

06:30	349	11.2	15.7	66	17.26	2430

Non valid steps



COSMED

37, Via dei Piani di Monte Savello
I-00048 Rome ITALY (www.cosmed.it)

Last Name:

First Name:

ID:

Test conducted by:

Height(cm):

Age:

Date (dd-mm-yyyy): 04/07/2006

Gender:

Male

184

Weight(Kg):

70

30

BMI(Kg/m²):

20.6

Resting Metabolic Rate

t	VO2	Ve	Rf	HR	FeO2	RMR
mm:ss	ml/m'	l/m'	l/m'	bpm	%	kcal/day
00:30	296	7.1	11.5	0	15.75	2129
01:00	290	7.7	12.2	0	16.24	2091
01:30	281	7.8	13.3	0	16.45	2024
02:00	264	7.4	13.2	0	16.49	1903

02:30	280	8.6	15.0	0	16.89	2012
03:00	265	7.6	14.7	0	16.59	1910
03:30	274	7.9	15.0	0	16.62	1972
04:00	289	9.0	17.4	0	16.94	2080
04:30	250	7.4	15.3	0	16.73	1800
05:00	224	6.2	10.6	0	16.44	1612
05:30	235	6.1	11.5	0	16.13	1695
06:00	270	7.8	13.0	0	16.63	1942
06:30	292	8.7	14.8	0	16.76	2101
07:00	242	7.3	13.5	0	16.81	1742
07:30	278	8.5	14.7	0	16.86	2004
08:00	242	7.9	16.9	0	17.12	1744
08:30	261	7.4	14.9	0	16.55	1877
09:00	240	6.8	14.0	0	16.55	1725
09:30	238	6.7	13.7	0	16.52	1711
10:00	225	6.2	13.0	0	16.41	1623
10:30	248	7.0	13.4	0	16.53	1784
11:00	236	7.0	13.4	0	16.73	1703
11:30	215	6.5	13.0	0	16.82	1547
12:00	199	5.9	11.8	0	16.73	1435

Averaged values

10:00 254 7.4 14.2 0 16.69 1830

Resting Metabolic Rate (Kcal/day)

1830		
Slow <1502	Normal 1502-1992	Fast >1992

Fitmate Kullanarak Alabileceğiniz Sonuçlar:

VO₂ (ml/m'): Ortalama
Oksijen Tüketimi

Ve (l/m'): Ortalama
Ventilasyon (Nefes) Miktarı

Rf (l/m'): Ortalama Nefes
Sıklığı

FeO₂ (%): Ortalama Oksijen
Yoğunluğu

RMR: Bazal Metabolizma
Değeri (Dinlenir Haldeki)

VÜCUT ANALİZİ

Bu bölümü 2 şekilde oluşturabilirsiniz;

1. Size cihazınız ile birlikte verilen skinfold caliper ile 3 bölgeden (chest/göğüs, abdomen/karın, thigh/uyluk) 3 er defa ölçüm alıp (mm), cihazınıza bu ölçümleri veri olarak girebilir ve yağ oranınızı antropometrik yöntemle dayalı olarak cihazınızın hesaplamasını beklersiniz.

Abort OK End

Body Composition

	#1	#2	#3	Aver.
Chest (mm)	20	21	21	21.0
Abdomen (mm)	23	23	22	23.0
Thigh (mm)	19	20	19	19.0
FAT%	<input type="text"/>			

Vertical fold; on the posterior midline of the upper arm, halfway between the acromion and olecranon processes, with the arm freely to the side of the body.

2. Ya da eğer TANITA Cihazınız varsa Yağ Oranı sonucunuzu direkt olarak cihaza giriş yapabilirsiniz.

Abort OK End

Body Composition

	#1	#2	#3	Aver.
Chest (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0.0
Abdomen (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0.0
Thigh (mm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0.0
FAT%	16 , 0			

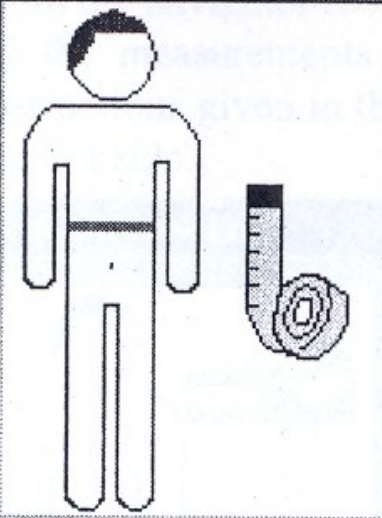
Insert Fat% value, if already known, otherwise proceed inserting skinfold values.

Bu işlemlerden sonra OK giriş işleminizi sonlandırır ve yeni bir pencerede aşağıdaki resimde olduğu gibi sonuçlar gösterilir veya X basarak girişleri iptal edebilirsiniz.

X Exit 1 Test 2 Print 3 Print all	
James Bond 12/22/2005-12/22/2005	
RMR	
BODY COMP.	Body Composition
	Date (mm-dd-yyyy) 12/22/2005
	Chest (mm) 21.0
	Abdomen (mm) 23.0
	Thigh (mm) 19.0
	FAT% 19.9
	FAT Mass (Kg) 19
	Lean Body Mass (Kg) 76

STANDART ÖLÇÜMLER

Bu bölüme sizden istenen değerleri ölçümlendirerek girişini yapınız.

X Abort OK End	
	Standard Measurements
	Waist circumference (cm) <input type="checkbox"/>
	Hip circumference (cm) <input type="checkbox"/>
	Abdomen circumference (cm) <input type="checkbox"/>
	Resting Heart Rate (bpm) <input type="checkbox"/>
	Systolic Blood Pressure (mmHg) <input type="checkbox"/>
	Diastolic Blood Pressure (mmHg) <input type="checkbox"/>
	Bp/HR affected by Medication <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
<p>With the subject standing, arms at the sides, feet together, and the abdomen relaxed, a horizontal measure is taken at the narrowest part of the torso above the umbilicus and below the xiphoid process.</p>	

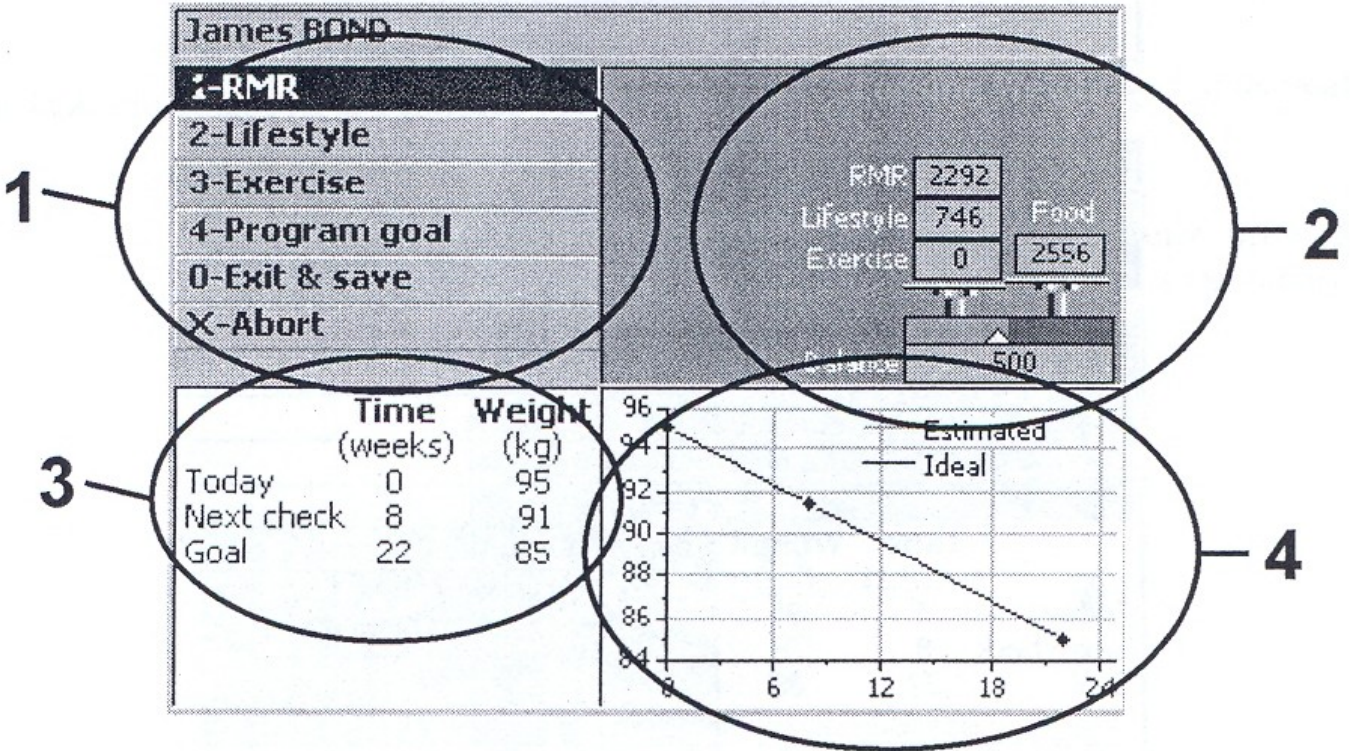
Waist circumference (cm): Bel çevresi
Hip circumference (cm): Kalça çevresi
Abdomen circumference (cm): Karın çevresi
Resting Heart Rate (cm): Dinlenir haldeki nabız
Systolic Blood Pressure (mmHg): Sistolik kan basıncı
Diastolic Blood Pressure (mmHg): Diastolik kan basıncı

Bu işlemlerden sonra OK giriş işleminizi sonlandırır ve yeni bir pencerede aşağıdaki resimde olduğu gibi sonuçlar gösterilir veya X basarak girişleri iptal edebilirsiniz

Exit 1 Test 2 Print 3 Print all	
James Bond 12/22/2005-12/22/2005	
RMR	Standard Measurements Date (mm-dd-yyyy) 12/22/2005 Waist circumference (cm) 90 Hip circumference (cm) 110 Abdomen circumference (cm) 100 Resting Heart Rate (bpm) 66 Systolic Blood Pressure (mmHg) 125 Diastolic Blood Pressure (mmHg) 80 Waist-to-Hip Ratio (---) 0.82
BODY COMP.	
STD. MEAS.	

KİLO KONTROL PROGRAMLAMA

Kişi ile ilgili ayrıntılı bilgi girişleri, kişi hakkında daha fazla bilgi edinmeyi ve kilo kontrolü için doğru kararları beraberinde getirecektir. Bu nedenle kişi/denek hakkında bilgi edinilmelidir. Cihazınız size yardımcı olacak bilgileri ve yönlendirmeleri yapmakta olup, kendi ölçtüğü metabolizma değerine sizin girmiş olduğunuz bilgileri de ilave ederek bir kilo kontrol programını size sunmaktadır.



1. BÖLÜM ; deneğe ait Lifestyle “Yaşam Tarzı” , Exercise “Egzersiz”, Program Goal “ Program Hedefleri” bilgilerini girebileceğiniz ana secenek bölümlerini oluşturur.
2. BÖLÜM ; belirlediğiniz programın dengesini gösterir; (RMR + Yaşam Tarzı + Egzersiz) – (Beslenme Kalorisi) = Değer (kalori kaybı veya kazanımı)
3. BÖLÜM ; Planlanan kontrol dönemini (hafta) ve Kilo Kontrol Programı Hedefinizi göstermektedir.
4. BÖLÜM ; Hesaplanan değer ile İdeal değer arasındaki farkı (kilo – hafta) görebileceğiniz bir grafikleme verir.

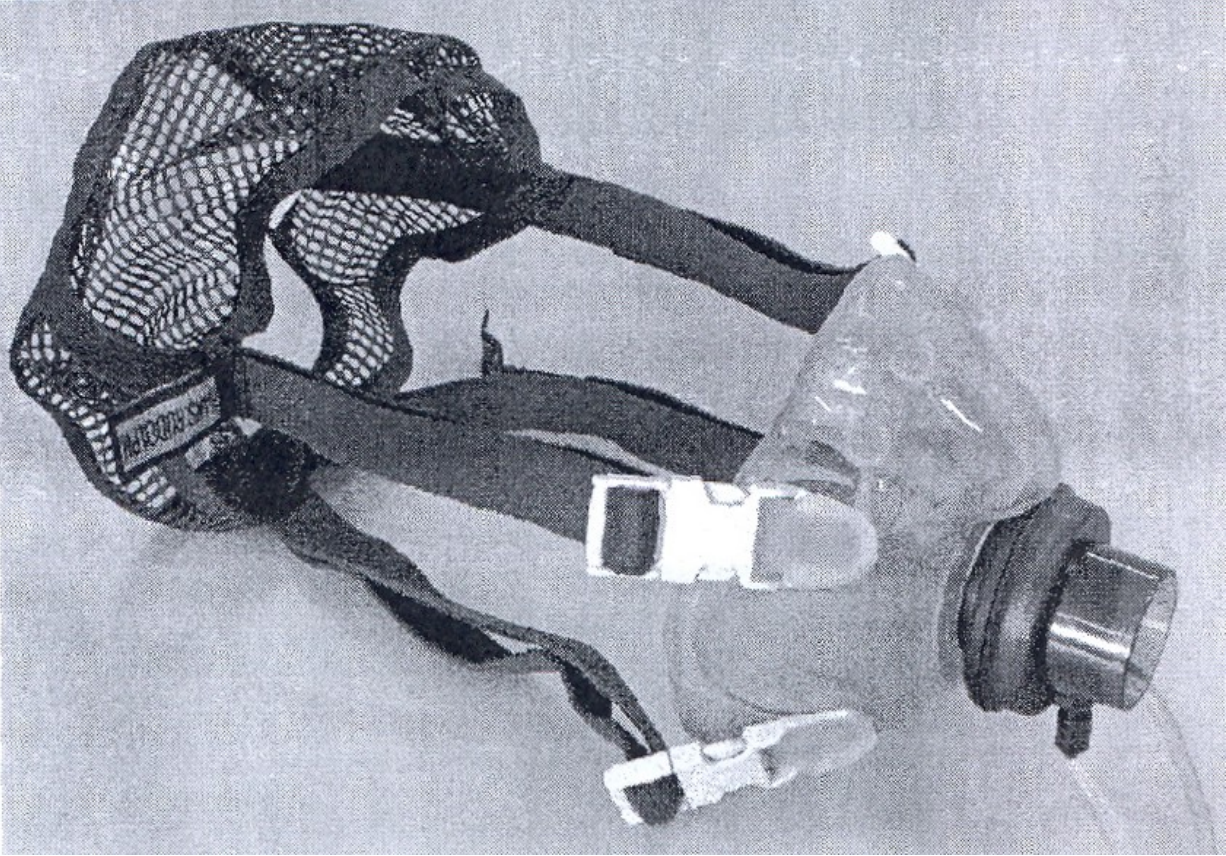
CARDIORESPIRATORY FITNESS TEST (yalnızca Fitmate Pro ile yapılabilir)

Bu test için maske ve Flowmetre aktivite halinde ölçümlendirme yapılacağından, RMR maskesinden farklı şeklindedir ve Flowmetre nin çapı daha genişlemiştir.

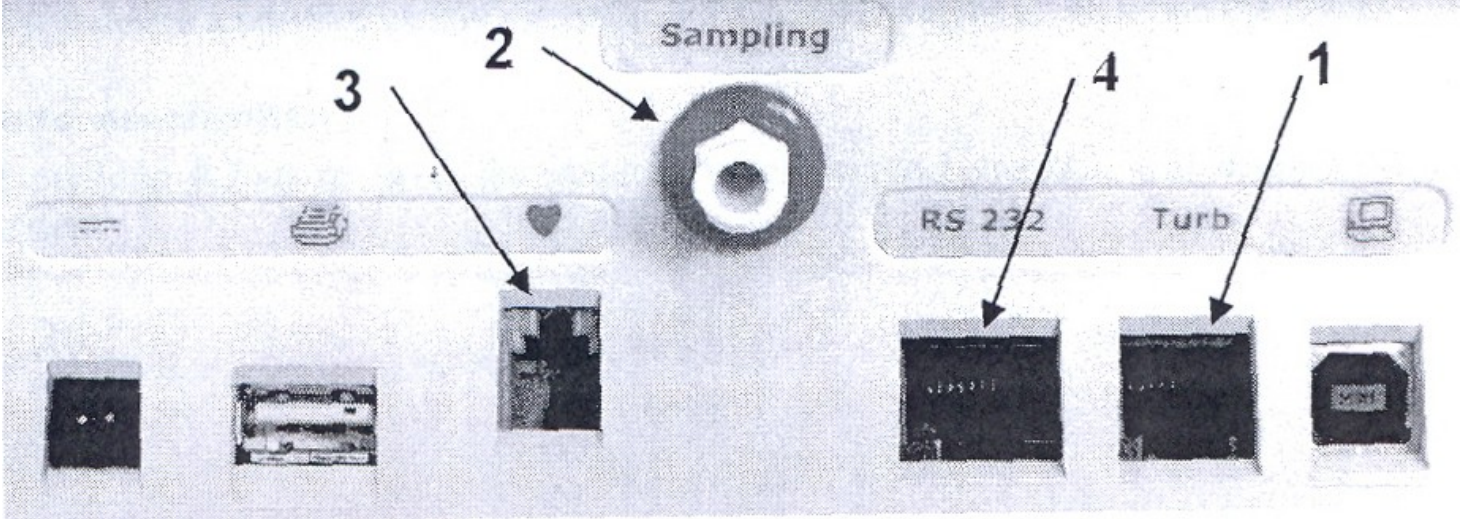
Test İşlemine başlamadan önce, denek için kullanılacak maske aşağıda görüldüğü şekilde hazırlanmalıdır.

Flowmetre dediğimiz trübün aşağıda görüldüğü şekilde maskenin ön bölümünde bulunan girişe takılmalıdır.

Flowmetrenin maskeye sağlam bir şekilde yerleştiğinden emin olunuz.



Yukarıdaki işlem gerçekleştirildikten sonra, Flowmetreye bağlı olan kordon – kablo ile cihaz veri transferi için hazırlanmalıdır ve soketler aşağıdaki bölümlere takılmalıdır.



1. nolu bölüme trübüne bağlı kablo soketini yerleştiriniz.

2. nolu bölüme Sampling (örnekleme) kablo soketini yerleştiriniz.

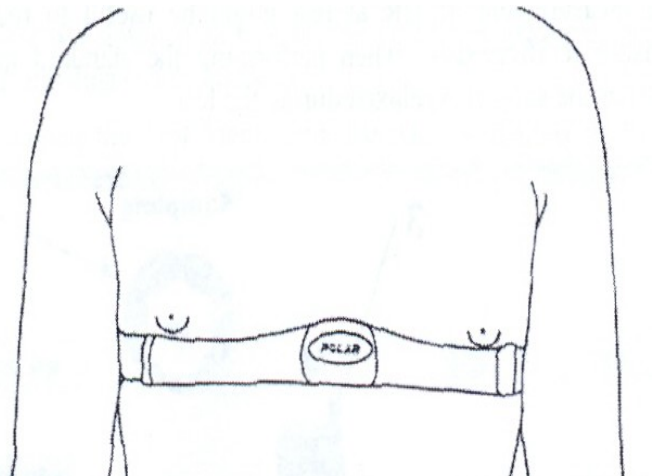
3. nolu bölüm nabız görme işlemi içindir. Ancak bu özellik yalnızca FitmatePro ' da mevcuttur. Bu bölüme de FitmatePro ile size verilmiş olan nabız algılayıcının soketini yerleştiriniz. Ancak nabız okuyabilmek için denek üzerine takılmış Polar Göğüs kemeri (Polar Belt) gerekmektedir. Aşağıda bu kemerin resmini ve kullanımını görebilirsiniz.

4. nolu bölüm Egzersiz Protokollerinin Ergometrede otomatik uygulanabilmesini sağlayacak RS 232 iletişim portudur. Bu bölüme size daha önceki bölümlerde anlatıldığı gibi Ergometrenizi bağlayabilirsiniz.

Tüm işlemler tamamlandıktan sonra, maskeyi aşağıda görüldüğü şekilde deneğin ağız ve burnunu tamamen içine alacak şekilde yerleştiriniz ve yüze tam yerleşimi sağlamak/maskeye hava giriş-çıkışı önlemek için maskenin yanında bulunan ağ lastikler vasıtası ile tam yerleşimi sağlayınız.

FitmatePro için Polar Kemerini aşağıdaki şekilde ve okuyucu tam kalbinizin üstüne gelecek şekilde yerleştiriniz. Okuyucuyu iletişimi net sağlamak için çok az ıslatabilirsiniz (örneğin sporcularda bu iletişim terleme ile daha netlik kazanır). İletişimin net, sinyallerin net olduğunu cihazınızdan görebilirsiniz.

Deneğin yüzüne uygun ve orijinal maske kullanınız.



TEST UYGULAMA

Lütfen 1. Cardiorespiratory fitness: VO2 max seçiniz.

X Cancel OK Confirm		X Cancel OK Confirm	
Test type	Maximal	Test type	Maximal
Ergometer	Other-not interfaced	Ergometer	Other-not interfaced
Exercise protocol	None	Exercise protocol	None
End of test HR (%HRmax)		End of test HR (%HRmax)	85
HRmax (bpm)		HRmax (bpm)	190
Speed UM	Kmh	Speed UM	Kmh
Load UM	Watt	Load UM	Watt
Choose test type		Choose test type	

Test type: Test tipini seçmelisiniz (maximal, sub-maximal, energy expenditure)

Ergometer: Burada tanımlı olan/iletişim sağlanabilen ergometrelerin seçimini buradan görebilir ve sahip olduğunuz/ kullanacağınız ergometre bunların içerisinde ise otomatik uygulama protokolü için seçim yapabilirsiniz.İletişim sağlanabilen ergometre Egzersiz Protokolünün Fitmate Pro tarafından otomatik uygulatılmasını sağlar. Ancak Fitmate Pro – Ergometre arasında otomatik iletişim kurulamıyorsa, o halde elle/manuel yükleme yapabilirsiniz.

Exercise Protokol: Bu bölümde deneğe uygulanacak egzersiz protokolü seçilebilir (YMCA,Sub-max,Ramp vb...), ancak protokole bağlı kalmaksızın yapacağınız uygulamada bu bölüm None olarak kalmalıdır.

End of test HR (% HRmax) : Burada yine uygulayacağınız testin türüne göre değişiklik gösterecek olan maximum nabız bilgisidir. Burada maximum olarak tayin ettiğiniz nabızın % ? ulaşıldığında testi keseceğinizi gireceğiniz alandır.

HRmax(bpm): Denek için tayin edeceğiniz maximum nabız bilgisini giriniz.

Speed UM: Hız ölçüm birimidir

Load UM : Yükleme ölçüm birimidir

Size verilen maximum nabız bilgisini eğer emin değilseniz değiştirmeyiniz, kişinin maximum nabızı konusunda emin olunuz. Aksi takdirde test sizi tehlikeli ve istenmeyen sonuçlara götürür.

Eğer BP/HR konusunda bir tedavi sürecindeyseniz , HRmax en az 20 bpm azaltmalısınız.

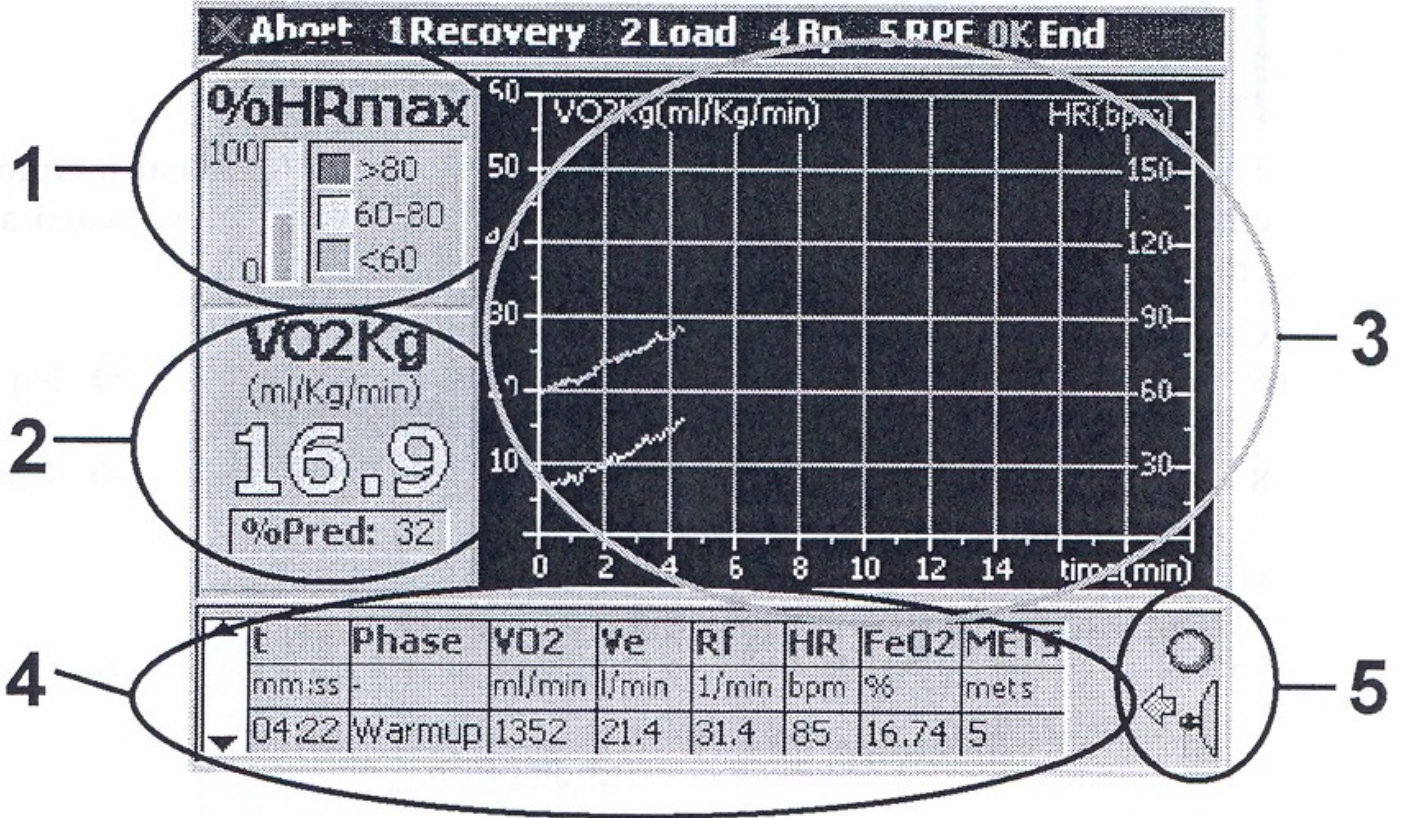
Maximal egzersiz testi kendiliğinden sonuçlanmamaktadır ve test süresince denek uzman gözetiminde kontrol altında olmalı ve testi gerektiğinde sonuçlandırmalıdır.

Lütfen Dikkat Bölümünü tekrar okuyunuz!!!

Bu işlemlerden sonra OK giriş işleminizi sonlandırır ve yeni bir pencerede aşağıdaki resimde olduğu gibi sonuçlar gösterilir veya X basarak girişleri iptal edebilirsiniz.

Eğer OK ile onaylarsanız cihaz test işlemi için otomatik kalibrasyona başlayacaktır. Kalibrasyonun ardından test otomatik olarak başlayacaktır.

Ancak ilk 1 dk içerisinde cihaz kendi işlevlerini, denegin solunum ve HR iletisimini kontrol edecektir ve otomatik olarak teste başlayacaktır. İlk 1 dk ölçüm kayıtlı değer kabul edilmeyecektir/değerlendirilmeyecektir.



Çok sayıda parametre dijital ekran üzerinde görüntülenebilir;

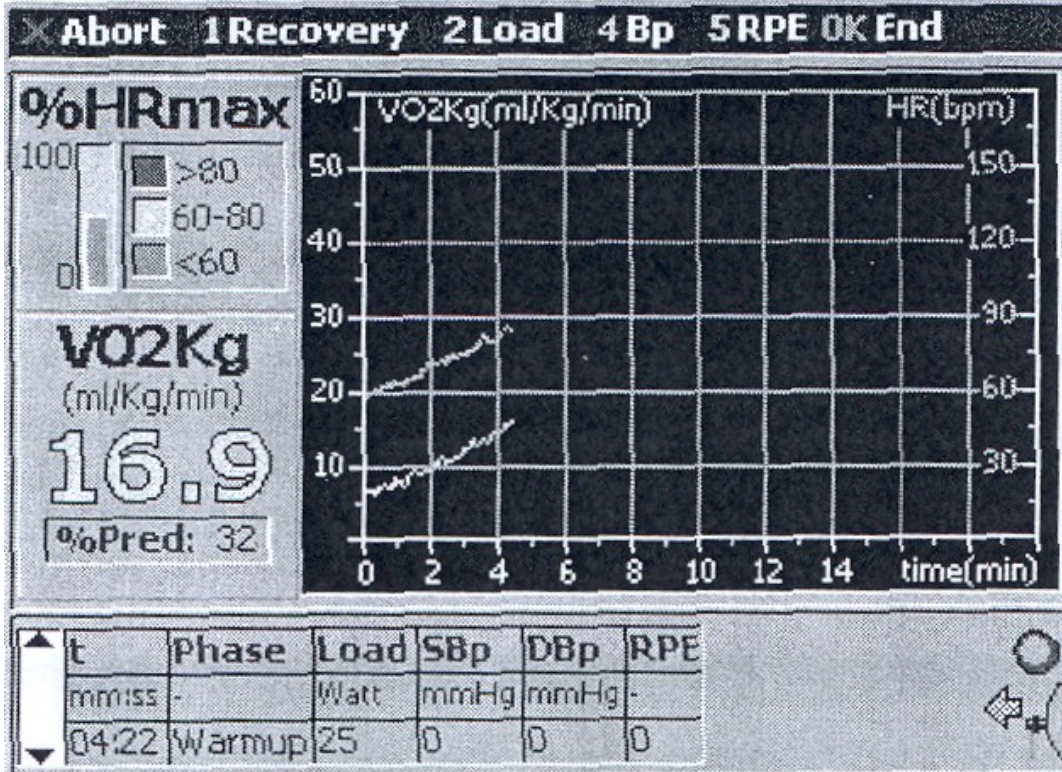
- Birinci bölümde bulunan dikey bar üzerinde % maximum nabız görüntülenmektedir. Bar sağ bölümde görüntülenen değerlere göre renk almaktadır (Yeşil,Sarı ve Kırmızı).
- İkinci bölümde ise VO2/Kg gösterilmektedir, ayrıca yine ölçülen değer ile hesaplaması yapılan VO2/Kg değeri ile fark % olarak gösterilmektedir.
- Üçüncü bölümde ise eş zamanlı olarak VO2/Kg ve HR (nabız atışı) birlikte grafiksel olarak gösterilmektedir.
- Dördüncü bölümde ise yatay grafik şeklinde düzenlenmiş olup, bu grafik sağa doğru devam etmektedir. Burada yer alan değerler; t -> geçen zamanı, Phase -> testin aşamasını (mesela ısınma evresi gibi...), Ventilation (Ve) -> Ventilasyon (Nefes) Miktarını, Oxygen consumption (VO2) -> oksijen tüketimini, Respiratory frequency -> Ortalama Nefes Sıklığını, Heart Rate (HR) -> nabız atışını, fraction of O2 expired (FeO2) -> Ortalama Oksijen Yoğunluğunu, METS -> MET değerini göstermektedir.
- Beşinci bölümde bulunan led in rengi ise yeşil renk olmalıdır. Yeşil renk O2 sensorü kalibrasyonun yeterli olduğunu, maskenin düzgün yerleştiğini ve alınan – verilen hava akışının maskenin içinden sağlandığını ve hava girişi-kaçışının olmadığını gösterecektir.

Eğer 3.Options ları seçerseniz, uygulama için varsayılan değerleri görebilirsiniz ve derseniz bu değerleri sizce uygun olanlar ile değitirebilirsiniz.

- İlk adımdan sonraki adıma geçiş 15 sn olarak var sayılmıştır.
- Test için cihaz tarafından yapılan otomatik yapılan kalibrasyondan sonraki test için yapılan otomatik kalibrasyon aralığı 6 dk olarak var sayılmıştır.
- Data ortalaması için aralık zaman 15 sn olarak var sayılmıştır.

- Eğer tüm dataların otomatik olarak alınan çıktıda yer almasını isterseniz bu bölümden ayarlayabilirsiniz.
- Antrenman evrelerini de görmek isterseniz bu bölümden ayarlayabilirsiniz.
- HR (nabız) kontrolünü yapacaksanız bu bölümden ayarlayabilirsiniz.

Yukarıda belirttiğimiz 4.Bölümdeki değerleri sağa doğru iletirseniz, o halde kalan diğer bilgiler de görüntülenebilecektir. Devamında t -> geçen zamanı, Phase -> testin aşamasının yanında (mesela ısınma evresi gibi...), Load -> yükleme bilgileri, systolic ve diastolic pressure (SBp – DBp) -> Kan basıncı bilgilerini , RPE -> teste uygun katagori girişini göstermektedir.

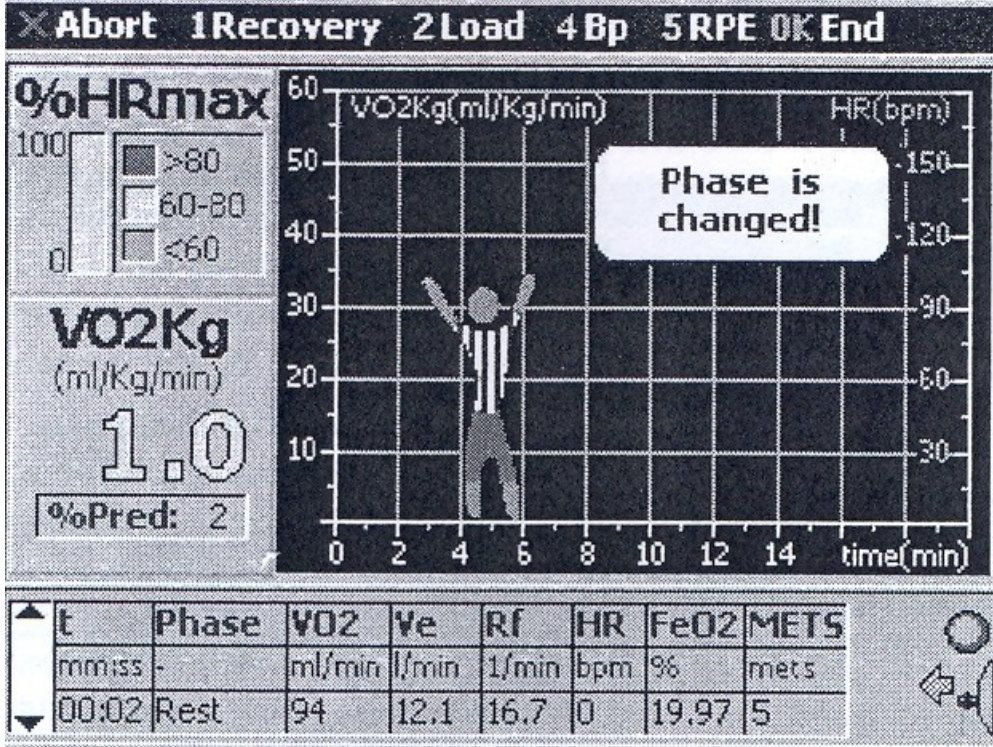


X Abort 1 Recovery 2 Load 4 Bp 5 RPE OK End

X iptal işlemidir, 1 Testi başlatma/yeniden başlatma seçimidir, 2 Load manuel/elle yükleme bilgisi girişi içindir, 4 BP kan basıncı bilgilerinin manuel/elle girişi içindir (bunun için bir tansiyon ölçer ile ölçüm yapılmalıdır), 5 RPE teste uygun olan aşağıda belirtilmiş katagori girişini yapmak içindir, OK ise testi sonuçlandırmada kullanılır.

Category scale (original)	Category Scale (Borg)	
6	0 Nothing at all	→ No intensity
7 Very, very light	0.3	
8	0.5 Extremely weak	→ Just noticeable
9 Very light	0.7	
10	1 Very weak	
11 Fairly light	1.5	
12	2 Weak	→ Light
13 Somewhat hard	2.5	
14	3 Moderate	
15 Hard	4	
16	5 Strong	→ Heavy
17 Very hard	6	
18	7 Very strong	
19 Very, very hard	8	
20	9	
	10 Extremely strong	→ Strongest intensity
	11	
	● Absolute maximum	→ Highest possible

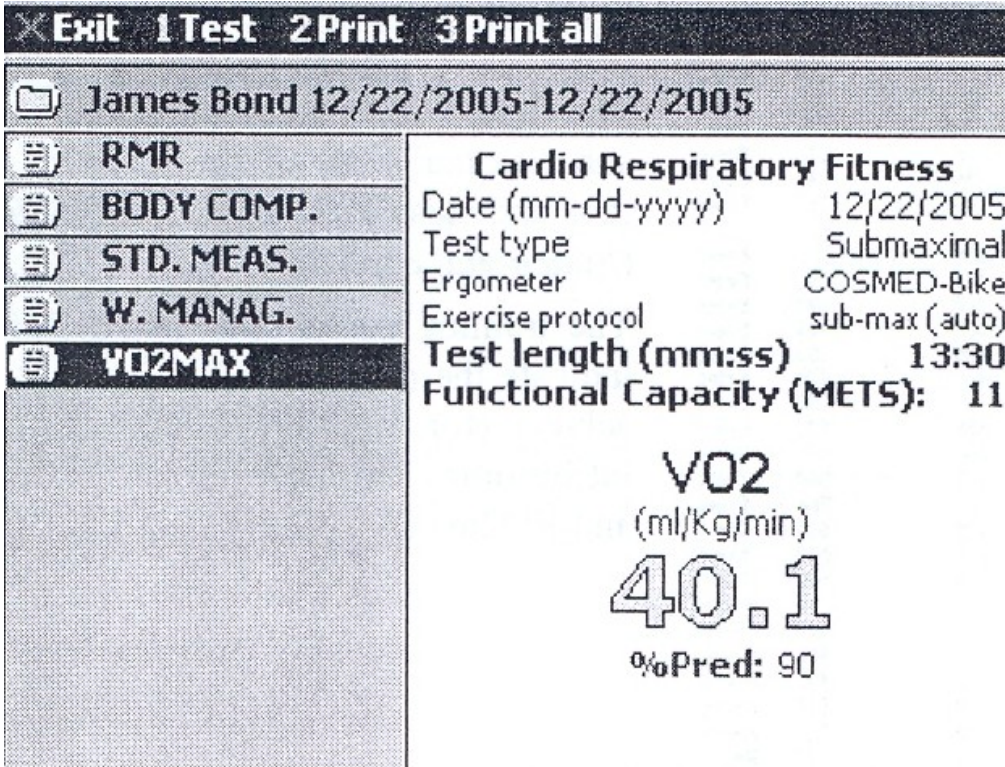
Yükleme bilgileri , egzersiz protokolündeki değişimler veya test aşamaları değiştiğinde/değiştirildiğinde aşağıdaki ekran görüntülenir.



Eğer rehber kitapçığa/kullanım bilgilerine, orijinal user manuel e, test protokolüne ve/veya size uygun olmayan her hangi bir bulgu/şey gördüğünüzde testi durdurunuz.

İptal işlemi için X basabilirsiniz.

Test sona erdiğinde aşağıdaki ekran görüntülenecektir.



COSMED

37, Via dei Piani di Monte Savello
I-00040 Rome ITALY (www.cosmed.it)

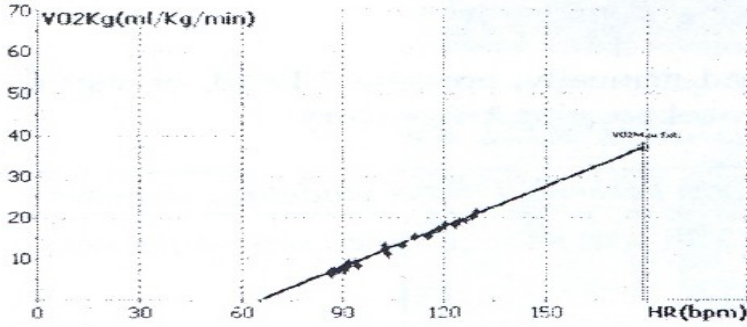
Last Name:
First Name:
ID:
Test conducted by:
Height(cm):
Age:

Date (dd-mm-yyyy): 06/07/2006
Gender: Male
Weight(Kg): 97
BMI(Kg/m²): 31.6

Test sonuçları otomatik olarak termal yazıcıdan basılır.

Cardio Respiratory Fitness

Test type: Submaximal
Ergometer: COSMED-Bike
Exercise protocol: Bike-Ramp 30W/min
HRmax (bpm): 179



t	VO2Kg	VE	RF	HR	FeO2	Load	EE	Phase
remiss	ml/Kg/min	l/min	l/min	bpm	%	Watt	kcal/h	-
00:15	4.6	12.5	24.6	0	16.49	0	135	Rest
00:30	4.8	13.4	23.6	67	16.81	0	139	Rest
00:45	7.7	22.1	20.6	91	16.80	0	225	Rest
01:00	5.0	13.6	21.4	83	16.63	0	145	Rest
01:15	4.3	12.4	25.4	94	16.90	0	124	Warmup
01:30	5.8	18.3	27.9	82	17.21	0	169	Warmup
01:45	5.8	17.0	26.6	86	16.91	0	169	Warmup
02:00	6.8	18.9	25.0	89	16.70	0	197	Warmup
02:15	7.1	20.8	33.2	93	16.88	8	207	Warmup
02:30	8.2	23.7	26.3	90	16.85	15	238	Exerc
02:45	7.8	22.0	24.0	91	16.92	22	226	Exerc
03:00	7.7	23.5	27.0	88	17.09	30	223	Exerc
03:15	6.3	18.1	23.6	87	16.86	38	182	Exerc
03:30	7.9	23.2	26.5	87	16.99	46	227	Exerc
03:45	7.4	22.1	26.0	86	17.00	52	215	Exerc
04:00	7.9	23.2	28.9	89	16.92	60	230	Exerc
04:15	8.4	22.3	23.9	91	16.46	68	246	Exerc
04:30	9.4	26.9	24.7	92	16.78	75	275	Exerc
04:45	9.4	26.7	27.4	94	16.78	83	272	Exerc
05:00	8.3	23.7	26.3	95	16.78	96	242	Exerc
05:15	11.2	31.3	25.4	104	16.65	98	327	Exerc
----- SBp/DBp (mmHg): 120/80 ----- RPE (0-10): 11								
05:30	12.8	34.9	23.6	109	16.55	105	372	Exerc
05:45	13.5	35.6	34.5	103	16.42	113	392	Exerc
06:00	13.5	35.4	26.0	108	16.37	120	393	Exerc
06:15	15.1	38.6	23.0	112	16.22	128	441	Exerc
06:30	15.6	39.8	23.8	116	16.22	135	453	Exerc
06:45	16.4	40.5	24.5	117	16.39	143	478	Exerc
07:00	17.5	45.2	22.0	119	16.27	150	508	Exerc
07:15	18.3	48.7	20.8	121	16.39	156	532	Exerc
07:30	18.7	50.1	25.5	124	16.40	160	545	Exerc
07:45	19.6	52.8	24.1	125	16.44	173	569	Exerc
08:00	19.5	52.5	24.8	127	16.43	180	566	Exerc
08:15	20.8	57.2	27.5	129	16.51	188	605	Exerc
08:30	21.8	60.3	27.4	130	16.54	195	633	Exerc
08:45	21.7	62.8	28.5	130	16.73	0	631	Exerc
09:00	20.3	62.1	24.1	128	16.95	0	592	Recov
09:15	18.7	62.4	28.1	124	17.31	0	543	Recov
09:30	16.6	59.8	26.3	118	17.59	0	482	Recov
09:45	14.0	55.9	28.2	113	17.93	0	407	Recov
10:00	12.9	53.4	30.2	109	18.03	0	377	Recov
10:15	11.3	45.1	29.5	106	17.94	0	329	Recov
10:30	11.6	47.6	29.9	106	18.03	0	337	Recov

Peak value
08:30 21.8 60.3 27.4 130 16.54 195 633 Exerc

VO2 (ml/Kg/min)

Rank: 45%

Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
< 33.0	33.0-36.6	36.7-39.9	39.9-44.1	44.1-50.4	>50.4

Functional Capacity (METS): 11

Fat Burning		Endurance		Threshold		VO2Max	
105 - 122		123 - 150		151 - 167		168 - 179	
Load (Watt)		53-100		Load (Watt)		105-183	
EE (Kcal/h)		459		EE (Kcal/h)		680	
%VO2Max (%)		25-50		%VO2Max (%)		51-75	
Load (Watt)		187-232		Load (Watt)		206-265	
%VO2Max (%)		76-90		%VO2Max (%)		91-100	

t -> zaman aralıklarını

Ventilation (Ve) -> Ventilasyon (Nefes) Miktarını,

Oxygen consumption (VO2) -> oksijen tüketimini,

Respiratory frequency (Rf)-> Ortalama Nefes Sıklığını,

Heart Rate (HR) -> nabız atışını,

FeO2 -> Ortalama Oksijen Yoğunluğunu,

Yukarıdaki değerler, 15 er sn lik zaman periodlarındaki değerleri göstermektedir.

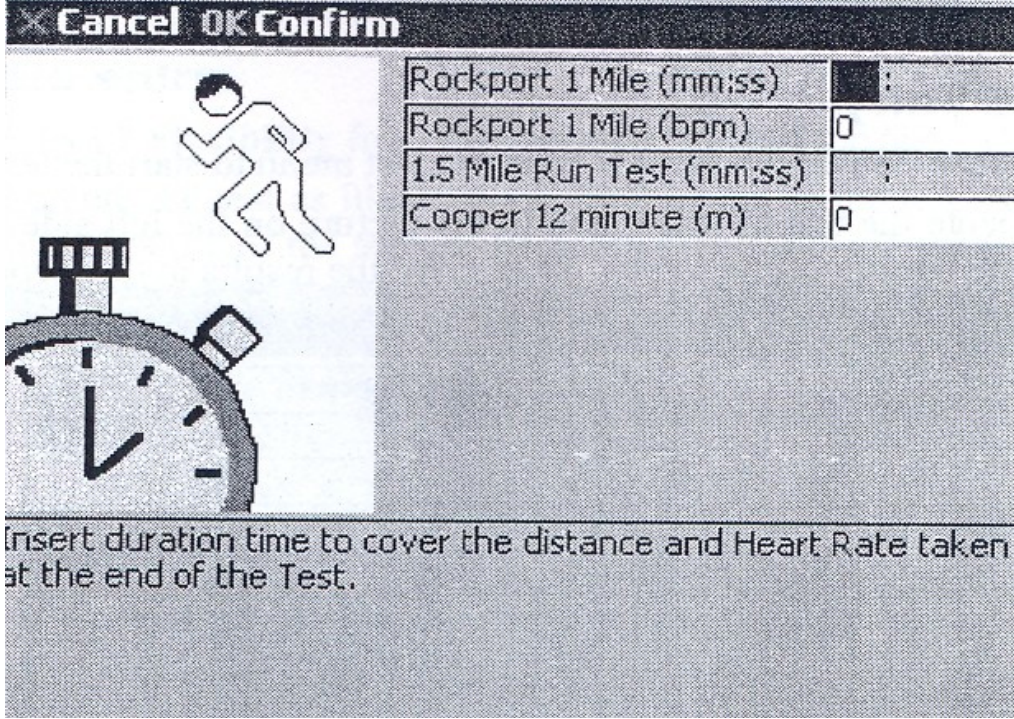
Phase -> testin aşamasını (mesela ısınma evresi gibi...),

FIELD TEST

Fitmate Pro yapacağınız saha test çalışmalarınızın sonuçlarının tutulması ve de değerlendirmenizi sağlayacaktır.

Bunun için Menu den **2. Cordiorespiratory fitness : Field Test** i seçiniz.

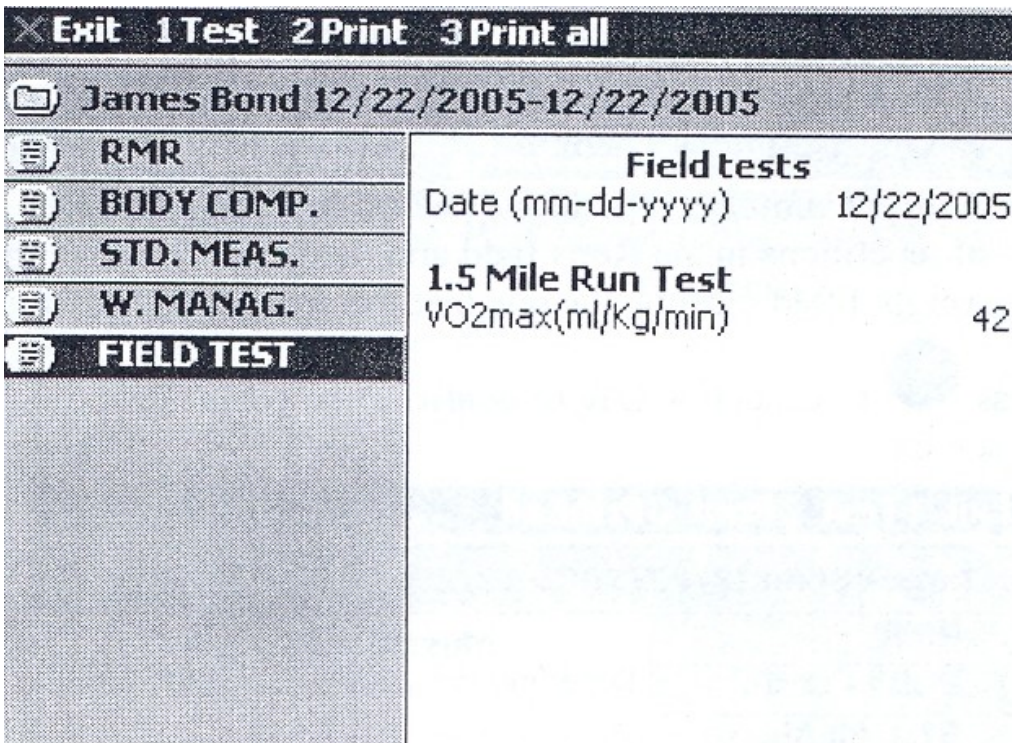
Test bilgilerinizi giriniz, X iptal işlemi OK bilgileri onaylama işlemi içindir.



Cancel OK Confirm	
Rockport 1 Mile (mm:ss)	:
Rockport 1 Mile (bpm)	0
1.5 Mile Run Test (mm:ss)	:
Cooper 12 minute (m)	0

Insert duration time to cover the distance and Heart Rate taken at the end of the Test.

Sonuçlar dijital ekranda aşağıdaki gibi görüntülenecektir.



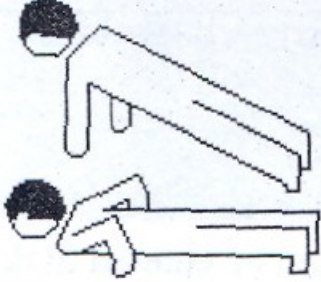
Exit 1 Test 2 Print 3 Print all	
James Bond 12/22/2005-12/22/2005	
RMR	
BODY COMP.	
STD. MEAS.	
W. MANAG.	
FIELD TEST	
Field tests	
Date (mm-dd-yyyy)	12/22/2005
1.5 Mile Run Test	
VO2max(ml/Kg/min)	42

MASCULAR FITNESS

Bilgi girişi için lütfen Menu den **6. Muscular Fitness** seçiniz, sonrasında sizden istenen ölçümleri yaparak cihaza girişini yapınız. Aşağıdaki ekranda görebilirsiniz.

Test bilgilerini giriniz, X iptal işlemi OK bilgileri onaylama işlemi içindir.

Cancel OK Confirm



Muscular Endurance	
Push-up(rep)	16
Curl-up(rep)	32
Sit-up(rep)	20

Muscular Power	
Lower Body: Reps (1RM, or est.)	1
Lower Body: Lifted Weight(Kg)	155
Upper Body: Reps (1RM, or est.)	1
Upper Body: Lifted Weight(Kg)	85

The maximal number of push-ups performed consecutively without rest is counted as the score. Rest is allowed in the up position only. Not suitable for subjects at risk, obese or elder!

Sonuçlar dijital ekranda aşağıdaki gibi görüntülenecektir.

Exit 1 Test 2 Print 3 Print all

James Bond 12/22/2005-12/23/2005

	Muscular Fitness	
RMR	Date (mm-dd-yyyy)	12/23/2005
BODY COMP.	Push-up(rep)	16
STD. MEAS.	Curl-up(rep)	32
W. MANAG.	Sit-up(rep)	20
FIELD TEST	Lower Body: Lifted Weight(Kg)	155
MUSC. FIT.	Lower Body: Reps (1RM, or est.)	1
	1-RM(Kg)	155
	Upper Body: Lifted Weight(Kg)	85
	Upper Body: Reps (1RM, or est.)	1
	1-RM(Kg)	85

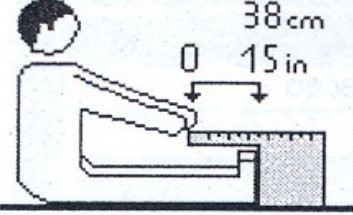
ESNEKLİK DEĞERLENDİRME

Bilgi girişi için lütfen Menu den **7. Flexibility** seçiniz, sonrasında sizden istenen ölçümleri yaparak cihaza girişini yapınız. Aşağıdaki ekranda görebilirsiniz.

Test bilgilerinizi giriniz, X iptal işlemi OK bilgileri onaylama işlemi içindir.

× **Cancel OK Confirm**

Flexibility (cm)



The subject seats placing the soles flat against the seat and reach box. The score is the most distal point reached in three trials with the fingertips keeping the hands one over the other one. Exhalation and head between the arms are recommended when reaching.

Sonuçlar dijital ekranda aşağıdaki gibi görüntülenecektir.

× **Exit 1 Test 2 Print 3 Print all**

James Bond 12/22/2005-12/23/2005

RMR	
BODY COMP.	
STD. MEAS.	
W. MANAG.	
FIELD TEST	
MUSC. FIT.	
FLEXIB.	

Flexibility

Date (mm-dd-yyyy) 12/23/2005

Flexibility(cm) 15

EGZERSİZ ESNASINDA KALORI(ENERJİ)TUKETİMİ

Test için **8.Activity Calori Cost** seçiniz. Bu seçimden sonraki aşamalar **CARDIORESPIRATORY FITNESS TEST** Bölümünde anlatıldığı şekilde yapılmaktadır, bu bölümü dikkatlice okuyunuz ve anlatılanlara uyunuz.

TEST UYGULAMA

Lütfen **8.Activity Calori Cost** seçiniz.

X Cancel OK Confirm	
Test type	Caloric cost
Ergometer	Other-not interfaced
Exercise protocol	None
End of test HR (%HRmax)	
HRmax (bpm)	
Speed UM	Kmh
Load UM	Watt
Choose test type	

Test type: Test tipini seçmelisiniz (maximal, sub-maximal, energy expenditure)

Ergometer: Burada tanımlı olan/iletişim sağlanabilen ergometrelerin seçimini buradan görebilir ve sahip olduğunuz/ kullanacağınız ergometre bunların içerisinde ise otomatik uygulama protokolü için seçim yapabilirsiniz.İletişim sağlanabilen ergometre Egzersiz Protokolünün Fitmate Pro tarafından otomatik uygulatılmasını sağlar. Ancak Fitmate Pro – Ergometre arasında otomatik iletişim kurulamıyorsa, o halde elle/manual yükleme yapabilirsiniz.

Exercise Protokol: Bu bölümde deneğe uygulanacak egzersiz protokolü seçilebilir (YMCA,Sub-max,Ramp vb...), ancak protokole bağlı kalmaksızın yapacağınız uygulamada bu bölüm None olarak kalmalıdır.

End of test HR (% HRmax) : Burada yine uygulayacağınız testin türüne göre değişiklik gösterecek olan maximum nabız bilgisidir. Burada maximum olarak tayin ettiğiniz nabızın % ? ulaşıldığında testi keseceğinizi gireceğiniz alandır.

HRmax(bpm): Denek için tayin edeceğiniz maximum nabız bilgisini giriniz.

Speed UM: Hız ölçüm birimidir

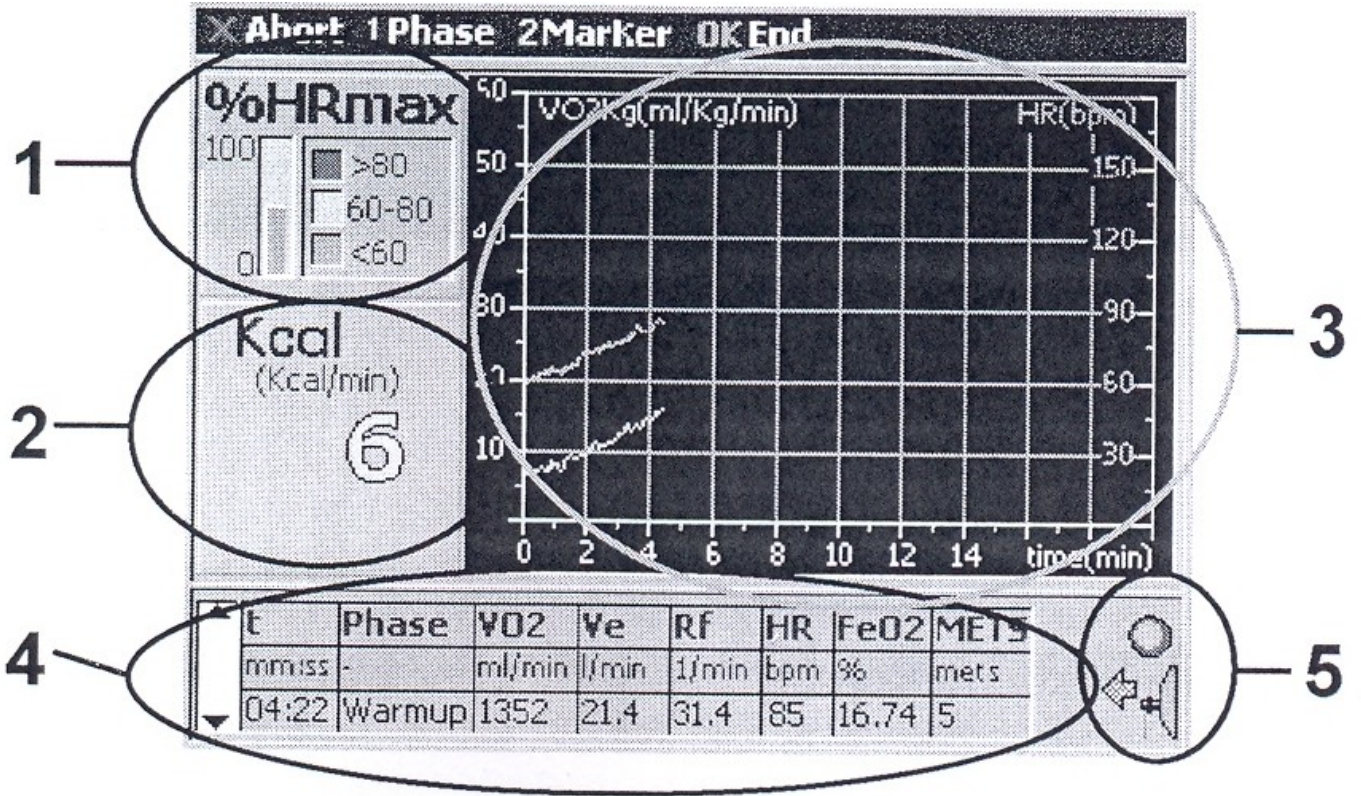
Load UM : Yükleme ölçüm birimidir

Bu işlemlerden sonra OK giriş işleminizi sonlandırır ve yeni bir pencerede aşağıdaki resimde olduğu gibi sonuçlar gösterilir veya X basarak girişleri iptal edebilirsiniz.

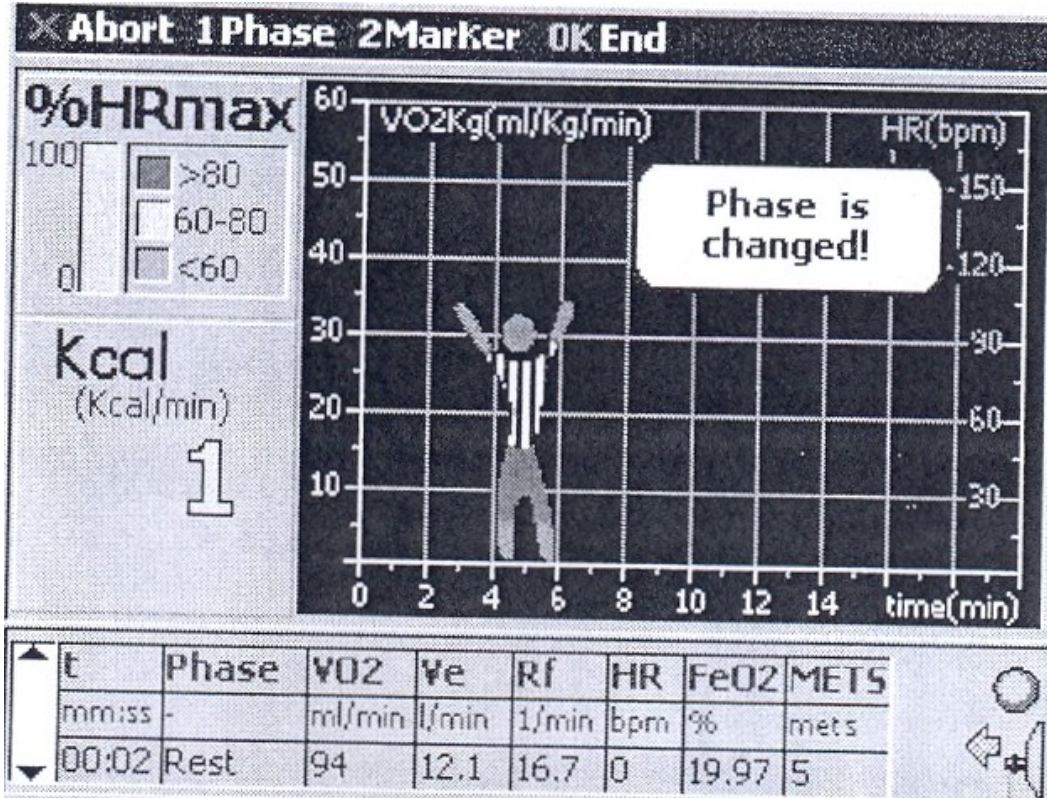
Eğer OK ile onaylarsanız cihaz test işlemi için otomatik kalibrasyona başlayacaktır. Kalibrasyonun ardından test otomatik olarak başlayacaktır.

Ancak ilk 1 dk içerisinde cihaz kendi işlevlerini, deneğin solunum ve HR iletişimini kontrol edecektir ve otomatik olarak teste başlayacaktır. İlk 1 dk ölçüm kayıtlı değer kabul edilmeyecektir/değerlendirilmeyecektir.

Ekran görünümü olarak **CARDIORESPIRATORY FITNESS TEST** ekran görüntüsünden farkı sadece 2. bölüm olarak işaretlenmiş alandır. Bu bölümde Kcal (kcal/dk) görüntülenmektedir. Diğer bölümler ve açıklamalar için **CARDIORESPIRATORY FITNESS TEST** bölümünü okuyunuz.



Test tamamlandığında , X iptal işlemi OK bilgileri onaylama işlemi içindir.



Sonuçlar dijital ekranda aşağıdaki gibi görüntülenecektir.

X Exit 1 Test 2 Print 3 Print all

James Bond 12/22/2005-12/23/2005

RMR	<p>Caloric cost Date (mm-dd-yyyy) 12/23/2005 Expenditure (Kcal) 120</p>
BODY COMP.	
STD. MEAS.	
W. MANAG.	
FIELD TEST	
MUSC. FIT.	
FLEXIB.	
CALORIC COST	

Test sonuçları otomatik olarak termal yazıcıdan basılır.

COSMED
37, Via dei Piani di Monte Savello
I-00040 Rome ITALY (www.cosmed.it)

Last Name:
First Name:
ID:
Test conducted by:
Height(cm): 184
Age: 30

Date (dd-mm-yyyy): 05/07/2006
Gender: Male
Weight(Kg): 70
BMI(Kg/m²): 20.6

Caloric cost

t	METS	VO2	VE	FeO2	HRmax	HRmean	Phase	MRK
mm:ss	mets	ml/min	l/min	%	bpm	bpm	.	--
00:15	2	460	10.6	15.73	69	69	---	
03:15	1	331	8.9	16.47	74	70	Warmup	
02:00	1	286	8.2	16.75	74	71	Exerc	✓
01:45	1	317	9.1	16.74	83	73	Exerc	✓
01:00	1	342	10.1	16.86	83	75	Exerc	

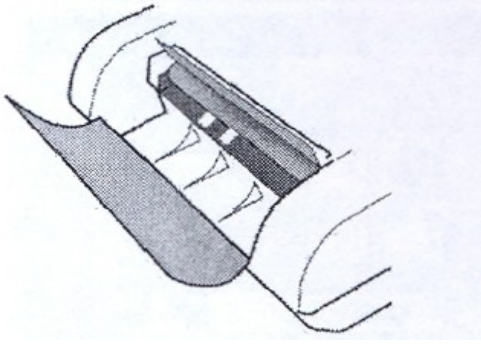
Expenditure (Kcal): 13

These test results are not intended to be used for diagnosis, treatment or prevention of any disease. Consult your physician before starting any weight loss or fitness program.

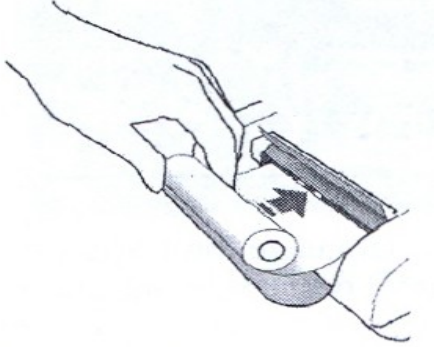
S/N: 2002000000 / EDUATE by COSMED v. 1.1 del 03

PRINTER (YAZICI)

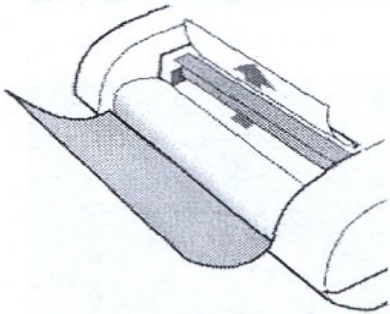
1. Cihazınızın klavye bölümünün hemen altında bulunan portakal renkli yazıcı kabını açınız.
2. Yeşil renkli kolu kaldırınız.



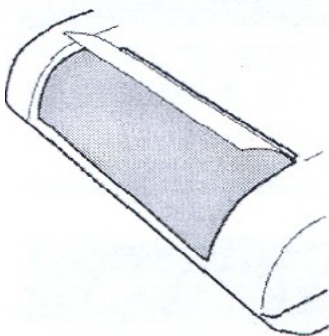
3. Termal kağıdı, kağıt haznesi içerisine yerleştiriniz. Kağıdın ucunun düz olmasını sağlayınız (makas yardımı ile düzeltebilirsiniz). Şekilde görüldüğü gibi termal kağıdın termal yüzeyi altta kalacak şekilde yeşil renkli bölümün altına dikkatlice yerleştiriniz.



4. 2.adımda kaldırdığınız yeşil renkli kolu, kağıdın yerleşmiş olduğundan emin olarak indiriniz.
5. Menü den **4.Utility/5.Paper** feed seçerek kağıdı ilerletiniz. Yazıcı yerleştirmiş olduğunuz kağıdı ileriye doğru itirecek olup, rapor yazıldıktan sonra rahatça kesip/alabilir konuma getirecektir. Kağıdı ilerletme işlemini iki kez denedikten sonra kağıt ilerletilemiyorsa, kağıdın doğru olarak takıldığından emin olunuz ve tekrar deneyiniz.



6. Portakal renkli yazıcı kapağını kapatınız ve alttaki şekilde görüldüğü üzere yerleştirdiğiniz kağıdın bir bölümü yukarıda kalmalıdır.



OPTIONS (Opsiyonlar)

SETTINGS (Ayarlar)

Date : Tarihi ayay/güngün/yılıyl olarak giriniz.

Time : Sati saatsaat/dkdk giriniz

Language : Kullanmak istediğiniz lisanı seçiniz.

Unit of meas. : Ölçüm birimi girişi

Turn off LCD : Otomatik kapanma dk

Backlight LCD : Ekranın arka plan aydınlatma ışığı derece ayarı

PC Communication : Bilgisayar ile haberleşme biçimi

Option Settings

Date (mm-dd-yyyy)	1 2 2006
Time (hh-mm)	7 14
Language	English
Unit of meas.	cm/Kg
Turn off LCD (min. 0=Never)	5
Backlight LCD	Low
PC Communication	RS-232

PRINTOUT HEADER (Raporların üst bölümünde yazdırılacak olan Firma/adres bilgileri)

Yön tuşları (oklar) ve klavye üzerinde yer alan tuşları kullanarak kendi isminiz ve adres bilgilerinizi veya çıktıda yer almasını istediğiniz bilgileri giriş yaparak bu bölümü değiştirebilirsiniz.

PRINTOUT HEADER

COSMED
37, Via dei Piani di Monte Savello
I-00040 Rome ITALY (www.cosmed.it)

RMR

Dinlenir Metabolizma Testinde Hazırlık nefes test süresini ve sonrasında da değerlendirmeye alınacak test süresini giriniz. Cihazda bu bölüm hazırlık 5 dk ve test süresi 10 dk olarak tavsiye edilmiştir.

X Cancel OK Confirm	
Initial discarded interval (m')	5
Averaged interval (m')	10
During this period, data collected will not be used for results evaluation.	

ADVANCED

RMR, Resp.Quotient : Solunum katsayısıdır (RMR de dikkate alınmaktadır)

Auto-Cal Rate : Cihaz tarafından yapılan otomatik yapılan kalibrasyondan sonraki test için yapılan otomatik kalibrasyon aralığı (dk.)

Average interval (VO2 max) : VO2 max test te dataların hangi zaman aralıklarında gösterileceği (çıkıtı) bilgisidir (sn.)

Test's self-start time : Teste otomatik olarak başlama zamanıdır (kalibrasyondan sonra cihazın kendini ve test için sağlanan şartları kontrol etme zamanıdır).

Ve window len :

Print Tabular Results : Burada seçiminizi yaparken testin zaman aralıkları itibariyle dökümünü yapmasını isterseniz Yes seçmelisiniz. No seçerseniz kısa çıktı alabilirsiniz.

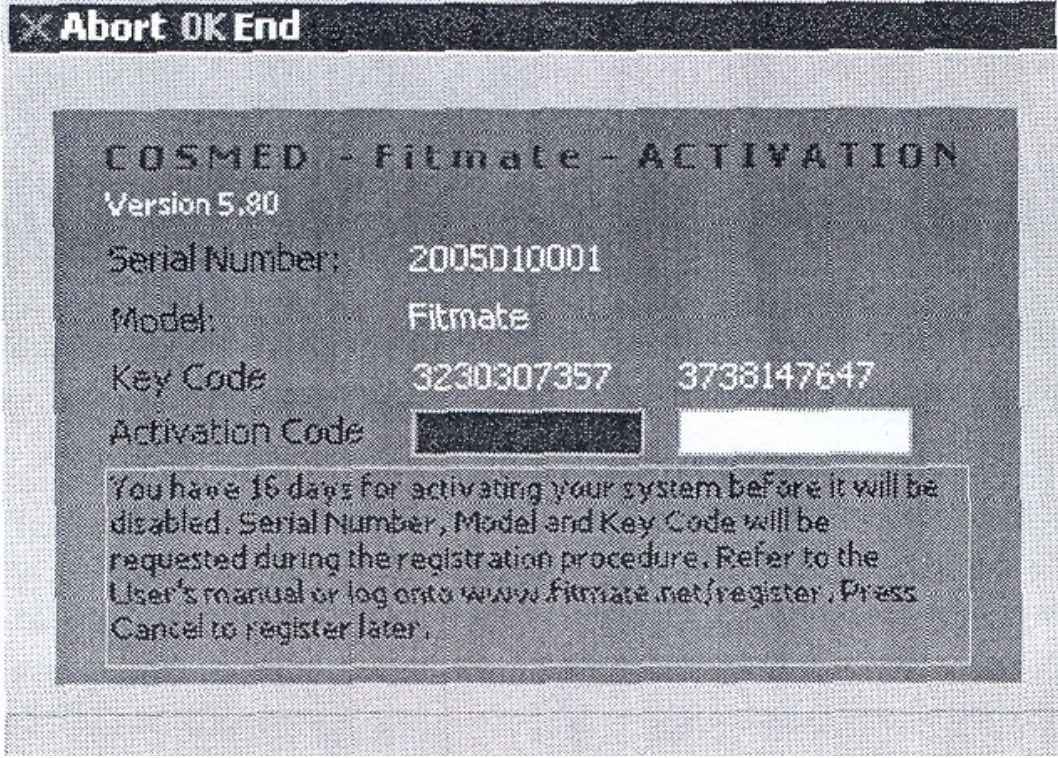
Date Type : Tarih bilgisi olarak kullanmak istediğiniz formatı seçiniz.

X Cancel OK Confirm	
RMR, Resp. Quotient x100	85
Auto-Cal Rate	6
Average interval (VO2Max)	15
Test's self-start time	1
Ve window len	10
Print tabular results	NO
Printer Quality	Normal
HR probe check	YES
Colors	Original blue
Date Type	dd-mm-yyyy
Print Zones	YES
Assumed Respiratory Ratio (R x 100) during RMR test	

ACTIVATE FITMATE

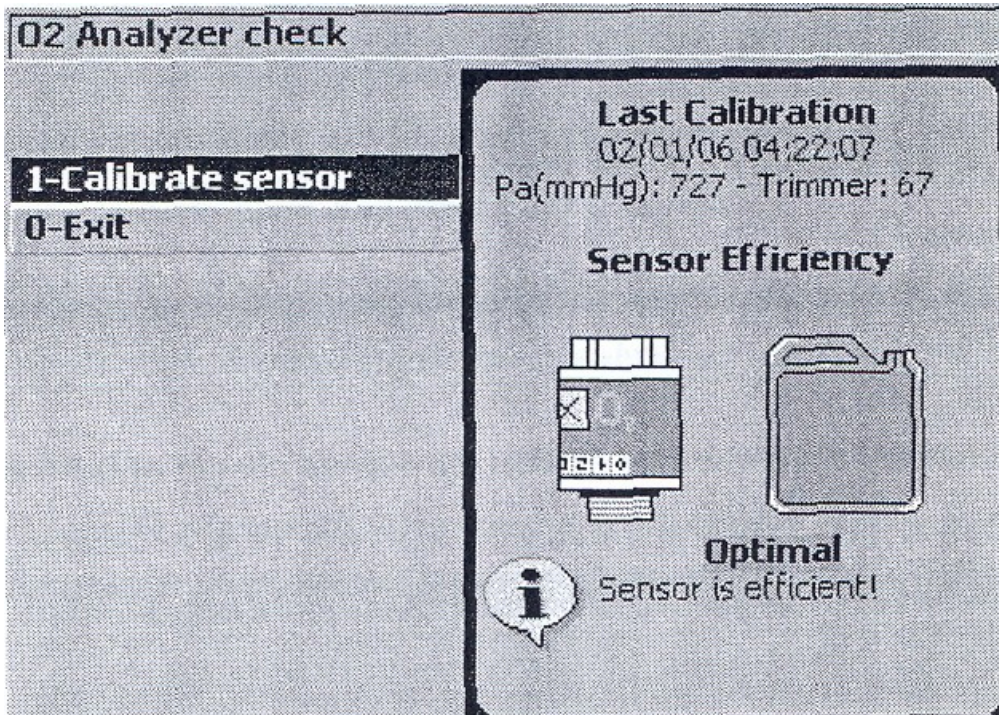
Cihazlarınızı kullanabilmek için üretici firma Cosmed ten aktivasyon kodu olarak aktif hale getirmelisiniz. Bunun için bu kullanma kılavuzunun arka sayfalarında formu bulabilirsiniz, bu form cihazın orijinal ambalajında da çıkmaktadır, dilerseniz www.fitmate.net adresinden de edinebilirsiniz.

Bu formu doldurarak +39 069314580 nolu faxa ya da register@fitmate.net adresine gönderiniz. Bu form Cosmed'e ulaştıktan sonra size Cosmed tarafından Activation Code gönderilecek olup, bu kod tarafınızdan aşağıda gördüğünüz ekrana girilerek onaylanmalıdır.

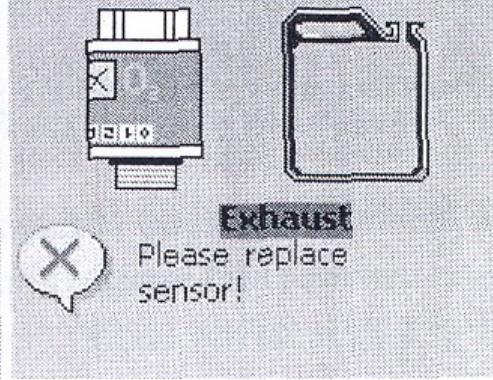
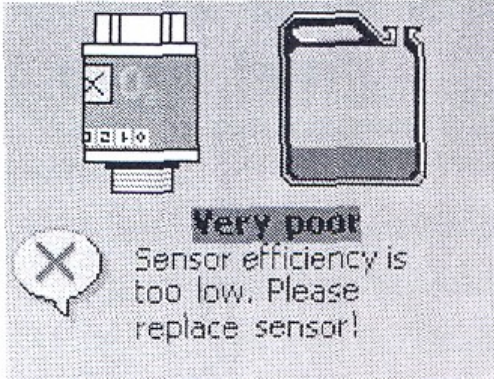


O2 ANALYSER CHECK

Oksijen Analizatörünün kontrol edilmesi işlemi. Oksijen analizatörünün doğru ölçümlendirmeler için (kullanım yoğunluğunuz ile doğru orantılı olarak) 6 ayda bir yenisi ile değiştirilmesi gerekmektedir, Oksijen Sensörünün ömrü açıldıktan sonra 1 yıldır. Kontrolünü aşağıdaki şekilde yapabilirsiniz. Bu bölüme **4.Utility** seçerek girebilirsiniz.



Bu bölümde son kalibrasyon bilgisini ve sensörün durumu hakkındaki bilgiyi alabilirsiniz.



Optimal -> uygun

Poor -> Verimliliği düşük

Very Poor -> Verimliliği çok düşük

Exhaust -> Tükenmiş

anlamına gelmektedir. Ölçümlerin verimli ve optimal olması için lütfen yanda gösterilen uyarıları gördüğünüzde Oksijen sensörünün değiştirilmesi için servisimiz ile irtibata geçiniz.



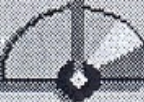

Tel. 0212 3271005

Fax.0212 3270998



e-mail. info@tarti.com

CONTROL PANEL

Abort OK End

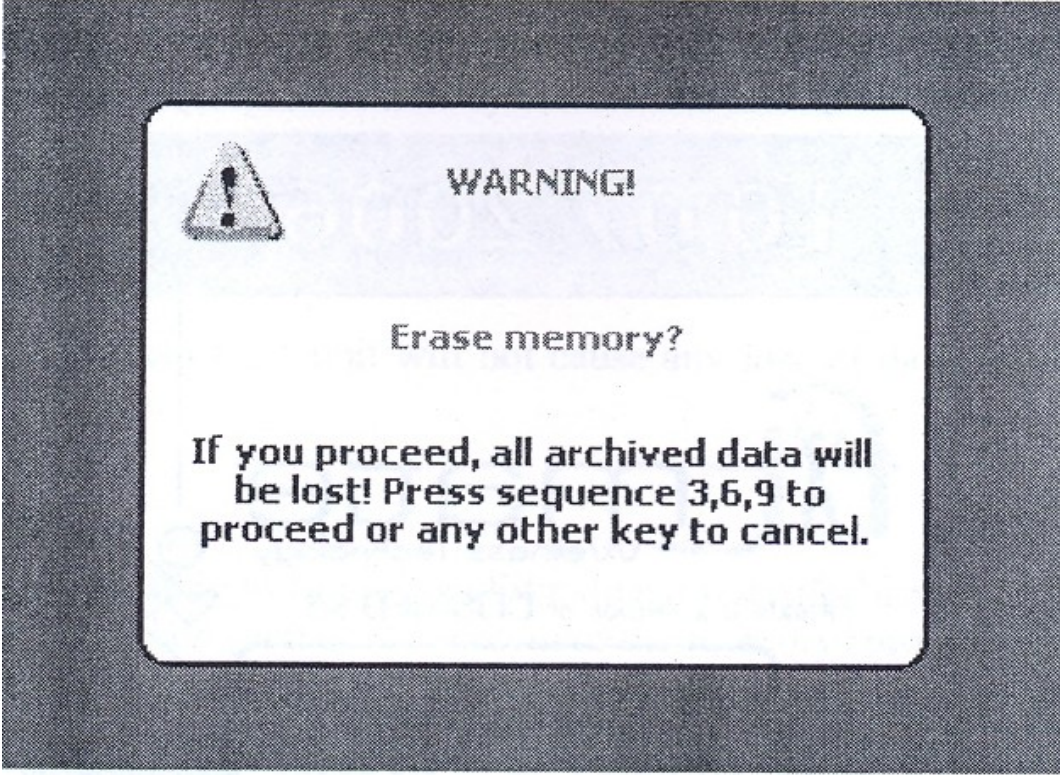
Signals		Controls	
	27.8 Internal Temp.	1 <input type="radio"/> Fast Charge	
	4675 mV	2 <input type="radio"/> Power Circuitry	
	727 Press. (mmHg)	3 <input type="radio"/> Sampling Pump	
	20.93 O2 (%)	4 <input type="radio"/> Sampling Enabled	
	0 HR (bpm)	5 <input type="radio"/> Calib. Valve	
		6 O2 Trimmer (0-511) 256	

Embedded Printer

Heads	Paper	Thermistor (mV)	t18mm
		3857	V 0.00
			F 0.00

Bu blüm cihazla ilgili kontrollerin yapılacağı bölümdür.

ERASE MEMORY



Cihazınızın hafızasında olan tüm arşivi temizleme işlemidir.

3,6,9 tuşlarından tuşlarına arka arkaya basarsanız silme işlemi onaylanmış olacaksınız. İşlemi iptal etmek için 3,6,9 **dışında kalan** herhangi bir tuşa basınız.

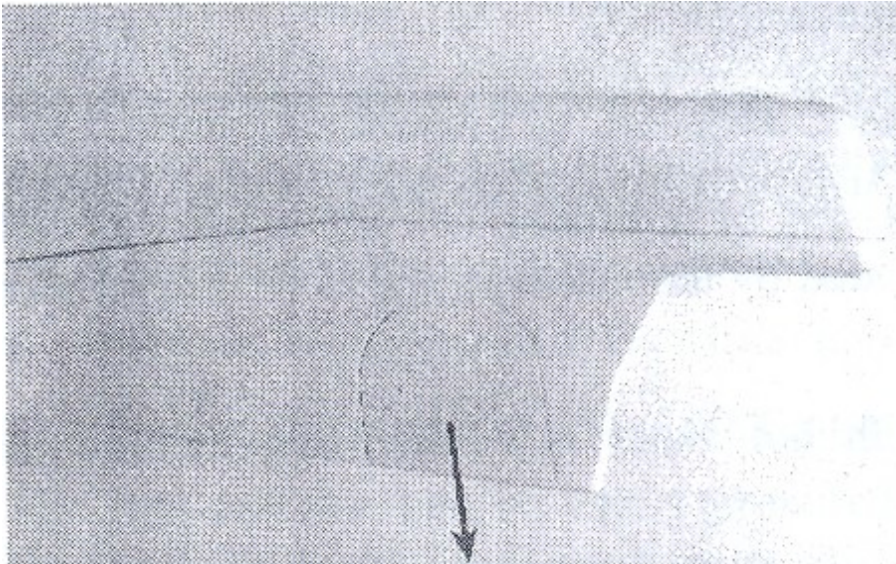
Silme işlemi onaylamadan önce cihazdaki tüm arşivinizi cihazınızdan başka bir yedekleme ünitesine (CD, Bilgisayar vb...) yedeklediğinizden emin olunuz.

RESET FITMATE

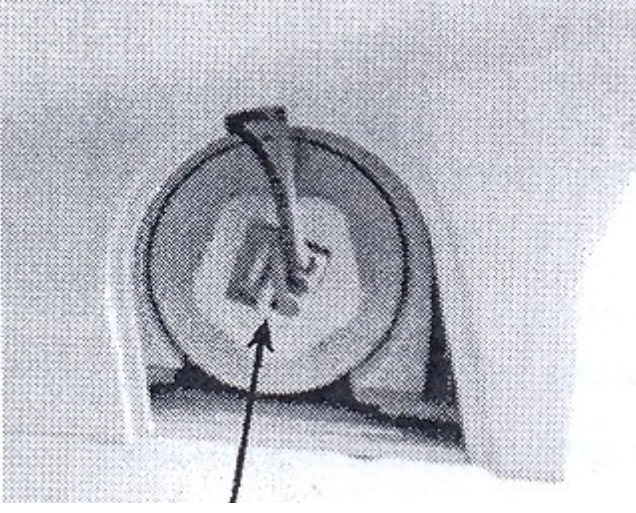
Cihazınız şayet bloke olursa, cihazın arka – orta bölümünde küçük bir deliğin içine gizlenmiş bir tuş olan Reset e ince bir metal ile (ataş ucu gibi) hafifçe bastırınız. Bu sistemin yeniden başlatılmasını sağlayacak olup her hangi bir veri – data kaybına sebep olmayacaktır.

O2 SENSOR DEĞİŞİMİ

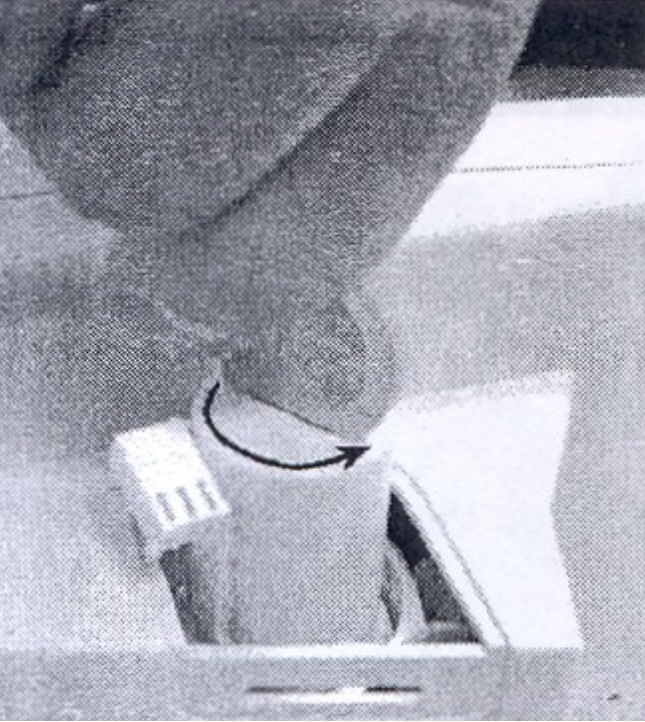
Oksijen analizatörünün doğru ölçümlendirmeler için (kullanım yoğunluğunuz ile doğru orantılı olarak) yoğun bir kullanımınız varsa 6 ayda bir yenisi ile değiştirilmesi gerekmektedir, ancak cihazı sık kullanmıyor iseniz Oksijen Sensörünün ömrü açıldıktan sonra 1 yıldır, mutlaka 1 yıl sonra O2 sensörü yenisi ile değiştirilmelidir.



Cihazınızın sağ – yan bölümünde bulunan sensör kapağını resimde görüldüğü gibi parmağınızla aşağı yönlü olarak açınız.



Kapağı atıktan sonra sensör konektörünü çıkarınız.



Bir bozuk para yardımı ile resimde görüldüğü şekilde sensörü yerinden çıkarınız.

Yeni sensörü, sökme işlemlerini geriye doğru tekrarlayarak takma işlemini gerçekleştirerek yeni sensörü cihaza yerleştiriniz.

Fitmate Registration Form

(fax to +39-069314580 or email to register@Fitmate.net)

First Name*.....

Last Name*.....

Institute/Organization/Company:.....

Department:.....

Address*.....

City*.....

ZIP*.....

Country*.....

Phone and Fax*.....

Email:

Model* Fitmate Fitmate PRO

Serial Number*¹.....

Key Code*².....

* Mandatory field

How would you like to receive the Activation Codes?

e-mail fax voice telephone

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

After having read the privacy information, I express my permission to my personal data treatment, according to Privacy Law 196/2003, in order to place an order, register a product, request a service, answer a survey, enter a contest, correspond with you, and to define my commercial profile for your marketing and advertising purposes. The data can be provided to selected business partners and companies which carry on business for Cosmed Srl. I am aware that, denying the consent, Cosmed cannot supply the requested service.

I accept I don't accept Signature.....

¹ Serial Number has the following format: YYYYMM#### and it is reported on the bottom of the instrument

² Key Code is composed with two numbers of 10 characters prompted by the Fitmate Unit during the activation process.

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM****FITMATE İÇİN BAŞLANGIÇ İŞLEMLERİ**

Cihaz açılmıyor	Piller tamamen tükenmiş olabilir.	Cihazı adaptör vasıtası ile şehir ceryanıyla şarj ediniz. Şarj esnasında küçük yeşil lamba yanacaktır.
Cihaz normal olarak açılıyor, ama birkaç saniye sonra kapanıyor.	Piller tamamen tükenmiş olabilir.	Cihazı adaptör vasıtası ile şehir ceryanıyla şarj ediniz. Şarj esnasında küçük yeşil lamba yanacaktır.
Cihaz normal olarak açılıyor, ama ekran tamamen karanlık.	Bir ya da daha fazla tuş içeri kaçmıştır ya da sistemin resetlenmesi gerekmektedir.	Eğer varsa içeri kaçan tuşları dışarı çıkartın. Gerekirse cihazın arkasında bulunan küçük deliğe kalem ucuyla bastırarak sistemi "reset"leyiniz.
Fitmate aktivasyon kodu talep ediyor ve X tuşuna bastığınızda cihaz kapanıyor.	Kayıt için verilen 30 günlük süre sona ermiştir.	Aktivasyon kodu almak için COSMED firması ile temasa geçiniz.
Çıktı kağıdı takılı görünmesine rağmen cihaz çıktı vermiyor.	Kağıt ters takılmış olabilir Ya da kağıdın takıldığı yerde bulunan yeşil renkteki kapakçık açık pozisyonudadır.	Lütfen kağıdın nasıl takıldığını anlatan bölüme bakınız.

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM****ARŞİV YÖNETİMİ**

Arşiv listesine eklenmiş hastanın kaydı görülemiyor.	Ekranında sadece ilk 8 hasta görülebilir.	Diğer hastalara ulaşabilmek için yukarı aşağı oklarını kullanabilirsiniz.
Cihaz, halihazırda kullanılan test oturumu seçildiğinde oturumun sona erdirileceğini hatırlatır.	Bir oturum aynı anda 2 testi içeremez.	Eğer geçerli oturuma son vermek istemiyorsanız, testi, testi tekar etme işleminden önce yapınız.
Arşivede bulunan hasta kayıtları değiştirilemiyor.	Arşive bir kere kaydedildikten sonra hasta bilgisi değiştirilemiyor.	Yeniden kayıt yapınız. Eğer gerekirse hasta kaydını tamamen silebilirsiniz.
Hastanın doğum tarihi girilemiyor.	Fitmate in formatı gün/ay/yıl ve ay/gün/yıl şeklindedir.	Geçerli olan formata göre girdiğinden emin olunuz.

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM****PC ARAYÜZ**

USB kablosu takıldığında PC Fitmate ile haberleşemiyor.

Doğru iletişim için gerekli driver yüklenmemiştir.

Windows menüden, "Cosmed all models USB" nin seçilmesi gerekmektedir. Eğer bu şekilde değilse cihaz ile birlikte verilen program cd sini tekrar yükleyiniz.

PC Fitmate ile iletişim kuramıyor.

RS 232 Ya da USB port seçimi PC veya Fitmate cihazında doğru bir şekilde yapılmamıştır.

Cihazda bulunan *Options/Setting* ve program cd sindeki *Options/Setup* menüsünden doğru bağlantı tercihini seçiniz. (RS 232 ya da USB)

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM****RMR TESTİ**

Otomatik kalibrasyon sürecinde "impossible to calibrate" mesajı geliyor.	Oksijen sensörü tam olarak yerleştirilememiştir ya da etkinliği/kullanım süresi bitmiştir Ya da bitmek üzeredir.	Sensörün doğru bir şekilde yerleştirildiğini bahsi geçen bölümde tarif edildiği şekile bakarak kontrol ediniz. "Utilities/O2 analyzer check" menüsüne girerek sensörün durumunu kontrol ediniz eğer gerekirse yenisi ile değiştiriniz.
Bütün aksesuarlar doğru bir şekilde takılmış, kalibrasyon yapılmış ama ekranda bir şey görünmüyor.	RMR testi, cihaz ilk nefes alıp vermeyi tespit edene kadar başlamaz.	Optoelektronik okuyucunun cihazın arkasında bulunan girişine ("Turb") tam olarak monte edildiğini kontrol ediniz.
Teste başlandığında görüntülenen RMR değerleri 500 den küçük ve FeO2 değeri 19.00% dan yüksek çıkıyor.	Ölçümün ilk dakikası, cihazın ve aksesuarların doğru çalışıp çalışmadığını kontrol etmek için kullanılır.Bu süre aynı zamanda sampling borusunun temizlemesi için de kullanılır. Bu yüzden bu süre boyunca farklı değerlerle karşılaşılmasının sebebi budur.	1 dakikalık sürenin dolması için bekleyin. Eğer bu sürenin sonunda problem devam ediyorsa,sampling borusunun cihazın arkasındaki girişine doğru oturup oturmadığını kontrol ediniz.
Test esnasında "air leak detected check the face mask" mesajı geliyor.	Maske çok büyük bir ihtimalle gevşek takılmıştır.	Maskenin hastanın yüzüne tam olarak oturduğuna emin olunuz. Genelde hava kaçağı burun çevresinde olmaktadır. Engellemek için pamuk kullanabilirsiniz.
Test esnasında "Expired oxygen not detected,check sampling tube,be sure flowmeter is not reversed" mesajı geliyor.	Optoelektronik okuyucu ters takılmıştır.Sampling borusu gevşemiştir veya oksijen sensörü yerine tam oturmamıştır.	Optoelektronik okuyucuyu düzgün bir şekilde yerleştiriniz.Sampling borusunun düzgün bir şekilde cihaza monte edildiğini kontrol ediniz.O2 sensörünün düzgün bir şekilde monte edildiğini kontrol ediniz.
Test esnasında "values of the respiratory frequency are too high/low" mesajı geliyor.	RMR testi yürütülürken, birtakım algoritmalar devreye girer.Eğer nefes alıp verme sıklığı normal değerlerden farklı çıkarsa böyle bir mesaj gelir.	Eğer RF değeri çok yüksek çıkarsa hastaya sakin ve rahat olmasını söyleyiniz,eğer RF değeri düşük çıkarsa, maskenin Ya da okuyucunun doğru şekilde konumlandırıldığını kontrol ediniz.
Nabız ölçer doğru bir şekilde monte edilmiş olmasına rağmen ekranda değer olarak gözüküyor.	Nabız bandı doğru bir şekilde takılmamış ya da bandın elektrotları işlevselliğini yitirmiştir.	Nabız bandının doğru bir şekilde takıldığına emin olunuz veya elektrotları hafif bir şekilde nemlendiriniz.
Test esnasında bazı değerler "sıfır" olarak ekranda görülmektedir.	RMR hesaplaması esnasında cihaz geçersiz stepleri dikkate almaz.	Bu değerleri dikkate almayın. Sonuç raporda bunlar hesaplamaya girmeyecektir. Sonucu etkilemezler.
Ekranın sağ alt köşesindeki yeşil ışık test süresince nefes alış verişe uygun olarak yanıp söner. Fakat bazen nefesle eş zamlı gitmez.	Her 6 dakikada bir hava calibrasyonu otomatik olarak yapılır.	Bu olayı dikkate almayın.Bu adımlar sonucu etkilemez.Otomatik kalibrasyon süresince sampling borusunu yerinden çıkartmayınız.
Sonuç çıktısında sadece son sonuçlar bulunmakta, adım adım bilgiler yer almamaktadır.	"print tabular results" opsiyonu seçilmemiştir.	"Option/advanced" menüsünden "print tabular results" seçeneğini seçiniz.

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM****Vücut Kompozisyon Testi**

Skinfold kaliper ile alına ölçüm sonuçları ortalama ölçüm sonuçları ile eşleşmiyor.	Ortalama değerlerin hesaplanmasında en yakın 2 rakam dikkate alınır.(3. rakam değerlendirilmez.)	Programın verdiği değeri kabul edin.
Vücut kompozisyon testini skinfold kaliper ile veya başka bir aletle yaptığınızda ekranda ve çıktı kağıdında % olarak vücut yağ oranını göreceksiniz.	Bilgisayar programı her vücut kompozisyon testi için sadece 1 vücut yağ oranı değerini saklayacak ve çıktıda gösterecektir.	Aynı ölçüm için birden fazla yağ oranı değeri giremezsiniz. Testi tekrar etmek isterseniz mevcut testi iptal etmiş olursunuz.
Vücut kompozisyon testi, ilk skinfold ölçümü kaydedildikten sonra sona ermektedir.	İlk değer girildiğinde OK tuşuna basılmıştır.	Her ölçümden sonra "Down" okunu kullanarak diğer bölüme geçiniz.Hepsi bittiğinde OK tuşuna basabilirsiniz.

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM****Standart Ölçüm Testi**

Bel ve kalça ölçümleri girilmesine rağmen, final raporda bu değerler görülememektedir.

Bu değerler sadece ekranda görülmektedir.
Çıktıda ise sadece Bel/kalça oranı görülmektedir.

Abdomen ölçümü girilmesine rağmen, final raporda bu değer görülememektedir.

Bu değer sadece ekranda görülmektedir.

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM****Kilo Kontrol Programı**

Kilo kontrol programına giriş yaparken, RMR testi bittikten sonra dahi kalori miktarı "sıfır" görülüyor.	RMR değeri, (eğer test yapılmış ise) otomatik olarak kilo kontrol programına dahil edilir. Eğer RMR testi yapılmadan kilo kontrol programına girilirse değer sıfır olarak kalır.	RMR testini kilo kontrol programına girmeden önce yapınız.
Bilgisayardaki kilo kontrol programında, doğru bölümden seçilmiş olmasına rağmen hayat tarzından gelen kalori sıfır olarak gösteriliyor.	Kalori hesaplamasında, hayat tarzından gelen kalori hesaplanırken, RMR değeri baz alınır. Eğer bu değer girilmemişse, sıfır olarak değerlendirilecektir.	RMR değerini muhakkak giriniz. Eğer RMR testi yapılmışsa otomatik olarak girilecektir.
eEgzersiz seçiminde birden fazla egzersiz seçilemiyor.	Bu bölümde sadece 1 egzersiz tipi seçilebilmektedir.	"Other" seçeneğini işaretleyiniz. Harcanacak kalori miktarını da belirleyiniz.

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM****Cardio Respiratory Fitness VO2 Max (Sadece Fitmate Pro)**

"Maximal" test bölümünde, testin otomatik olarak sona ermesi için nabız limit değerleri girilemiyor.	Bu test tipinde eğer "Maximal" test seçili ise bu değerler girilemiyor.	Bu değerlerin girilebilmesi ancak "Sub-maximal" test için mümkündür."Maximal" testte testin sonlandırılması bir uzman tarafından yapılmalıdır.
Teste başlamak için OK tuşuna basıldığında "wrong reader" mesajı görülüyor.	VO2Max testinde O2 okuyucusu olarak 18 mm lik okuyucu kullanılır.(Büyük olan)	X tuşuna basınız ve küçük okuyucuyu büyük okuyucu ile değiştiriniz.
Otomatik kalibrasyon esnasında "impossible to calibrate" mesajı geliyor.	Oksijen sensörü tam olarak yerleştirilememiştir ya da etkinliği/kullanım süresi bitmiştir Ya da bitmek üzeredir.	Sensörün doğru bir şekilde yerleştirildiğini bahsi geçen bölümde tarif edildiği şekile bakarak kontrol ediniz. "Utilities/O2 analyzer check" menüsüne girerek sensörün durumunu kontrol ediniz eğer gerekirse yenisi ile değiştiriniz.
Bütün aksesuarlar doğru bir şekilde takılmış, kalibrasyon yapılmış ama ekranda bir şey görünmüyor.	RMR testi, cihaz ilk nefes alıp vermeyi tespit edene kadar başlamaz.	Optoelektronik okuyucunun cihazın arkasında bulunan girişine ("Turb") tam olarak monte edildiğini kontrol ediniz.
Teste başladığınızda FeO2 değeri olması gerekenden (%19) çok yüksek çıkıyor.	Ölçümün ilk dakikası, cihazın ve aksesuarların doğru çalışıp çalışmadığını kontrol etmek için kullanılır.Bu süre aynı zamanda sampling borusunun temizlemesi için de kullanılır. Bu yüzden bu süre boyunca farklı değerlerle karşılaşılmasının sebebi budur.	1 dakikalık sürenin dolması için bekleyin. Eğer bu sürenin sonunda problem devam ediyorsa,sampling borusunun cihazın arkasındaki girişine doğru oturup oturmadığını kontrol ediniz.
Test esnasında "air leak detected check the face mask" mesajı geliyor.	Maske çok büyük bir ihtimalle gevşek takılmıştır.	Maskenin hastanın yüzüne tam olarak oturduğuna emin olunuz. Genelde hava kaçağı burun çevresinde olmaktadır. Engellemek için pamuk kullanabilirsiniz.
Test esnasında "Expired oxygen not detected,check sampling tube,be sure flowmeter is not reversed" mesajı geliyor.	Optoelektronik okuyucu ters takılmıştır.Sampling borusu gevşemiştir veya oksijen sensörü yerine tam oturmamıştır.	Optoelektronik okuyucuyu düzgün bir şekilde yerleştiriniz.Sampling borusunun düzgün bir şekilde cihaza monte edildiğini kontrol ediniz.O2 sensörünün düzgün bir şekilde monte edildiğini kontrol ediniz.
Nabız ölçer doğru bir şekilde monte edilmiş olmasına rağmen ekranda değer olarak gözüküyor.	Nabız bandı doğru bir şekilde takılmamış ya da bandın elektrotları işlevselliğini yitirmiştir.	Nabız bandının doğru bir şekilde takıldığına emin olunuz veya elektrotları hafif bir şekilde nemiştiriniz.
Nabız ölçer doğru bir şekilde takılmış olmasına rağmen, değerler ekranda çok farklı çıkıyor.	Dışardan gelen farklı sinyaller karışıyor olabilir.	Göğüs bandının bilgisayar ekranı, telemetre cihazları, elektrik kabloları ve cep telefonlarından uzakda durmasını sağlamalısınız.
Test esnasında bazı değerler "sıfır" olarak ekranda görülmektedir.	Ortalama değerler hesaplanırken cihaz geçersiz stepleri dikkate almaz.	Bu değerleri dikkate almayın. Sonuç raporda bunlar hesaplama girmeyecektir. Sonucu etkilemezler.
Ekranın sağ alt köşesindeki yeşil ışık test süresince nefes alış verişe uygun olarak yanıp söner. Fakat bazen nefesle eş zamlı gitmez.	Her 6 dakikada bir hava kalibrasyonu otomatik olarak yapılır.	Bu olayı dikkate almayın.Bu adımlar sonucu etkilemez.Otomatik kalibrasyon süresince sampling borusunu yerinden çıkartmayınız.
Test esnasında ekranın sağ alt köşesinde kırmızı ışık görülüyor.	Kırmızı sinyal ışığı testin sonuna kadar otomatik kalibrasyonun yapılamayacağını bildirir.Bu esnada hiçbir önemli data kaybı olmaz.	Sinyali dikkate almayınız ve ölçüme devam ediniz.
Cihaza ekranda "load"(yükleme) ve girilen tansiyon ve eğim değerlerini göstermiyor.	Ekran boyutları bütün bilgilerin gösterilmesine imkan vermemektedir.	Yukarı ve aşağı okları kullanarak bilgileri gireceğiniz ekranı seçiniz.
Sonuç çıktısında sadece son sonuçlar bulunmakta, adım adım bilgiler yer almamaktadır.	"print tabular results" opsiyonu seçilmemiştir.	"Option/advanced" menüsünden "print tabular results" seçeneğini seçiniz.
Test düzgün bir şekilde sona eriyor fakat VO2 max değeri sıfır Ya da test ölçümünde olduğundan daha az çıkıyor.	Egzersiz protokolünün son aşaması çok kısa(3 dakikadan az);buna bağlı olarakVO2 max hesaplaması yanlış çıkıyor.	Deneğin egzersiz limitlerine uygun bir egzersiz protokolü seçiniz.

PROBLEM**SEBEP****ÇÖZÜM**

Activity Caloric Cost (Sadece Fitmate Pro)		
Teste başlamak için OK tuşuna basıldığında "wrong reader" mesajı görülüyor.	VO2Max testinde O2 okuyucusu olarak 18 mm lik okuyucu kullanılır.(Büyük olan)	X tuşuna basınız ve küçük okuyucuyu büyük okuyucu ile değiştiriniz.
Otomatik kalibrasyon esnasında "impossible to calibrate" mesajı geliyor.	Oksijen sensörü tam olarak yerleştirilememiştir ya da etkinliği/kullanım süresi bitmiştir Ya da bitmek üzeredir.	Sensörün doğru bir şekilde yerleştirildiğini bahsi geçen bölümde tarif edildiği şekile bakarak kontrol ediniz. "Utilities/O2 analyzer check" menüsüne girerek sensörün durumunu kontrol ediniz eğer gerekirse yenisi ile değiştiriniz.
Bütün aksesuarlar doğru bir şekilde takılmış, kalibrasyon yapılmış ama ekranda bir şey görünmüyor.	RMR testi, cihaz ilk nefes alıp vermeyi tespit edene kadar başlamaz.	Optoelektronik okuyucunun cihazın arkasında bulunan girişine ("Turb") tam olarak monte edildiğini kontrol ediniz.
Teste başladığınızda FeO2 değeri olması gerekenden (%19) çok yüksek çıkıyor.	Ölçümün ilk dakikası, cihazın ve aksesuarların doğru çalışıp çalışmadığını kontrol etmek için kullanılır.Bu süre aynı zamanda sampling borusunun temizlemesi için de kullanılır. Bu yüzden bu süre boyunca farklı değerlerle karşılaşılmasının sebebi budur.	1 dakikalık sürenin dolması için bekleyin. Eğer bu sürenin sonunda problem devam ediyorsa,sampling borusunun cihazın arkasındaki girişine doğru oturup oturmadığını kontrol ediniz.
Test esnasında "air leak detected check the face mask" mesajı geliyor.	Maske çok büyük bir ihtimalle gevşek takılmıştır.	Maskenin hastanın yüzüne tam olarak oturduğuna emin olunuz. Genelde hava kaçağı burun çevresinde olmaktadır. Engellemek için pamuk kullanabilirsiniz.
Test esnasında "Expired oxygen not detected,check sampling tube,be sure flowmeter is not reversed" mesajı geliyor.	Optoelektronik okuyucu ters takılmıştır.Sampling borusu gevşemiştir veya oksijen sensörü yerine tam oturmamıştır.	Optoelektronik okuyucuyu düzgün bir şekilde yerleştiriniz.Sampling borusunun düzgün bir şekilde cihaza monte edildiğini kontrol ediniz.O2 sensörünün düzgün bir şekilde monte edildiğini kontrol ediniz.
Nabız ölçer doğru bir şekilde monte edilmiş olmasına rağmen ekranda değer olarak gözüküyor.	Nabız bandı doğru bir şekilde takılmamış ya da bandın elektrotları işlevselliğini yitirmiştir.	Nabız bandının doğru bir şekilde takıldığına emin olunuz veya elektrotları hafif bir şekilde nemlendiriniz.
Nabız ölçer doğru bir şekilde takılmış olmasına rağmen, değerler ekranda çok farklı çıkıyor.	Dışardan gelen farklı sinyaller karışıyor olabilir.	Göğüs bandının bilgisayar ekranı, telemetre cihazları, elektrik kabloları ve cep telefonlarından uzakda durmasını sağlamalısınız.
Test esnasında bazı değerler "sıfır" olarak ekranda görülmektedir.	Ortalama değerler hesaplanırken cihaz geçersiz stepleri dikkate almaz.	Bu değerleri dikkate almayın. Sonuç raporda bunlar hesaplamaya girmeyecektir. Sonucu etkilemezler.
Ekranın sağ alt köşesindeki yeşil ışık test süresince nefes alış verişe uygun olarak yanıp söner. Fakat bazen nefesle eş zamlı gitmez.	Her 6 dakikada bir hava kalibrasyonu otomatik olarak yapılır.	Bu olayı dikkate almayın.Bu adımlar sonucu etkilemez.Otomatik kalibrasyon süresince sampling borusunu yerinden çıkartmayın.
Testin her aşamasındaki enerji harcaması çıktıda görülmüyor.	Testin her aşamasındaki MET değerleri raporlanmaktadır.Enerji harcaması, tüm test aşamalarına bakılarak değerlendirilmektedir.	