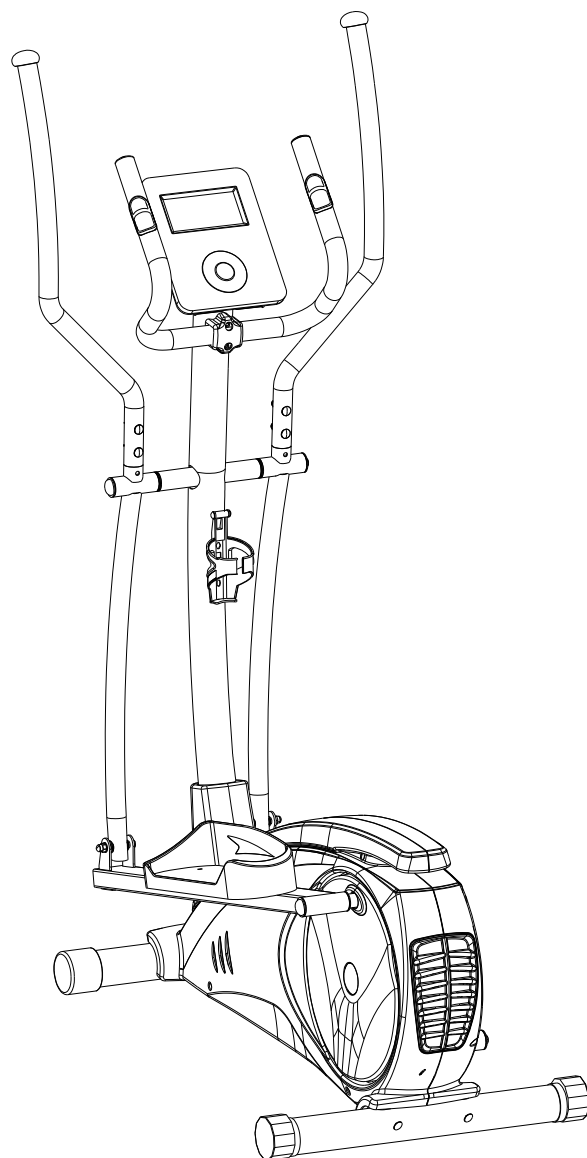


MASTER[®] **Eliptical MASTER[®] E39**



nej levnejsisport.cz

naj lacnejsisport.sk

naj tanszysport.pl

**UŽIVATELSKÝ MANUÁL / UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL /
INSTRUKCJA OBSŁUGI**

CZ: Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

SK: Ďakujeme, že ste si kúpili náš výrobok. Napriek tomu, že venujeme všetko úsilie, aby sme zaistili najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady či prehliadnuté nedostatky. Pokiaľ zistíte vadu, alebo chýbajúcu súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

PL: Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkanie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejs z części).

CZ: Bezpečnostní informace

Před začátkem cvičení si prosím důkladně přečtete následující informace. Uchovejte návod pro případné pozdější potřeby opravy či náhradních dílů.

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 120 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

SK: Bezpečnostné informácie

Pred začiatkom cvičenia si prosím dôkladne prečítajte nasledujúce informácie. Uchovajte návod pre prípadné neskoršie potreby opravy či náhradných dielov.

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 120 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli nožnej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiacie prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelšej osoby.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.

- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.

PL: Informacje dotyczące bezpieczeństwa:

Aby zapobiec kontuzji lub uszkodzeniu urządzenia należy postępować zgodnie z poniższymi regułami:

- maksymalne obciążenie wynosi 120 kg
- urządzenia tego nie można używać w pomieszczeniach nie zapewniających stałego dostępu do świeżego powietrza
- wysoka temperatura, wilgoć i woda mogą doprowadzić do uszkodzenia urządzenia
- przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi
- urządzenie to należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni. Należy upewnić się, że urządzenie jest stabilne i bezpieczne
- urządzenie to wymaga minimalnie 2 metrów wolnej przestrzeni wokół
- nieprawidłowe lub zbyt częste ćwiczenie może prowadzić do poważnego uszkodzenia zdrowia
- należy upewnić się, że żadne uchwyty czy inne części nie będą przeszkadzały w ćwiczeniach
- należy regularnie sprawdzać wszystkie części. W razie zauważenia usterki, nie należy korzystać z urządzenia, uszkodzoną część wymienić lub skontaktować się ze sprzedawcą
- należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dociągnięte
- nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- urządzenie to nie jest zabawką
- polecamy schować tę instrukcję obsługi w celu późniejszego zamówienia części zapasowych

CZ: Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k náčiní dětem a zvířatům.

SK: Počas cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradiu deťom a zvieratám.

PL: Podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu należy uniemożliwić dzieciom i zwierzętom dostęp do urządzenia.

CZ: Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

SK: Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

PL: Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę (w jednym czasie)

CZ: Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.

SK: Pokiaľ sa v priebehu cvičenia prejavia bolesti hlavy, či závrate, bolesti v hrudníku, alebo iné znepokojujúce príznaky, je treba okamžite prerušiť cvičenie a poradiť sa s lekárom.

PL: Jeśli podczas ćwiczeń zaczniecie Państwo odczuwać ból głowy, pojawią się zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

CZ: Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

SK: Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

PL: Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

CZ: Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

SK: Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

PL: Najlepiej ćwiczy się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

CZ: UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORAĎTE S LÉKAŘEM. JE TO NEZBYTNÉ V PŘÍPADĚ OSOB STARŠÍCH 35 LET A OSOB, KTERÉ MAJÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. PŘED POUŽITÍM FITNESS-NÁČINÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU.

SK: UPOZORNENIE: PRED ZAHÁJENÍM TRÉNINGU SA PORADTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTÉ V PRÍPADE OSÔB STARŠÍCH AKO 35 ROKOV A OSÔB, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁRADIA SI VŽDY PREČÍTAJTE VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY, ALEBO POŠKODENIE PREDMETU, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

PL: UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM I OMÓWIĆ KWESTIĘ STANU ZDROWIA. JEST TO WAŻNE PRZEDE WSZYSTKIM W PRZYPADKU OSÓB POWYŻEJ 35 LAT I OSÓB, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY ZDROWOTNE. PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI Z URAZY, KTÓRE POWSTAŁY W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO UŻYWANIA

CZ - Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.

SK – Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Poradí vám, aký spôsob tréningu zvolit' a ktorá záťaž pre vás bude vhodná.

PL - Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy z lekarzem skonsultować stan zdrowia. Konieczne jest wybranie ćwiczeń odpowiednich dla Ciebie.

CZ

- Tento návod slouží pouze pro účely zákazníka.
- Dodavatel neručí za chyby, které mohou být způsobeny překladem či změnami v technické vybavenosti stroje.

SK

- Tento návod slúži len pre účely zákazníka.
- Dodávateľ neručí za chyby, ktoré môžu byť spôsobené prekladom či zmenami v technickej vybavenosti stroja.

PL

- Instrukcja ta jest tylko dla klientów.
- Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy, które mogą być spowodowane przez zmiany lub nieprawidłowe tłumaczenie.

CZ - Všechna zobrazovaná data jsou pouze přibližné a nemohou být použity pro lékařské účely.

SK - Všetky zobrazované dáta sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.

PL - Wyświetlane pomiary pokazują wartości przybliżone i nie mogą być stosowane do celów medycznych.

CZ: Tento stroj splňuje normu EN 957, část 1 a 5, třída HA (pro domácí použití).

SK: Tento stroj splňuje normu EN 957, časť 1 a 5, trieda HA (pre domáce použitie).

PL: To urządzenie wyprodukowano zgodnie z normą EN 957, część 1 a 5, klasa HA (do użytku domowego).

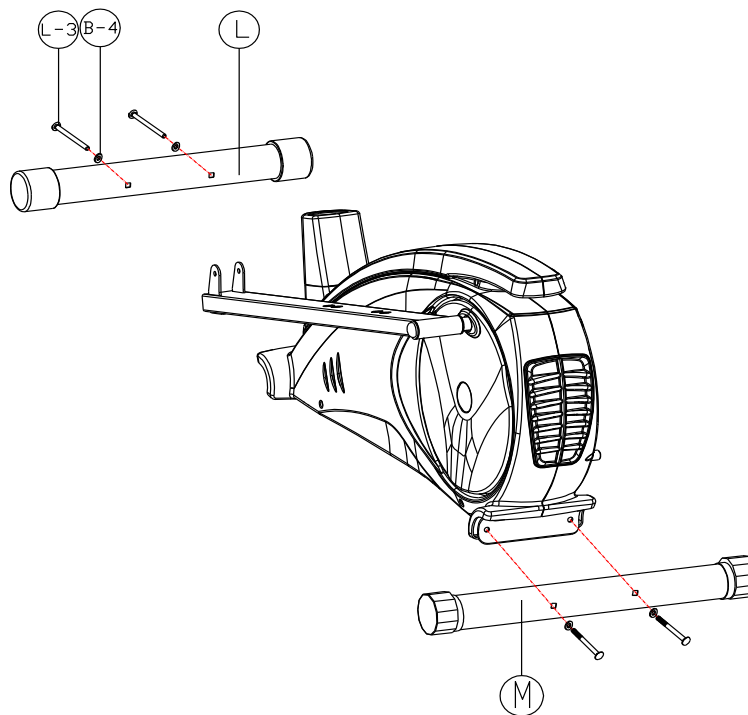
Složení stroje / Zloženie stroja / Montaż

KROK 1

CZ: Připevněte přední a zadní stabilizační tyč (L a M) k hlavní části pomocí 4 šroubů (L-3). Šrouby pevně utáhněte.

SK: Pripevnite prednú a zadnú stabilizačnú tyč (L a M) k hlavnej časti pomocou 4 skrutiek (L-3). Skrutky pevne utiahnite.

PL: Przymocuj przedni i tylni wspornik(L a M) do części głównej za pomocą 4 śrub (L-3). Śruby porządnie dokręć.

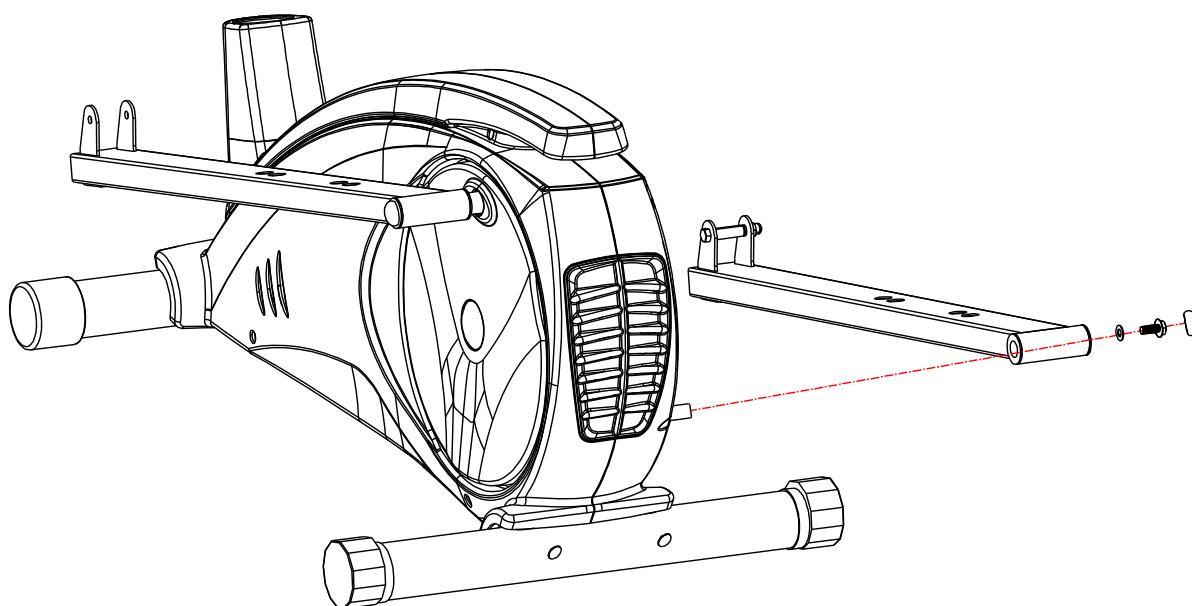


KROK 2

CZ: Připevněte pravý pedál (levý je již nainstalován). Pro spoj použijte nylonový šroub (E-1) s podložkou (E-2). Po utažení šroubu jej zakryjte krytkou (E-14). Oba pedály připevněte ke spodní části pohyblivých rukojetí (E).

SK: Pripevnite pravý pedál (ľavý je už nainštalovaný). Pre spoj použite nylonovú skrutku (E-1) s podložkou (E-2). Po utiahnutí skrutky ho zakryte krytkou (E-14). Oba pedále pripevnite k spodnej časti pohyblivých rukovätí (E).

PL: Przymocuj prawy pedał (lewy jest już zainstalowany). Do montażu użyj nylonowej śruby (E-1) z podkładką (E-2). Łączenie przykryj osłonką (E-14). Obydwa pedały przymocuj do dolnej części ruchomych uchwytów.(E).



KROK 3

CZ:

- a) Spojte spodní část vrchního spojovacího kabelu (B-2), který vychází z tyče řidítek (B-1) se spodním sensorovým kabelem (F-15), který vychází z těla elipticalu, ujistěte se, že spoj pevně drží. Povyťáhněte vrchní spojovací kabel (B-2) z vrchní části tyče řidítek (B-1).
- b) Opatrně připevněte tyč řidítek (B-1) k tělu elipticalu pomocí 4 šroubů (B-3) a 4 zakřivených podložek (B-4). Při této činnosti dbejte zvýšené opatrnosti, aby nedošlo k poškození spojovacího kabelu. Ujistěte se, že tyč sedí správně a dotáhněte všechny spoje.

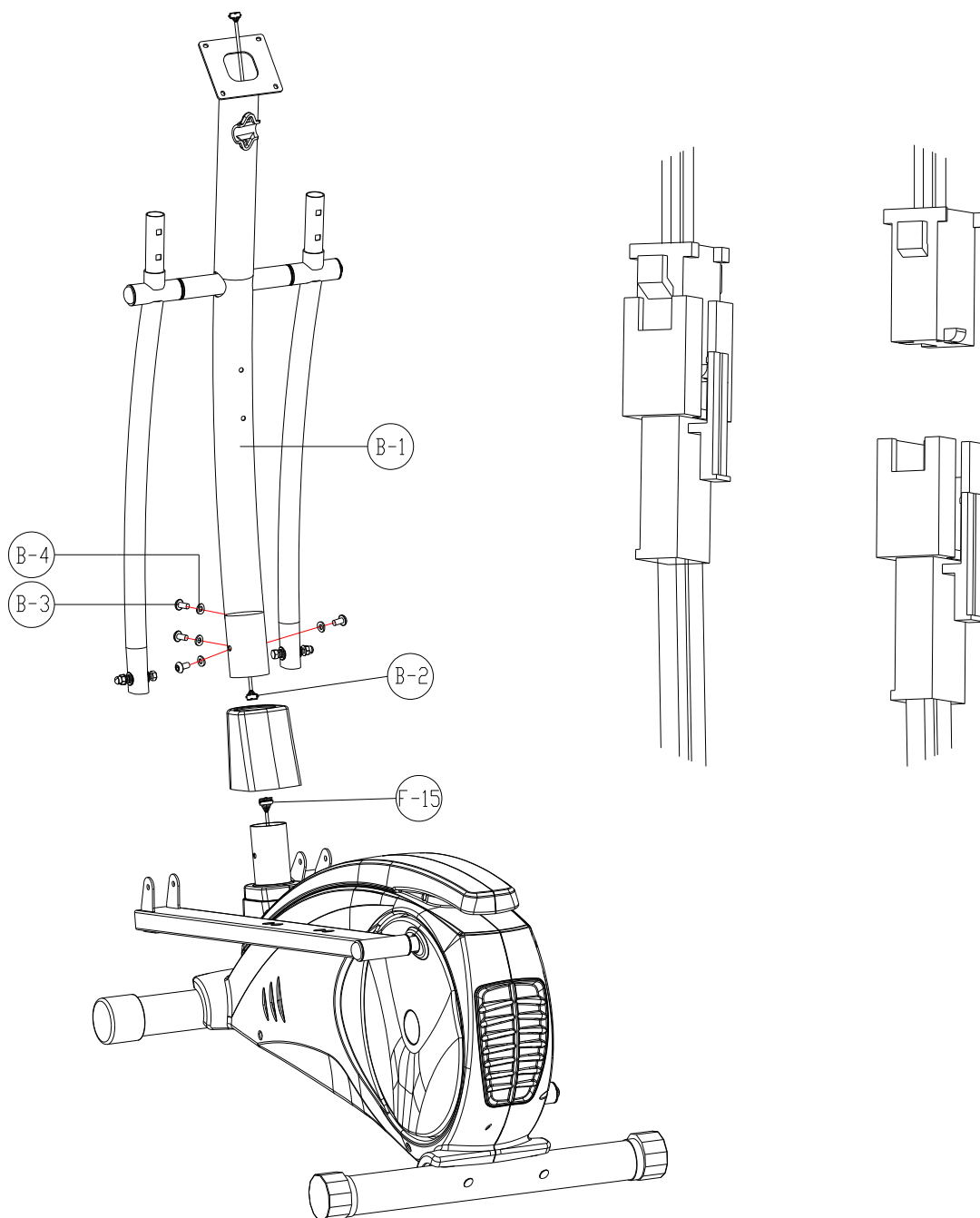
SK:

- a) Spojte spodnú časť vrchného spojovacieho kábla (B-2), ktorý vychádza z tyče riadidiel (B-1) so spodným sensorovým káblom (F-15), ktorý vychádza z tela elipticalu, uistite sa, že spoj pevne drží. Povyťajte vrchný spojovací kábel (B-2) z vrchnej časti tyče riadidiel (B-1).
- b) Opatrne pripevnite tyč riadidiel (B-1) k telu elipticalu pomocou 4 skrutiek (B-3) a 4 zakrivených podložiek (B-4). Pri tejto činnosti dbajte na zvýšenú opatrnosť, aby nedošlo k poškodeniu spojovacieho kábla. Uistite sa, že tyč sedí správne a dotiahnite všetky spoje.

PL:

- a) Połącz dolną część górnego kabla zasilającego, który wychodzi ze wsporników kierownicy (B) z dolnym kablem czujników (F-3), upewnij się, że połączenie jest prawidłowe.
Wyjmij górny przewód z górnej części wspornika kierownicy (B).

- b) Ostrożnie zamocuj wspornik kierownicy (B-1) do konstrukcji za pomocą 4 śrub(B-3) i 4 podkładek (B-4). Przy tej czynności zachowaj szczególną ostrożność, tak aby nie doszło do uszkodzenia kabla zasilającego i kabla obciążenia. Upewnij się, że wspornik jest prawidłowo włożona i dokładnie przymocowana, przykręcona.



KROK 4

CZ:

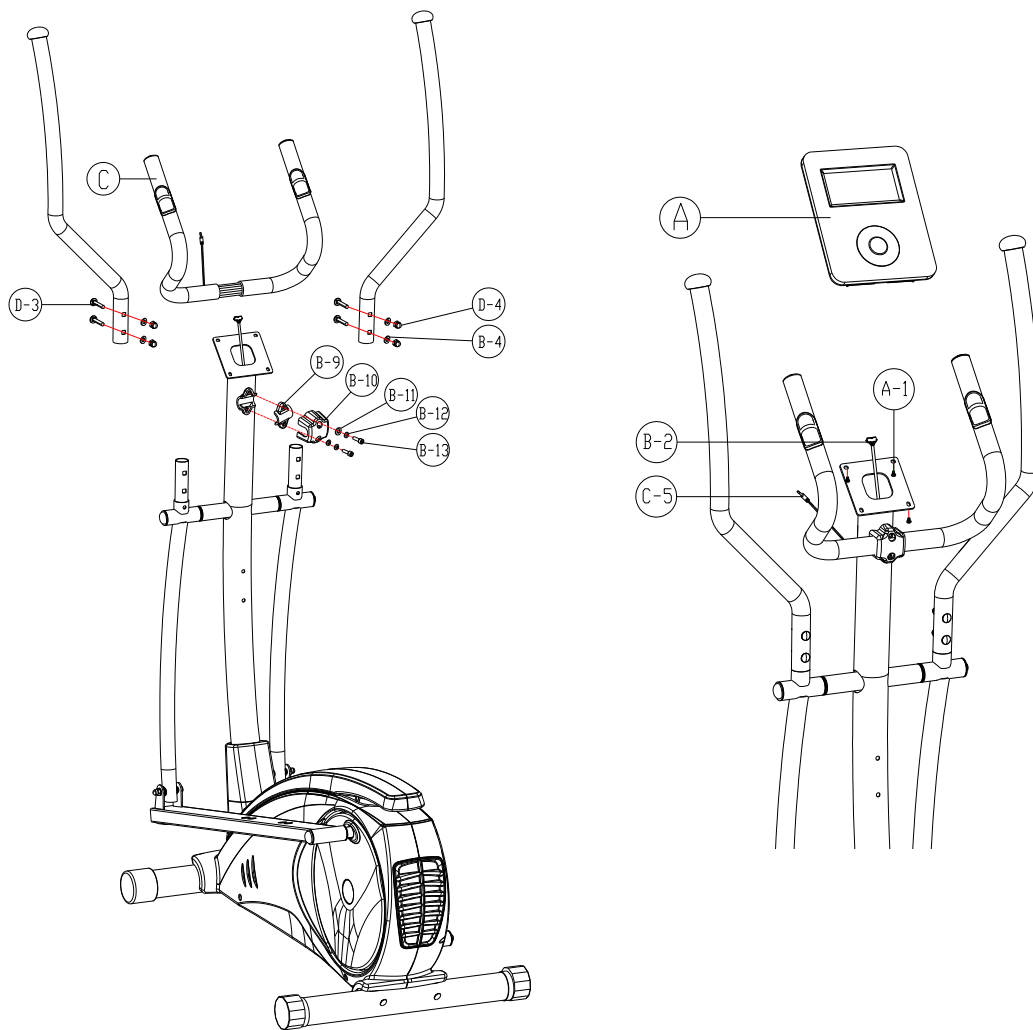
- a) Vrchní část pohyblivých rukojetí (D-L a D-R) připevněte pomocí čtyř šroubů (D-3), podložek (B-4) a matic (D-4) ke spodním pohyblivým rukojetím (B-L a B-R). Řídítka (C) přiložte k tyči řidítek (B), na jejich střed umístěte svorku (B-9). Kabel sensorů tepu z řidítek protáhněte otvorem v tyči řidítek (B-1) a vyvedte ho otvorem v horní části tyče řidítek (B-1), jak je znázorněno na obrázku. Umístěte krytku svorky (B-10) na svorku (B-9), vycentrujte její polohu podle vybrání v řidítkách (C) a na středu ji zaklapněte. Řídítka se svorkou a krytkou zafixujte v optimální poloze dvěma šrouby (B-13) s podložkami (B-11) a (B-12).
- b) K computeru (A) připojte konektory kabelu snímače tepové frekvence a kabelu snímače otáček. Při montáži dbejte na to, aby kabely nebyly příliš napnuté. Přebytečné kabely opatrně zastrčte do krku tyče řidítek. Umístěte computer (A) na upínací plát tyče řidítek (B-1) a upevněte jej zde 4 šrouby (A-1). Počet upevňovacích šroubů (A-1) se může lišit podle aktuálního modelu.

SK:

- a) Vrchnú časť pohyblivých rukovätí (DL a DR) pripevnite pomocou štyroch skrutiek (D-3), podložiek (B-4) a matic (D-4) k spodným pohyblivým rukovätiam (BL a BR). Riadidlá (C) priložte k tyči riadidiel (B), na ich stred umiestnite svorku (B-9). Kábel sensorov tepu z riadidiel pretiahnite otvorom v tyči riadidiel (B-1) a vyvedte ho otvorom v hornej časti tyče riadidiel (B-1), ako je znázornené na obrázku. Umiestnite krytku svorky (B-10) na svorku (B-9), vycentrujte jej polohu podľa vybrania v riadidlách (C) a na stredu ju zaklapnite. Riadidlá so svorkou a krytkou zafixujte v optimálnej polohe dvoma skrutkami (B-13) s podložkami (B-11) a (B-12).
- b) K computeru (A) pripojte konektory kábla snímača tepovej frekvencie a kábla snímača otáčok. Pri montáži dbajte na to, aby káble neboli príliš napnuté. Prebytočné káble opatrne zastrčte do krku tyče riadidiel. Umiestnite computer (A) na upínací plát tyče riadidiel (B-1) a upevnite ho tu 4 skrutky (A-1). Počet upevňovacích skrutiek (A-1) sa môže líšiť podľa aktuálneho modelu.

PL:

- a) Górną część ruchomych uchwytów (D-L i D-R) przymocuj za pomocą śrub (D-3), podkładek (B-4) i nakrętek (D-4) do dolnej części ruchomych uchwytów (B-L i B-R). Kierownicę (C) przyłóż do wspornika kierownicy (B), na jego środku umieść zacisk (B-9). Kabel czujników przeciągnij przez wspornik kierownicy (B) i wyjmij go poprzez otwór (B), jak przedstawiono na obrazku. Umieść osłonę zacisku (B-10) na zacisku (B-9), wyśrodkuj położenie (C) i zaciśnij. Kierownicę z zaciskiem przykręć w optymalnej pozycji za pomocą dwóch śrub (B-13) z podkładkami (B-11) i (B-12).
- b) Do komputera (A) podłącz kable czujników, kabel zasilania i obciążenia. Podczas montażu zadbaj o to aby kable nie były zbyt napięte. Nadmiar kabli schowaj we wsporniku kierownicy. Umieść komputer (A) na panelu (B) zamocuj 4 śrubami (A-1). Liczba potrzebnych śrub (A-1) może się różnić w zależności od aktualnego modelu.



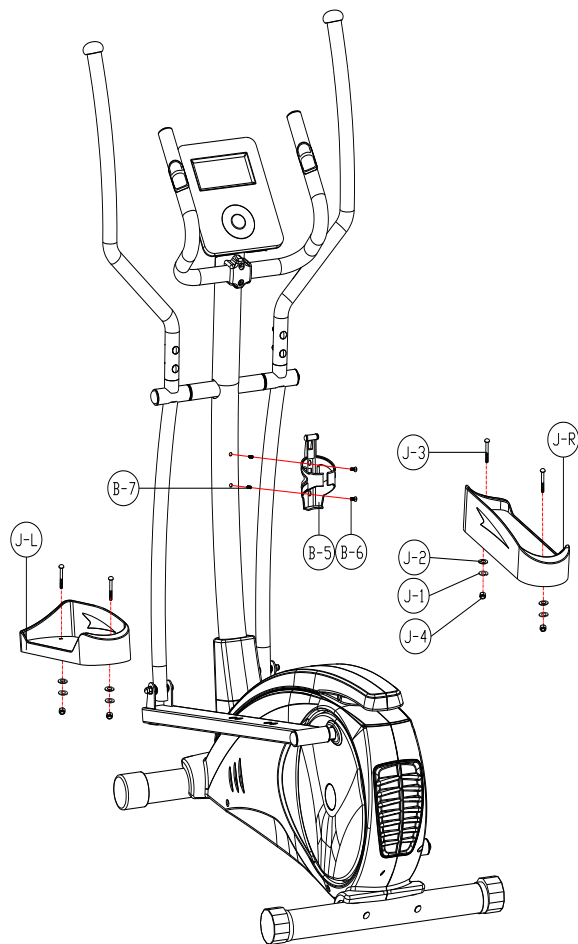
KROK 5

CZ: Umístěte levý kryt pedálu (J-L) na levý pedál (I-L) a pravý kryt pedálu (J-R) na pravý pedál (I-R). Zafixujte jejich polohu dvěma šrouby (J-3) s podložkami (J-1), (J-2) a nylonovými maticemi (J-4). Na tyč řídítek (B-1) přišroubujte držák lahve (B-5) 2 šrouby (B-6).

SK: Umiestnite ľavý kryt pedálu (JL) na ľavý pedál (IL) a pravý kryt pedálu (JR) na pravý pedál (IR). Zafixujte ich polohu dvoma skrutkami (J-3) s podložkami (J-1), (J-2) a nylonovými maticami (J-4). Na tyč riadidiel (B-1) priskrutkujte držiak fľaše (B-5) 2 skrutky (B-6).

PL: Umieść lewą osłonę pedału (J-L) na lewym pedale (I-L) a prawą osłonę pedału (J-R) na prawym pedale (I-R). Zamocuj 2 śrubami (J-3) z podkładkami (J-1), (J-2) i nylonowymi nakrętkami (J-4).

Na wspornik kierownicy (B-1) przymocuj uchwyt na bidon (B-5) za pomocą 3 śrub (B-6).

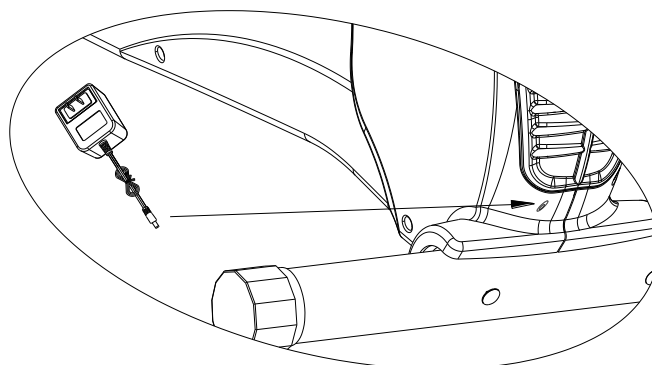


KROK 6

CZ: Nyní pořádně dotáhněte všechny šrouby, matice a spoje a ujistěte se, že stroj je umístěn na rovném čistém povrchu. Zapněte síťový adaptér (F-12) do sítě a připojte jej konektorem k rotopedu. Nyní je stroj připraven k použití.

SK: Teraz poriadne dotiahnite všetky skrutky, matice a spoje a uistite sa, že stroj je umiestnený na rovnom čistom povrchu. Zapnite sieťový adaptér (F-12) do siete a pripojte ho konektorom k elipticalu. Teraz je stroj pripravený na použitie.

PL: Teraz upewnij się, że wszystkie elementy są umieszczone prawidłowo a śruby porządnie dokręcone. Sprzęt ustaw na równej, płaskiej powierzchni. Urządzenie jest gotowe do użycia.



Tlačítka computeru / Tlačídlá computeru / Przyciski komputera

CZ:

START/STOP:

Spouští a vypíná vybraný program. Zmáčknutím tlačítka na dobu delší než 2 sekundy resetuje údaje na obrazovce.

RECOVERY:

Pokud má váš computer toto tlačítko, jeho zmáčknutím spustíte detekci tepové frekvence čidly na řídítkách rotopedu.

ENTER:

Zmáčknutím tlačítka na dobu delší než 2 sekundy resetuje údaje na obrazovce. Zmáčknutím tohoto tlačítka potvrzujete výběr položek z kategorií Programs (programy), Gender (pohlaví), Time (čas), Height (výška), Weight (váha), Distance (vzdálenost), Target Heart Rate (zadaná tepová frekvence), Age (věk) a ovládáte 10 grafických sloupců na obrazovce. Vybraná položka je zvýrazněna blikáním. Některé položky lze vybrat pouze v určitých programech.

UP:

Tlačítko umožňuje výběr, případně zvýšení hodnot vybraných položek Programs (programy), Gender (pohlaví), Time (čas), Height (výška), Weight (váha), Distance (vzdálenost), Target Heart Rate (zadaná tepová frekvence), Age (věk) a deseti grafických sloupců na obrazovce.

DOWN:

Tlačítko umožňuje výběr, případně snížení hodnot vybraných položek Programs (programy), Gender (pohlaví), Time (čas), Height (výška), Weight (váha), Distance (vzdálenost), Target Heart Rate (zadaná tepová frekvence), Age (věk) a deseti grafických sloupců na obrazovce.

SK:

START/STOP:

Spúšťa a vypína vybraný program. Stlačením tlačidla na dobu dlhšiu ako 2 sekundy resetuje údaje na obrazovke.

RECOVERY:

Ak má váš computer toto tlačidlo, jeho stlačením spustíte detekciu tepovej frekvencie čidlami na riadidlách rotopeda.

ENTER:

Stlačením tlačidla na dobu dlhšiu ako 2 sekundy resetuje údaje na obrazovke. Stlačením tohto tlačidla potvrdzujete výber položiek z kategórií Programs (programy), Gender (pohlavie), Time (čas), Height (výška), Weight (váha), Distance (vzdialenosť), Target Heart Rate (zadaná tepová frekvencia), Age (vek) a ovládate 10 grafických stĺpcov na obrazovke. Vybraná položka je zvýraznená blikaním. Niektoré položky je možné vybrať iba v určitých programoch.

UP:

Tlačidlo umožňuje výber, prípadne vzostup hodnôt vybraných položiek Programs (programy), Gender (pohlavie), Time (čas), Height (výška), Weight (váha), Distance (vzdialenosť), Target Heart Rate (zadaná tepová frekvencia), Age (vek) a desiatich grafických stĺpcov na obrazovke.

DOWN:

Tlačidlo umožňuje výber, prípadne zníženie hodnôt vybraných položiek Programs (programy), Gender (pohlavie), Time (čas), Height (výška), Weight (váha), Distance (vzdialenosť), Target

Heart Rate (zadaná tepová frekvencia), Age (vek) a desiatich grafických stĺpcov na obrazovke.

PL:

START/STOP:

Rozpocyna lub zatrzymuje wybrany program. Naciśnięcie przycisku na dłużej niż 2 sekundy spowoduje zresetowanie danych na ekranie.

RECOVERY:

Jeśli Wasz komputer posiada ten przycisk , jego naciśnięcie dokonuje pomiaru tętna poprzez czujniki znajdujące się w uchwytach

ENTER:

Naciśnięcie przycisku na dłużej niż 2 sekundy spowoduje zresetowanie danych na ekranie. Naciśnij ten przycisk, aby potwierdzić wybór pozycji z kategorii Programs (Programy), płeć (sex), TIME (czas), Height (Wzrost), Weight ((waga), Distance (odległość) , Target Heart Rate (tętno), AGE (wiek) i sterowanie 10 kolumn graficznych na ekranie. Wybrany element jest wyróżniony poprzez miganie Niektóre pozycje mogą być wybrane tylko w niektórych programach

UP:

Przycisk umożliwia wybór, lub zwiększenie wartości Programs (programy), Gender (płeć), Time (czas), Height (wzrost), Weight (waga), Distance (odległość), Target Heart Rate (tętno), Age (wiek) i 10 kolumn graficznych na ekranie.

DOWN:

Przycisk umożliwia wybór, lub zmniejszenie wartości Programs (programy), Gender (płeć), Time (czas), Height (wzrost), Weight (waga), Distance (odległość), Target Heart Rate (tętno), Age (wiek) i 10 kolumn graficznych na ekranie.

Položky na obrazovce / Položky na obrazovke / Pozycje na ekranie

CZ:

START – computer hlásí, že vybraný program byl spuštěn.

STOP – computer hlásí, že vybraný program byl zastaven, uživatel může měnit nastavení daného programu.

PROGRAM n – computer hlásí, který program ze škály programů (PROGRAM 1 až 16) byl vybrán.

LEVEL n – computer hlásí, který level ze škály levelů (LEVEL 1 až LEVEL 24) byl vybrán.

GENDER – computer signalizuje, které pohlaví bylo vybráno.

TIME / HEIGHT / WEIGHT – podle zvoleného programu computer zobrazuje jednu z položek – čas, výška nebo váha.

SPEED / MHP – computer zobrazuje rychlost v mílích za hodinu.

DISTANCE / FAT% - computer zobrazuje podľa daného programu vybranou veličinu – vzdálenosť alebo FAT index.

CAL / BMR – computer zobrazuje podľa daného programu vybranou veličinu – spaľené kalórie alebo BMR index.

TARGET H.R / BMI / AGE – computer v závislosti na vybranom programe zobrazuje buď cieľovú tepovú frekvenciu, BMI index alebo vek užívateľa.

HEART RATE / BODY TYPE – computer zobrazuje podľa zadaného programu vybranou veličinu – tepovú frekvenciu alebo telesný typ .

LOADING PROFILES – Computer zobrazuje 10 stĺpcov po ôsmi riadkoch. Ak nezmeníme hodnotu nastavenia TIME, každý stĺpec predstavuje 3-minútovú sekvenciu cvičenia (celé zobrazené cvičenie potom predstavuje 10 x 3 minúty), každý riadok predstavuje 3 stupne intenzity záťaže (celkovo teda 24 stupňov).

SK:

START – computer hlási, že vybraný program bol spustený.

STOP – computer hlási, že vybraný program bol zastavený, užívateľ môže meniť nastavenia daného programu.

PROGRAM n – computer hlási, ktorý program zo škály programov (PROGRAM 1 až 16) bol vybraný.

LEVEL n – computer hlási, ktorý level zo škály levelov (LEVEL 1 až LEVEL 24) bol vybraný.

GENDER – computer signalizuje, ktoré pohlavie bolo vybrané.

TIME / HEIGHT / WEIGHT – podľa zvoleného programu computer zobrazuje jednu z položiek - čas, výška alebo váha.

SPEED / MHP – computer zobrazuje rýchlosť v míľach za hodinu.

DISTANCE / FAT% - computer zobrazuje podľa daného programu vybranú veličinu - vzdialenosť alebo FAT index.

CAL/BMR – computer zobrazuje podľa daného programu vybranú veličinu - spaľené kalórie alebo BMR index.

TARGET H.R / BMI / AGE – computer v závislosti na vybranom programe zobrazuje buď cieľovú tepovú frekvenciu, BMI index alebo vek užívateľa.

HEART RATE / BODY TYPE – computer zobrazuje podľa zadaného programu vybranú veličinu - tepovú frekvenciu alebo telesný typ.

LOADING PROFILES – Computer zobrazuje 10 stĺpcov po ôsmi riadkoch. Ak nezmeníme hodnotu nastavenia TIME, každý stĺpec predstavuje 3-minútovú sekvenciu cvičenia (celej zobrazenej cvičenia potom predstavuje 10 x 3 minúty), každý riadok predstavuje 3 stupne intenzity záťaže (celkovo teda 24 stupňov).

PL:

START – komputer informuje, że wybrany program jest uruchomiony

STOP – komputer informuje, że wybrany program został zatrzymany, użytkownik może zmienić ustawienia danego programu

PROGRAM n – komputer informuje, który program ze skali 1-16 został wybrany

LEVEL n – komputer informuje który level został wybrany ze skali 1 - 24

GENDER – komputer informuje która płeć została wybrana

TIME / HEIGHT / WEIGHT – w zależności od wybranego programu komputer wskazuje jedną z pozycji: czas, wzrost, waga

SPEED / MHP – komputer wskazuje prędkość w milach na godzinę

DISTANCE / FAT% - komputer wedle danego programu wyświetla wybraną wartość odległości lub pomiar tkanki tłuszczowej.

CAL / BMR – komputer wedle danego programu wyświetla wybraną wartość – spalone kalorie lub BMR index.

TARGET H.R / BMI / AGE – komputer wedle danego programu wyświetla wybraną wartość tętno. BMI lub wiek użytkownika

HEART RATE / BODY TYPE – komputer wedle danego programu wyświetla wybraną wartość – lub poziom tkanki tłuszczowej w organizmie

LOADING PROFILES – Komputer wyświetla 10 kolumn po 8 linii. Jeśli nie zmienisz ustawienia wartości czasu TIME, każdy słupek będzie wskazywał 3 minutową sekwencję ćwiczenia, każdy wiersz przedstawia 3 stopnie intensywności obciążenia (całkowicie 24 stopnie)

Zobrazované hodnoty / Zobrazované hodnoty / Wyświetlane wartości

CZ:

Computerem zobrazované hodnoty slouží pouze pro základní orientaci uživatele a nemohou být využívány pro lékařské účely.

Hodnoty	rozsah	přednastavená hodnota	krok + -
PROGRAMY	1 až 19	1	1
ZÁTĚŽ	1 až 16	N/A	1
POHLAVÍ	Male (muž), Female (žena)	Male	
ČAS	0:00 až 99:59	0:00	1:00
VÝŠKA	40 až 200	175	0.5
VÁHA	10 až 200	70	0.2
VZDÁLENOST	0.0 až 999.0	0.0	1.0
CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE	60 až 200	90	1
VĚK	10 až 99	30	1

Vybrat je možné jeden ze 19 programů, libovolnou úroveň zátěže ve škále od 1 do 16, pohlaví uživatele, úroveň času (od 0 do 99:59), výšku uživatele v centimetrech, váhu v kilogramech, vzdálenost v mílech (1 míle = 1,6 km), cílovou tepovou frekvenci ve škále od 60 po 220 úderů za minutu a věk uživatele ve škále od 10 do 99 let.

SK:

Computerom zobrazované hodnoty slúžia len pre základnú orientáciu užívateľa a nemôžu byť využívané na lekárske účely.

Hodnoty	rozsah	prednastave ná hodnota	krok + -
PROGRAMY	1 až 19	1	1
ZÁŤAŽ	1 až 16	N/A	1
POHLAVIE	Male (muž), Female (žena)	Male	
ČAS	0:00 až 99:59	0:00	1:00
VÝŠKA	40 až 200	175	0.5
VÁHA	10 až 200	70	0.5
VZDIALENOSŤ	0.0 až 999.0	0.0	1.0
CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA	60 až 200	90	1
VEK	10 až 99	30	1

Vybrať je možné jeden zo 19 programov, ľubovoľnú úroveň záťaž v škále od 1 do 16, pohlavie

użytkownika, úroveň času (od 0 do 99:59), výšku uživateľa, váhu, vzdialenosť v míľach (1 míľa = 1,6 km), cieľovú tepovú frekvenciu v škále od 60 po 220 úderov za minútu a vek uživateľa v škále od 10 do 99 rokov.

PL:

Komputer wyświetla wyłącznie wartości orientacyjne, które nie mogą być traktowane jako pomiary medyczne

Wartości	zakres	Wartość domyślna	krok + -
PROGRAMY	1 do 19	1	1
OBCIĄŻENIE	1 do 16	N/A	1
PŁEĆ	Male (mężczyzna), Female (kobieta)	Mężczyzna	
CZAS	0:00 do 99:59	0:00	1:00
WZROST	40 do 200	175	0.1
WAGA	10 do 200	70	0.5
ODLEGŁOŚĆ	0.0 do 999.0	0.0	1.0
CELOWY PULS	60 do 220	90	1
WIEK	10 do 99	30	1

Istnieje możliwość wyboru jednego z 19 programów, w zależności od poziomu obciążenia od 1 do 16, płci użytkownika, czasu (od 0 do 99:59), wzrostu użytkownika, waga, odległość w milach (1 mila = 1,6 km), celowego pulsu w skali od 60 po 220 uderzeń na minutę i wiek użytkownika w skali od 10 do 99 lat.

Používání computeru / Používání computeru / Użytkowanie komputera

CZ:

Automatické zapnutí a vypnutí computeru:

Computer se automaticky sám zapne, pokud zaznamená pohyb rotopedu. Pokud nezaznamená computer žádný pohyb v intervalu 256 sekund, automaticky se vypne.

Práce s programy:

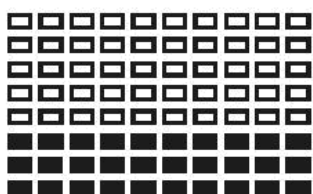
Computer nabízí 19 cvičebních programů. Uživatel má možnost v těchto programech měnit některé údaje (proměnné) a tak přizpůsobit daný program svým potřebám.

Programy	Proměnné
P1 až P7	čas, vzdálenost, věk
P8	pohlaví, výška, váha, věk
P9	čas, vzdálenost, cílová tepová frakvence
P10 až P12	čas, vzdálenost, věk
P13 až P16	čas, vzdálenost, věk

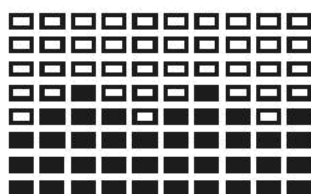
Každý program je na obrazovce rotopedu zobrazen grafem, který zachytává čas a profil dané tratě. Computer zobrazuje 10 sloupečků po osmi řádcích. Pokud nezměníme hodnotu nastavení TIME, každý sloupeček představuje 3-minutovou sekvenci cvičení (celé zobrazené cvičení pak představuje 10 x 3 minuty), každý řádek představuje 3 stupně intenzity zátěže (celkově tedy 24 stupňů). Pokud změníme hodnotu nastavení TIME např. na 40 minut, každý sloupeček pak bude představovat 4-minutovou sekvenci cvičení (celkový čas 40 minut děleno 10 sloupečky = 4 minuty).

Grafy jednotlivých programů vypadají takto:

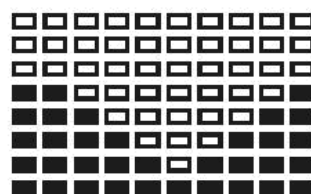
PROGRAM 0
MANUAL



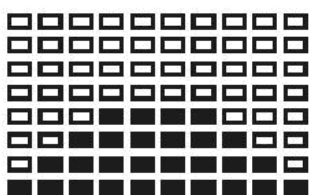
PROGRAM 1
ROLLING



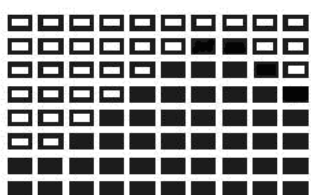
PROGRAM 2
VALLEY



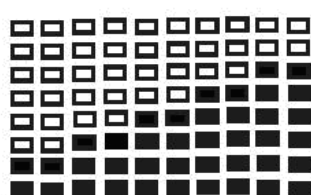
PROGRAM 3
FAT BURN



PROGRAM 4
RAMP

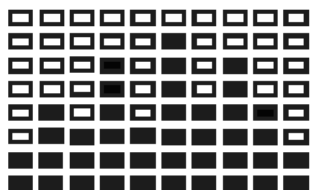


PROGRAM 5
STEPS



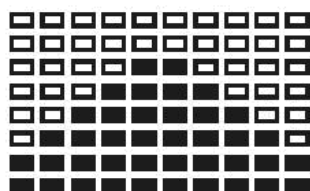
PROGRAM 6

RANDOM



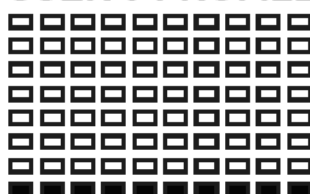
PROGRAM 9

MOUNTAIN



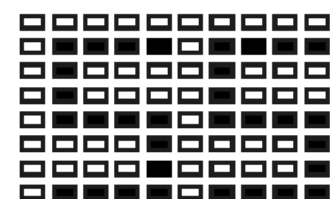
PROGRAM 12

USER 3 PROFILE



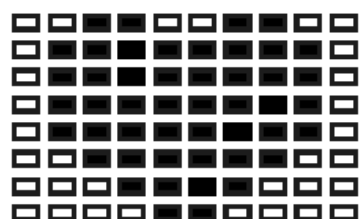
PROGRAM 15

55% H. R. C.



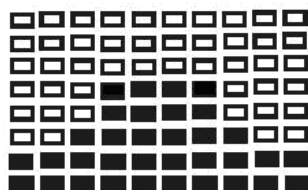
PROGRAM 18

TARGET H. R. C.



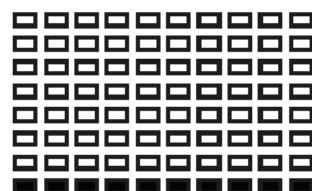
PROGRAM 7

HILL



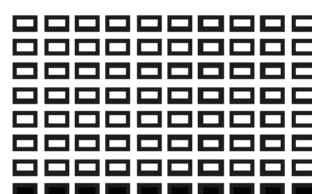
PROGRAM 10

USER 1 PROFILE



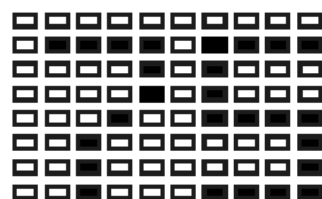
PROGRAM 13

USER 4 PROFILE



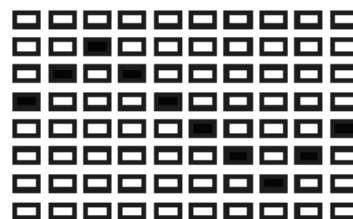
PROGRAM 16

75% H. R. C.



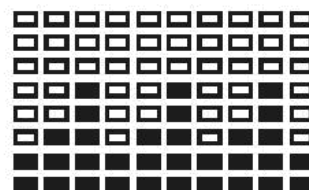
PROGRAM 19

BODY FAT



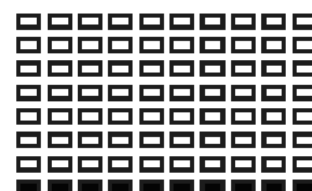
PROGRAM 8

INTERVALS



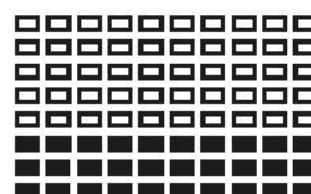
PROGRAM 11

USER 2 PROFILE



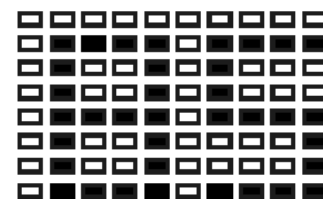
PROGRAM 14

WATT



PROGRAM 17

85% H. R. C.



Jednotlivé programy mohou být dále absolvovány s ohledem na určitou veličinu:

Čas – nastavením lze měnit délku jednotlivých sekvencí i celkový čas cvičení (mimo program 8)

Vzdálenost – nastavením lze měnit celkovou délku ujeté dráhy (mimo program 8).

BODY FAT – nastavením lze volit programy podle tělesného typu uživatele.

Tepová frekvence – computer sleduje tepovou frekvenci uživatele a přizpůsobuje program její intenzitě.

Program 0

Program 0 je manuální program. Zmáčknutím tlačítka ENTER lze volit mezi položkami TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a AGE (věk). Zmáčknutím tlačítek ▲ nebo ▼ lze nastavit jejich úroveň. Přednastavená úroveň zátěže je 9, v průběhu cvičení lze její úroveň libovolně menit. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP se spouští cvičení. Pokud na začátku programu zadáme věk uživatele, computer navrhne cílovou bezpečnou tepovou frekvenci pro daný věk a po jejím dosažení či překročení signalizuje blikáním nebezpečí možného úrazu či kolapsu. Uživatel by měl v tomto případě zpomalit, nebo snížit úroveň zátěže.

Program 1 až 9

Programy 1 až 9 jsou přednastavené programy. I zde lze zmáčknutím tlačítka ENTER volit mezi položkami TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a AGE (věk) a zmáčknutím tlačítek ▲ nebo ▼ nastavit jejich úroveň. Úroveň zátěže a průběh celé trati jsou přednastaveny pro každý z těchto programů jinak. Uživatel má ale možnost pomocí tlačítek ▲ a ▼ změnit úroveň zátěže v jednotlivých sekvencích podle svého uvážení, a tak přizpůsobit i přednastavené programy svým specifickým potřebám. Pokud na začátku programu zadáme věk uživatele, computer navrhne bezpečnou tepovou frekvenci pro daný věk a po jejím dosažení či překročení signalizuje blikáním nebezpečí možného úrazu či kolapsu. Uživatel by měl v tomto případě zpomalit, nebo snížit úroveň zátěže.

Program 10 až 13

Tyto programy jsou v nabídce vašeho computeru vedené jako programy uživatelské. Uživatel má možnost zmáčknutím tlačítka ENTER navolit položky TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a AGE (věk) a zmáčknutím tlačítek ▲ nebo ▼ nastavit jejich úroveň a úroveň zátěže v 10 intervalech. Veškerá nastavení je možné uložit pro budoucí cvičení. Po stisknutí tlačítka START/STOP začíná samotné cvičení, computer detekuje aktuální tepovou frekvenci a při cvičení monitoruje, zda se její úroveň nepřiblížila k maximální bezpečné tepové frekvenci pro daný věk. Po jejím dosažení či překročení signalizuje blikáním nebezpečí možného úrazu či kolapsu. Uživatel by měl v tomto případě zpomalit, nebo snížit úroveň zátěže. Uživatel má samozřejmě možnost pomocí tlačítek ▲ a ▼ změnit úroveň zátěže v jednotlivých sekvencích cvičení podle svého uvážení, tyto změny pak nemají žádný vliv na již v prvním kroku navolený a uložený program uživatele.

Program 14

Tento program je řízen rychlostí jízdy uživatele. I zde lze zmáčknutím tlačítka ENTER volit mezi položkami TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a AGE (věk) a zmáčknutím tlačítek ▲ nebo ▼ nastavit jejich úroveň. Computer sleduje rychlost jízdy uživatele a podle naměřených hodnot reguluje intenzitu zátěže.

Programy 15 až 17

Programy 15 až 17 jsou tzv. "Heart Rate Control" programy – jejich průběh je řízen snímanou tepovou frekvencí uživatele (je nutné držet řídítka v místech tepových senzorů). V programech nastavujeme TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a AGE (věk uživatele). Po zmáčknutí tlačítka START/STOP spouštíme cvičení. Computer reguluje úroveň zátěže tak, aby udržoval vaši tepovou frekvenci podle zadaného věku uživatele na úrovni 55% bezpečné tepové frekvence (program 15), 75 % bezpečné tepové frekvence (program 16), 85% bezpečné tepové frekvence (program 17). V případě, že vaše tepová frekvence nedosahuje potřebné úrovně, computer zvýší zátěž, při překročení cílové tepové frekvence computer zátěž sníží.

Program 18

Program 18 je také tzv. "Heart Rate Control" program – jeho průběh je řízen snímanou tepovou frekvencí uživatele (je nutné držet řídítka v místech tepových senzorů). Zmáčknutím tlačítka ENTER navolíme položky TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost) a TARGET H.R. (cílová tepová frekvence). Zmáčknutím tlačítek ▲ nebo ▼ nastavíme jejich úroveň. Po zmáčknutí tlačítka

START/STOP spouštíme cvičení. Computer reguluje úroveň zátěže tak, aby udržoval vaši tepovou frekvenci v manuálně navolené úrovni. V případě, že vaše tepová frekvence nedosahuje potřebné úrovně, computer zvýší zátěž, při překročení cílové tepové frekvence computer zátěž sníží.

Program 19

Program 19 je tzv. "Body Fat" program – umí přizpůsobit průběh cvičení a jeho zátěž tělesnému typu cvičícího. Existuje 9 různých tělesných typů a computer umí sestavit 9 specifických cvičebních profilů. Zmáčknutím tlačítka ENTER navolíme položky GENDER (pohlaví), HEIGHT (výška), WEIGHT (váha) a AGE (věk). Zmáčknutím tlačítek ▲ nebo ▼ nastavíme jejich úroveň. Po stisknutí tlačítka START/STOP computer detekuje aktuální tepovou frekvenci (je nutné držet řídítka v místech tepových senzorů) a spočítá potřebné hodnoty pro zobrazení vhodného cvičebního programu. Pokud se computeru nepodaří naměřit vaši tepovou frekvenci, zobrazí se hlášení o chybě "E3". Pokud se tak stane, je třeba zmáčknout tlačítka START/STOP pro spuštění nového výpočtu. Po zobrazení vypočítaných hodnot indexů FAT%, BMR, BMI a BODY TYPE, computer ukáže vhodnou trať pro váš tělesný typ a dalším zmáčknutím tlačítka START/STOP spustíme cvičení.

Pulse Recovery

Funkce umožňuje vyhodnotit vaši kondici v závislosti na tepové frekvenci po cvičení. Po jízdě zmáčkněte tlačítka a umístěte obě ruce na snímače tepu na řídítkách po dobu 1 minuty. Po uplynutí jedné minuty computer vyhodnotí rychlost klesání vaší tepové frekvence a zobrazí hodnotu od 1.0 do 6.0, kde hodnota 1.0 znamená nejlepší a hodnota 6.0 nejhorší výsledek.

SK:

Automatické zapnutí a vypnutí computeru:

Computer sa automaticky zapne, ak zaznamená pohyb rotopedu. Ak nezaznamená computer žiadny pohyb v intervale 256 sekúnd, automaticky sa vypne.

Práca s programami:

Computer ponúka 16 cvičebných programov. Užívateľ má možnosť v týchto programoch meniť niektoré údaje (premenné) a tak prispôbiť daný program svojim potrebám.

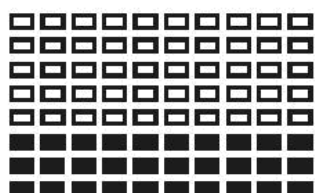
Programy	Premenné
P1 až P7	čas, vzdialenosť, vek
P8	pohlavie, výška, váha, vek
P9	čas, vzdialenosť, cieľová tepová frekvencia
P10 až P12	čas, vzdialenosť, vek
P13 až P16	čas, vzdialenosť, vek

Každý program je na obrazovke rotopeda zobrazený grafom, ktorý zachytáva čas a profil danej trate. Computer zobrazuje 10 stĺpcov po ôsmich riadkoch. Ak nezmeníme hodnotu nastavenia TIME, každý stĺpček predstavuje 3-minútovú sekvenciu cvičenie (celej zobrazenej cvičenia potom predstavuje 10 x 3 minúty), každý riadok predstavuje 3 stupne intenzity záťaž (celkovo teda 24 stupňov).

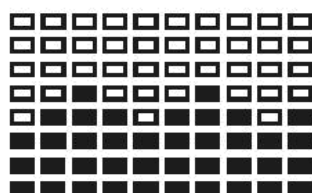
Ak zmeníme hodnotu nastavenia TIME napr. na 40 minút, každý stĺpček potom bude predstavovať 4-minútovú sekvenciu cvičenia (celkový čas 40 minút deleno 10 stĺpčeky = 4 minúty).

Grafy jednotlivých programov vyzerajú takto:

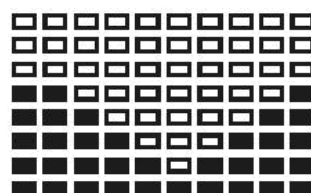
**PROGRAM 0
MANUAL**



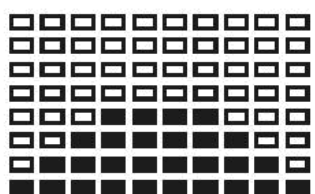
**PROGRAM 1
ROLLING**



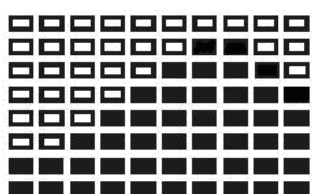
**PROGRAM 2
VALLEY**



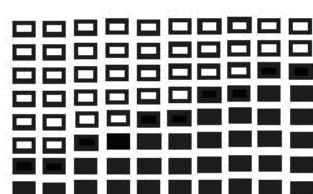
**PROGRAM 3
FAT BURN**



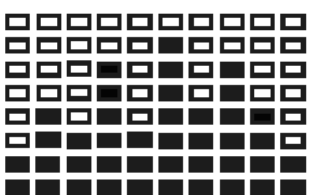
**PROGRAM 4
RAMP**



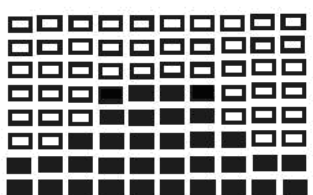
**PROGRAM 5
STEPS**



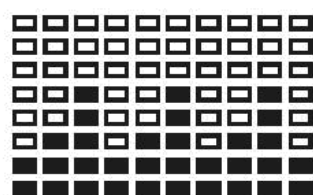
**PROGRAM 6
RANDOM**



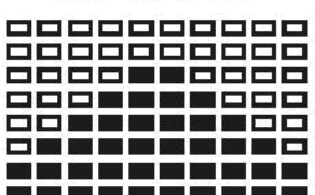
**PROGRAM 7
HILL**



**PROGRAM 8
INTERVALS**



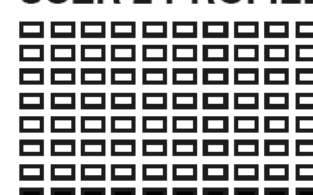
**PROGRAM 9
MOUNTAIN**



**PROGRAM 10
USER 1 PROFILE**

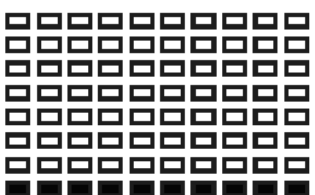


**PROGRAM 11
USER 2 PROFILE**



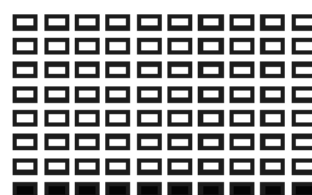
PROGRAM 12

USER 3 PROFILE



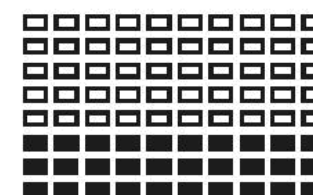
PROGRAM 13

USER 4 PROFILE



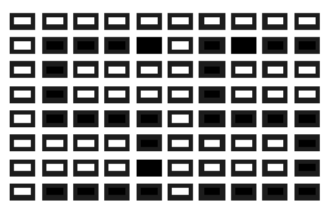
PROGRAM 14

WATT



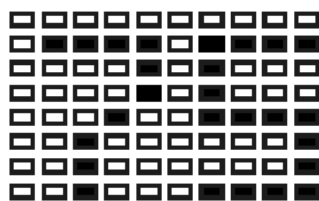
PROGRAM 15

55% H. R. C.



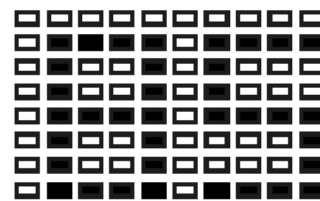
PROGRAM 16

75% H. R. C.



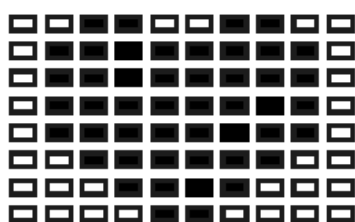
PROGRAM 17

85% H. R. C.



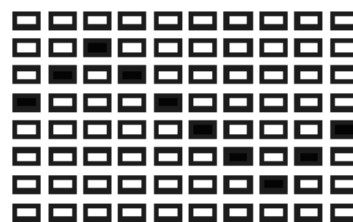
PROGRAM 18

TARGET H. R. C.



PROGRAM 19

BODY FAT



Jednotlivé programy môžu byť ďalej absolvované s ohľadom na určitú veličinu:

Čas – nastavením je možné meniť dĺžku jednotlivých sekvencií a celkový čas cvičenia (mimo program 8)

Vzdialenosť – nastavením možno meniť celkovú dĺžku prejdenej dráhy (mimo program 8).

BODY FAT – nastavením možno voľiť programy podľa telesného typu užívateľa.

Tepová frekvencia – computer sleduje tepovú frekvenciu užívateľa a prispôbuje program jej intenzite.

Program 0

Program 0 je manuálny program. Stlačením tlačidla ENTER je možné voľiť medzi položkami TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a AGE (vek). Stlačením tlačidiel ▲ alebo ▼ je možné nastaviť ich úroveň. Prednastavená úroveň záťaže je 9, v priebehu cvičenia možno jej úroveň ľubovoľne meniť. Po stlačení tlačidla START / STOP sa spúšťa cvičenie. Ak na začiatku programu zadáme vek užívateľa, computer navrhne cieľovú bezpečnú tepovú frekvenciu pre daný vek a po jej dosiahnutí alebo prekročení signalizuje blikaním nebezpečenstvo možného úrazu či kolapsu. Užívateľ by mal v tomto prípade spomaliť, alebo znížiť úroveň záťaže.

Program 1 až 9

Programy 1 až 9 sú prednastavené programy. Aj tu sa dá stlačením tlačidla ENTER voľiť medzi položkami TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a AGE (vek) a stlačením tlačidiel ▲ alebo ▼ nastaviť ich úroveň. Úroveň záťaže a priebeh celej trate sú prednastavené pre každý z týchto programov inak. Užívateľ má ale možnosť pomocou tlačidiel ▲ a ▼ zmeniť úroveň záťaže v jednotlivých sekvenciách podľa svojho uváženia, a tak prispôbiť aj prednastavené programy svojim špecifickým potrebám. Ak na začiatku programu zadáme vek užívateľa, computer navrhne bezpečnú tepovú frekvenciu pre daný vek a po jej dosiahnutí alebo prekročení signalizuje blikaním nebezpečenstvo možného úrazu či kolapsu. Užívateľ by mal v tomto prípade spomaliť, alebo znížiť úroveň záťaže.

Programy 10 až 13

Tieto programy sú v ponuke vášho computeru vedené ako programy užívateľské. Užívateľ má možnosť stlačením tlačidla ENTER navoľiť položky TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a AGE (vek) a stlačením tlačidiel ▲ alebo ▼ nastaviť ich úroveň a úroveň záťaže v 10 intervaloch. Všetky nastavenia je možné uložiť pre budúce cvičenie. Po stlačení tlačidla START / STOP

začína samotné cvičenie, computer detekuje aktuálnu tepovú frekvenciu a pri cvičení monitoruje, či sa jej úroveň nepriblížila k maximálnej bezpečnej tepovej frekvencii pre daný vek. Po jej dosiahnutí alebo prekročení signalizuje blikaním nebezpečenstvo možného úrazu či kolapsu. Užívateľ by mal v tomto prípade spomaliť, alebo znížiť úroveň záťaže. Užívateľ má samozrejme možnosť pomocou tlačidiel ▲ a ▼ zmeniť úroveň záťaže v jednotlivých sekvenciách cvičení podľa svojho uváženia, tieto zmeny potom nemajú žiadny vplyv na už v prvom kroku navolený a uložený program užívateľa.

Program 14

Tento program je riadený rýchlosťou jazdy užívateľa. Aj tu sa dá stlačením tlačidla ENTER voliť medzi položkami TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a AGE (vek) a stlačením tlačidiel ▲ alebo ▼ nastaviť ich úroveň. Computer sleduje rýchlosť jazdy užívateľa a podľa nameraných hodnôt reguluje intenzitu záťaže.

Programy 15 až 17

Programy 15 až 17 sú tzv "Heart Rate Control" programy - ich priebeh je riadený snímanú tepovou frekvenciou užívateľa (je nutné držať riadidlá v miestach tepových senzorov). V programoch nastavujeme TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť) a AGE (vek užívateľa). Po stlačení tlačidla START / STOP spúšťame cvičenia. Computer reguluje úroveň záťaže tak, aby udržiaval vašu tepovú frekvenciu podľa zadaného veku užívateľa na úrovni 55% bezpečnej tepovej frekvencie (program 15), 75% bezpečnej tepovej frekvencie (program 16) a 85% bezpečnej tepovej frekvencie (program 17). V prípade, že vaša tepová frekvencia nedosahuje potrebnú úroveň, computer zvýši záťaž, pri prekročení cieľovej tepovej frekvencie computer záťaž zníži.

Program 18

Programy 18 je tzv "Heart Rate Control" program – jeho priebeh je riadený snímanú tepovou frekvenciou užívateľa (je nutné držať riadidlá v miestach tepových senzorov). Nastavujeme TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), AGE (vek užívateľa) a TARGET H.R. (cieľová tepová frekvencia). Stlačením tlačidiel ▲ alebo ▼ nastavíme ich úroveň. Po stlačení tlačidla START / STOP spúšťame cvičenia. Computer reguluje úroveň záťaže tak, aby udržiaval vašu tepovú frekvenciu v manuálne navolené úrovni. V prípade, že vaša tepová frekvencia nedosahuje potrebnú úroveň, computer zvýši záťaž, pri prekročení cieľovej tepovej frekvencie computer záťaž zníži.

Program 19

Program 19 je tzv "Body Fat" program - vie prispôbiť priebeh cvičenia a jeho záťaž telesnému typu cvičiaceho. Existuje 9 rôznych telesných typov a computer vie zostaviť 9 špecifických cvičebných profilov. Stlačením tlačidla ENTER navolíme položky GENDER (pohlavie), HEIGHT (výška), WEIGHT (váha) a AGE (vek). Stlačením tlačidiel ▲ alebo ▼ nastavíme ich úroveň. Po stlačení tlačidla START / STOP computer detekuje aktuálnu tepovú frekvenciu (je nutné držať riadidlá v miestach tepových senzorov) a spočíta potrebné hodnoty pre zobrazenie vhodného cvičebného programu. Ak sa computeru nepodarí namerať vašu tepovú frekvenciu, zobrazí sa hlásenie o chybe "E3". Ak sa tak stane, je potrebné stlačiť tlačidlo START / STOP pre spustenie nového výpočtu. Po zobrazení vypočítaných hodnôt indexov FAT%, BMR, BMI a BODY TYPE, computer ukáže vhodnú trať pre váš telesný typ a ďalším stlačením tlačidla START / STOP spustíme cvičenia.

Pulse Recovery

Funkcia umožňuje vyhodnotiť vašu kondíciu v závislosti na tepovej frekvencii po cvičení. Po jazde stlačte tlačidlo a umiestnite obe ruky na snímače tepu na riadidlách po dobu 1 minúty. Po uplynutí jednej minúty computer vyhodnotí rýchlosť klesania vašej tepovej frekvencie a zobrazí hodnotu od 1.0 do 6.0, kde hodnota 1.0 znamená najlepšie a hodnota 6.0 najhorší výsledok.

PL:

Automatycznie włączenie i wyłączenie komputera:

Komputer automatycznie się włączy jeśli wyczuje ruch. Jeśli nie wyczuje żadnego ruchu w ciągu 256 sekund, automatycznie się wyłączy.

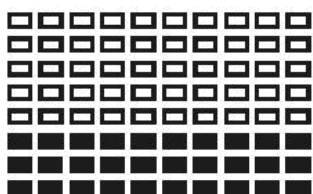
Praca z programami:

Komputer oferuje ćwiczącemu 19 programów ćwiczeniowych. Użytkownik ma możliwość w niektórych programach zmienić niektóre ustawienia aby dostosować program do własnych potrzeb.

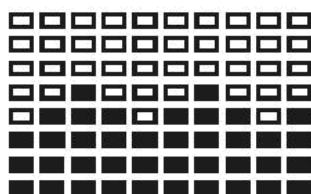
Programy	Zmienne
P1 aż P7	Czas, odległość, wiek
P8	pleć, wzrost, waga, wiek
P9	czas, odległość, celowe tętno
P10 aż P12	czas, odległość, wiek
P13 aż P16	czas, odległość, wiek

Każdy program jest wyświetlany za pomocą wykresu na komputerze, który przechwytuje czas i profil trasy. Komputer wyświetla 10 kolumn po 8 linii. Jeśli nie zmienisz ustawienia wartości czasu TIME, każdy słupek będzie wskazywał 3 minutową sekwencję ćwiczenia, każdy wiersz przedstawia 3 stopnie intensywności obciążenia (całkowicie 24 stopnie). Jeśli zmienisz wartość ustawienia TIME np. Na 40 minut, każdy słupek będzie wskazywał 4 minutową sekwencję ćwiczenia (całkowity czas 40 minut, 10 słupków = 4 minuty). Wykresy poszczególnych programów wyglądają następująco:

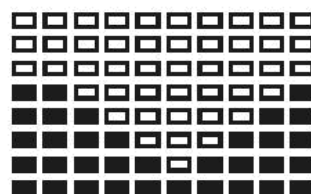
PROGRAM 0 MANUAL



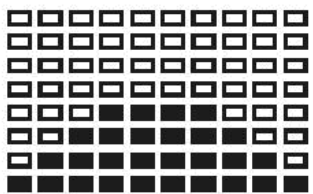
PROGRAM 1 ROLLING



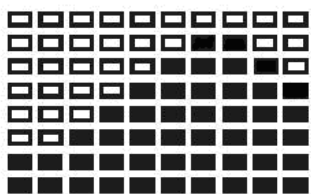
PROGRAM 2 VALLEY



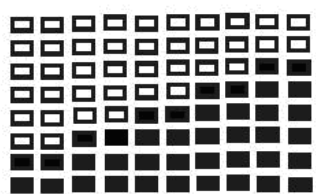
PROGRAM 3 FAT BURN



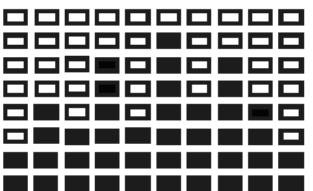
PROGRAM 4 RAMP



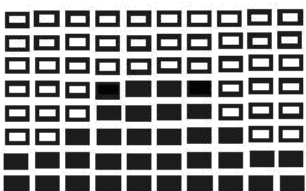
PROGRAM 5 STEPS



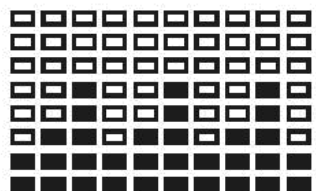
PROGRAM 6 RANDOM



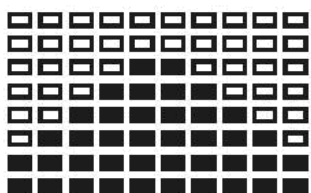
PROGRAM 7 HILL



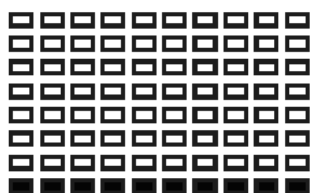
PROGRAM 8 INTERVALS



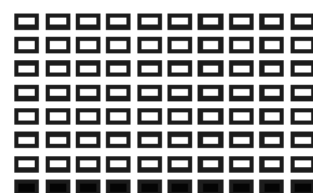
PROGRAM 9
MOUNTAIN



PROGRAM 10
USER 1 PROFILE

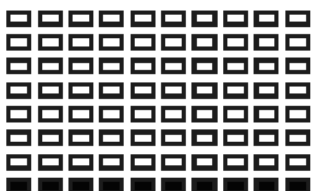


PROGRAM 11
USER 2 PROFILE



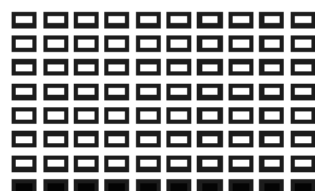
PROGRAM 12

USER 3 PROFILE



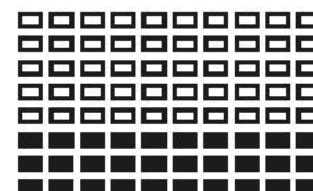
PROGRAM 13

USER 4 PROFILE



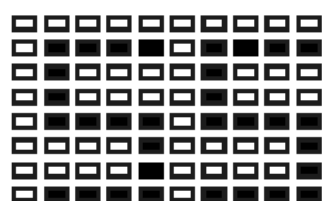
PROGRAM 14

WATT



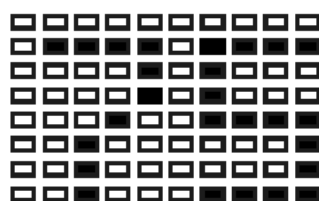
PROGRAM 15

55% H. R. C.



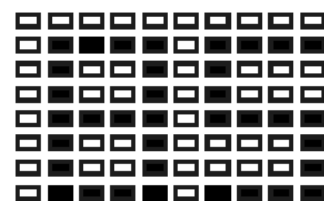
PROGRAM 16

75% H. R. C.



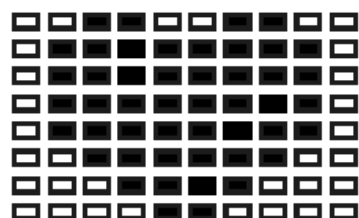
PROGRAM 17

85% H. R. C.



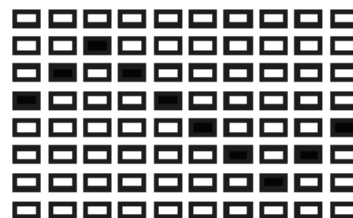
PROGRAM 18

TARGET H. R. C.



PROGRAM 19

BODY FAT



Poszczególne programy mogą być również edytowalne pod względem konkretnej wielkości.

Czas – ustawieniem można zmienić długość poszczególnych sekwencji lub czas ćwiczenia (oprócz programu 8)

Odległość – Ustawieniem można zmienić całkowitą długość drogi przebytej (oprócz programu 8).

BODY FAT – ustawieniem można wybrać programy według poziomu tkanki tłuszczowej

Tętno – komputer monitoruje tętno i puls użytkownika, oraz reguluje intensywność programu

Program 0

Program 0 jest programem manualnym. Naciśnij przycisk ENTER. Można wybierać między pozycjami TIME (czas), DISTANCE (odległość) i AGE (wiek). Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ aby ustawić ich poziom. Domyślna wartość obciążenia wynosi 9, i podczas ćwiczenia można je dowolnie zmieniać. Po naciśnięciu przycisku START/STOP program się rozpocznie.. Jeśli na początku programu nie podamy wieku użytkownika komputer zasugeruje bezpieczny poziom tętna dla danego wieku a po jego osiągnięciu lub przekroczeniu ostrzeże nas o tym fakcie poprzez sygnał dźwiękowy jak i miganie . Użytkownik w tym przypadku powinien zmniejszyć obciążenie lub zwolnić prędkość.

Program 1 do 9

Programy 1 do 9 są programami zaprogramowanymi. Tutaj możesz nacisnąć ENTER aby wybrać między pozycjami TIME (czas), DISTANCE (odległość) i AGE (wiek) i naciśnij przycisk ▲ lub ▼ aby ustawić ich poziom. Ustaw poziom obciążenia, jego przebieg jest ustawiona różnie w zależności od programu. Użytkownik ma możliwość za pomocą przycisków ▲ i ▼ zmienić poziom obciążenia w poszczególnych sekwencjach wedle swojego uznania oraz dostosować jego poziom do własnych potrzeb. Jeśli na początku programu nie podamy wieku użytkownika komputer zasugeruje bezpieczny poziom tętna dla danego wieku a po jego osiągnięciu lub przekroczeniu ostrzeże nas o tym fakcie poprzez sygnał dźwiękowy jak i miganie . Użytkownik w tym przypadku powinien zmniejszyć obciążenie lub zwolnić prędkość.

Program 10 do 13

Programy te są według komputera programami użytkownika. Użytkownik ma możliwość za pomocą przycisku ENTER ustawić pozycje TIME (czas), DISTANCE (odległość) a AGE (wiek) i naciskając ▲ lub ▼ ustawić ich poziom oraz poziom obciążenia w 10 interwałach. Po naciśnięciu START/STOP komputer uruchamia ćwiczenie, komputer wykrywa aktualne tętno a podczas ćwiczenia monitoruje, czy jest zbliżone do maksymalnego zgodnie z wiekiem ćwiczącego. Po jego przekroczeniu sygnalizuje sygnałem migania aby uniknąć potencjalnego niebezpieczeństwa. Użytkownik w tym przypadku powinien zwolnić lub zmniejszyć obciążenie. Użytkownik ma oczywiście możliwość za pomocą przycisków ▲ i ▼ zmienić poziom obciążenia w poszczególnych sekwencjach wedle swojego uznania. Zmiany te nie będą miały wpływu na pierwszy krok wykoany w ćwiczeniu i ustalaniu programu użytkownika.

Program 14

Program ten jest uzależniony od prędkości użytkownika. Tutaj możesz nacisnąć klawisz ENTER aby przechodzić pomiędzy funkcjami TIME (czas), DISTANCE (dystans) i AGE (wiek) i za pomocą przycisków ▲ lub ▼ nastawić ich poziom. Komputer monitoruje prędkość użytkownika i wedle podanych wartości reguluje poziomem obciążenia.

Programy 15 do 18

Programy 15 do 18 są tzw. "Heart Rate Control" programy – są sterowane na podstawie tętna (jest ważne aby trzymać kierownicę w miejscu czujników) W programie 18 naciskając przycisk ENTER wybieramy pozycję TIME (czas), DISTANCE (odległość) i TARGET H.R. (tętno). Naciskając przycisk ▲ lub ▼ ustawimy ich poziom. W programach 15 do 17 ustawiamy TIME (czas), DISTANCE (odległość) i AGE (wiek użytkownika). Po naciśnięciu START/STOP rozpoczynamy ćwiczenie. Komputer reguluje poziom obciążenia tak, aby utrzymał poziom waszego tętna na równym poziomie (program 18) lub wedle wskazanego wieku użytkownika na poziomie 55% prawidłowego tętna (program 15), 75 % bezpiecznego tętna (program 16) i 85% i bezpiecznego tętna (program 17). W przypadku, gdy wasze tętno utrzymuje się poniżej wymaganego poziomu, komputer zwiększa obciążenie do przekroczenia celowego tętna komputer zmniejszy obciążenie.

Program 19

Program 19 to tzw. "Body Fat" program – można dostosować poziom ćwiczeń i obciążenie. Istnieje 9 różnych typów sylwetki i komputer potrafi dostosować typ ćwiczenia do typu sylwetki. Naciśnij ENTER ustaw pozycję GENDER (płeć), HEIGHT (wzrost), WEIGHT (waga) i AGE (wiek). Naciśnij przycisk ▲ lub ▼ i ustaw ich obciążenie. Po naciśnięciu START/STOP komputer wykryje bieżące tętno (jest ważne aby trzymać uchwyty w miejscu czujników) i wyświetli najbardziej odpowiedni program. Jeśli komputer nie wykona pomiaru tętna na wyświetlaczu pojawi się komunikat o błędzie "E3". Jeśli będzie miała miejsce taka sytuacja należy ponownie nacisnąć START/STOP aby wykonać ponowne obliczenia. Po wyświetleniu poszczególnych wskaźników indeksu FAT%, BMR, BMI i BODY TYPE, komputer wyświetli odpowiedni dla waszego typu sylwetki program, po naciśnięciu START/STOP rozpoczniesz trening.

Pulse Recovery

Funkcja ta pozwala ocenić stan twojej kondycji, w zależności od akcji serca po wysiłku. Po zakończeniu jazdy naciśnij przycisk i umieść obie dłonie na czujnikach pulsu na kierownicy przez 1 minutę. Po upływie jednej minuty komputer oblicza prędkość zniżania Twojego serca i wyświetla wartość od 1,0 do 6,0, gdzie 1,0 oznacza najlepszą a wartość 6,0 najgorszą.

CZ: **Údržba**

- (1) Před každým cvičením se přesvědčte, že jsou všechny součástky dostatečně utaženy, na svém místě a nejeví známky poškození. Zabráňte tak možnému poškození stroje a případnému zranění uživatele.
- (2) Pravidelně ošetřujte povrch plastových dílů vhodným čistícím přípravkem, odstraňte veškeré nečistoty, prach a zbytky potu z minulých cvičení.
- (3) Pravidelně prověřujte, zda je setrvačnick pod krytem dobře upevněn a že také ostatní pohyblivé části nejeví známky opotřebení či poškození.

SK: **Údržba**

- (1) Pred každým cvičením sa presvedčte, že sú všetky súčiastky dostatočne utiahnuté, na svojom mieste a nejavia známky poškodenia. Zabráňte tak možnému poškodeniu stroja a prípadnému zraneniu užívateľa.
- (2) Pravidelne ošetrujte povrch plastových dielov vhodným čistiacim prípravkom, odstráňte všetky nečistoty, prach a zvyšky potu z minulých cvičení.
- (3) Pravidelne preverujte, či je zotrvačník pod krytom dobre upevnený a že aj ostatné pohyblivé časti nejavia známky opotrebenia či poškodenia.

PL: **Konserwacja**

- (1) Przed każdym ćwiczeniem upewnij się, że wszystkie części są dokręcone prawidłowo oraz nie są uszkodzone. Czynność tę wykonuj aby uniknąć zarówno obrażeń użytkownika jak i uszkodzenia sprzętu.
- (2) Regularnie czyść powierzchnię z tworzywa sztucznego odpowiednim środkiem czyszczącym w celu usunięcia brudu, kurzu, jak i potu.
- (3) Regularnie sprawdzaj, czy zamontowane po osłonę koło zamachowe jest prawidłowo dokręcone a inne części w pobliżu nie są poluzowane.

CZ Tréningové instrukce

Pokud nejste fyzicky aktivní pro delší dobu, vždy před začátkem cvičení konzultujte zdravotní stav se svým lékařem, abyste zamezili možnosti úrazu či přetížení.

Pro dosažení výrazného zlepšení vaší kondice a zdraví, je třeba dodržovat následující pravidla:

SK Tréningové inštrukcie

Ak nie ste fyzicky aktívny pre dlhšiu dobu, vždy pred začiatkom cvičenia konzultujte zdravotný stav so

svojím lekárom, aby ste zamedzili možnosti úrazu alebo preťaženia.

Na dosiahnutie výrazného zlepšenia vašej kondície a zdravia, je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

PL Instrukcje treningowe

Jeśli przez dłuższy okres czasu nie byłeś aktywny fizycznie, przed rozpoczęciem treningu skonsultuj z lekarzem swój stan zdrowia. Zmniejszy to ryzyko zawału, zatoru, pozwoli uniknąć kontuzji. Dla znacznej poprawy swojej kondycji i zdrowia, należy postępować zgodnie z następującymi zasadami:

CZ Intenzita zátěže

Pro dosažení maximálního výsledku, je třeba vybrat správnou intenzitu cvičení. Jako vodítko vám bude sloužit tepová frekvence. Základní pravidlo pro určení maximální tepové frekvence je:

Maximální tepová frekvence = 220 - věk

Při cvičení by se vaše tepová frekvence měla pohybovat mezi 60 – 85% max. TF.

Pro zjištění vašich hodnot se podívejte do tabulky Tréninku dle TF – viz níže.

Když začínáte cvičit, cca 14 dní, měli byste se pohybovat na 70% max. TF.

Pro zvyšování kondice pomalu zvyšujte zátěž až na 85% max. TF.

Toto jsou pouze orientační hodnoty. Každý člověk má různé dispozice. Před začátkem cvičením konzultujte zátěž se svým lékařem, který stanoví počáteční zátěž a maximální zátěž, na které se můžete pohybovat vzhledem k vašemu zdraví.

SK Intenzita zát'aže

Pre dosiahnutie maximálneho výsledku, je treba vybrať správnu intenzitu cvičenia. Ako návod vám bude slúžiť tepová frekvencia.

Základné pravidlo pre určenie maximálnej tepovej frekvencie je:

Maximálna tepová frekvencia = 220 - vek

Pri cvičení by sa vaša tepová frekvencia mala pohybovať medzi 60 - 85% max TF.

Pre zistenie vašich hodnôt sa pozrite do tabuľky Tréningu podľa TF - vid' nižšie.

Keď začínate cvičiť, cca 14 dní, mali by ste sa pohybovať na 70% max TF.

Pre zvyšovanie kondície pomaly zvyšujte zát'až až na 85% max TF.

Toto sú len orientačné hodnoty. Každý človek má rôzne dispozície. Pred začiatkom cvičením konzultujte zát'až so svojím lekárom, ktorý stanovuje počiatočnú zát'až a maximálnu zát'až, na ktoré sa môžete pohybovať vzhľadom k vášmu zdraviu.

PL Intensywność obciążenia

Aby osiągnąć maksymalne rezultaty, należy wybrać właściwą intensywność ćwiczeń. Wytoczne stanowić powinien rytm serca..

Podstawową zasadą przy określaniu maksymalnej częstości akcji serca jest:

Maksymalne typowe tętno = 220 – wiek

Podczas wykonywania tętno powinno osiągać wartość 60-85% max TF.
Aby określić wartości, zobacz tabelę treningu według tętna - patrz niżej.
Po rozpoczęciu ćwiczeń, w ciągu 14 dni, należy osiągać tętno do 70% max.
Po poprawie kondycji należy zwiększać obciążenie do 85% max.

CZ Spalování tuku

Tělo začíná spalovat tuk přibližně při 65% maxima tepové frekvence.
K dosažení optimálního spalování se doporučuje udržovat tepovou frekvenci mezi 70% – 80% maxima TF.
Optimální trénink se skládá ze 3 cvičebních jednotek za týden. Každá jednotka by měla trvat cca 30 minut.

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit. Maximální TF = $220 - 52(\text{věk}) = 168$ tepů/min

Minimální TF = $168 \times 0.7 = 117$ tepů/min

Maximální TF = $168 \times 0.85 = 143$ tepů/min

Během prvních týdnů se doporučuje začít na tepové frekvenci 117, poté zvýšit na 143.
Se zlepšující kondicí se může intenzita tréninku zvýšit na 70% - 85% Vaší max. TF.
Toho můžete dosáhnout zvýšením zátěže při šlapání, zvýšením frekvence šlapání nebo prodloužením cvičební jednotky.

SK Spalovanie tuku

Telo začína spaľovať tuk približne pri 65% maxima tepovej frekvencie.
Na dosiahnutie optimálneho spaľovania sa odporúča udržiavať tepovú frekvenciu medzi 70% - 80% maxima SF.
Optimálna tréning sa skladá z 3 cvičebných jednotiek za týždeň. Každá jednotka by mala trvať cca 30 minút.

Příklad:

Je Vám 52 rokov a chceli by ste začať cvičiť. Maximálna TF = $220 - 52(\text{vek}) = 168$ tepov / min

Minimálna TF = $168 \times 0.7 = 117$ tepov / min

Maximálna TF = $168 \times 0,85 = 143$ tepov / min

Počas prvých týždňov sa odporúča začať na tepovej frekvencii 117, potom zvýšiť na 143.
So zlepšujúcou kondíciou sa môže intenzita tréningu zvýšiť na 70% - 85% Vašej max TF.
Toho môžete dosiahnuť zvýšením záťažou pri šliapaní, zvýšením frekvencie šliapania alebo predĺžením cvičebnej jednotky.

PL Spalanie tłuszczu

Organizm zaczyna spalać tłuszcz przy około 65% tętna maksymalnego.
W celu optymalnego spalania jest zalecane utrzymanie rytmu serca od 70% - 80% tętna maksymalnego.
Optymalny trening składa się z wykonywania w tygodniu 3 serii. Każda seria powinna trwać około 30 minut.

Przykład:

Masz 52 lata i chcesz rozpocząć trening.

Tętno maksymalne = $220 - 52(\text{wiek}) = 168$ uderzeń na minutę

Tętno minimalne = $168 \times 0,7 = 117$ uderzeń / min

Tętno maksymalne = $168 \times 0,85 = 143$ uderzeń na minutę

W pierwszych tygodniach zaleca się rozpocząć trening przy tętnie 117, potem zwiększyć do 143
Z poprawą kondycji można zwiększyć intensywność treningu do 70% - 85% HR max.
Można to osiągnąć poprzez zwiększenie obciążenia na pedałach, lub zwiększyć czas wykonywania ćwiczenia.

Są to wartości przybliżone. Każdy człowiek ma inny organizm, układ. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, który odpowiednio dobierze obciążenie, prędkość, czas treningu.

CZ Organizace tréningu

Zahřivací fáze

Před každým cvičebním byste se měli rozcvičit po dobu 5-10 minut.
Například provedení protahovacích cviků a šlapání s nízkou zátěží vás vhodně nastartuje.

DKN-Technology zahřívací cvičení

Protahování a trénink ohebnosti je vhodný pro vaši kondici a fyzické zdraví. Trénováním vašeho těla se stáváte odolnějšími, zlepšíte si krevní oběh a udržíte si funkční svaly.

Zahřívací cvičení vám umožní stát se odolnější a také dosáhnout vypracování těla.

Pokud nemáte zkušenosti s protahováním před cvičením, začínejte pomalým protahováním po kratší dobu a postupně cvičení prodlužujte. Pomocí různých druhů fitness pomůcek můžete provádět tyto cviky a nalézt ten, který vám bude nejvíce vyhovovat.

Dříve, než začnete cvičit se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůže se ochránit před možným úrazem a připravit vás lépe na samotné cvičení, které bude následovat. Protáhněte se po dobu 8 - 10 min. chůzí, lehkým joggingem na místě, nebo použijte běžecký pás, rotoped nebo eliptical. Snažte se zahrnout nějaká podobná cvičení, které Vám pomohou se rozcvičit a protáhnout si zatuhlé svaly. Délka rozcvičení je závislá na intenzitě cvičení, stejně tak jako na fyzické kondici.

Pracovní fáze

V této fázi dochází k hlavní zátěži a pohybujete se na hodnotě 70-85% max. TF.

Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku
2-3 x týdně: cca. 30 min/jednotku
1-2 x týdně: cca. 60 min/ jednotku

Závěrečná uvolňovací fáze

Pro dosažení účinného uvolnění svalů a metabolismu je třeba úplně snížit zátěž během posledních 5-10 minut cvičení. Protážení vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

Úspěch

Dokonce už po krátké době pravidelného cvičení můžete uvědomit, že postupně zvyšujete zátěž při dosahování stále optimální tepové frekvence.

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vašem běžném životě.

K dosažení tohoto cíle byste se měli motivovat pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnou dobu pro cvičení a nezačínajte trénink příliš agresivním cvičením. Staré rčení mezi sportovci zní:

“ Nejtěžší na cvičení je začít ”

Přejeme vám mnoho zábavy a úspěchů při cvičení na tomto stroji.

Všechna zobrazovaná data jsou pouze přibližné hodnoty a nemohou být použity pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence je také přibližná a nemůže být použita pro stanovování srdečně-cévních a dalších lékařských programů.

SK Organizácia tréningu

Zahrievacie fázy

Pred každým cvičením by ste sa mali rozcvičiť po dobu 5-10 minút.

Například provedenie preťahovacích cvikov a šľapania s nízkou záťažou vás vhodne naštartuje.

DKN-Technology zahrievacie cvičenie

Preťahovanie a tréning ohybnosti je vhodný pre vašu kondíciu a fyzické zdravie. Trénováním vášho tela sa stáváte odolnějšími, zlepšíte si krvný oběh a udržíte si funkčné svaly.

Zahrievacie cvičenie vám umožní stať sa odolnejší a tiež dosiahnuť vypracovanie tela.

Ak nemáte skúsenosti s preťahovaním pred cvičením, začínajte pomalým preťahovaním kratšiu dobu a postupne cvičenia

predĺžujte. Pomocou rôznych druhov fitness pomôcok môžete vykonávať tieto cviky a nájsť ten, ktorý vám bude najviac vyhovovať.

Skôr, ako začnete cvičiť sa uistíte, že ste sa správne pretiahli. To vám pomôže sa ochrániť pred možným úrazom a pripraviť vás lepšie na samotné cvičenie, ktoré bude nasledovať. Natiahnite sa po dobu 8 - 10 min. chôdzou, ľahkým joggingom na mieste, alebo použite bežecký pás, rotoped alebo elliptical. Snažte sa zahrnúť nejaká podobná cvičenie, ktoré Vám pomôžu sa rozcvičiť a pretiahnuť si stuhnuté svaly. Dĺžka rozcvičenia je závislá na intenzite cvičenia, rovnako tak ako na fyzickej kondícii.

Pracovné fázy

V tejto fáze dochádza k hlavnej záťaži a pohybujete sa na hodnote 70-85% max TF. Dĺžku cvičenia si môžete spočítať z nasledujúceho pravidla:

Denné cvičenie: cca. 10 min / jednotku
2-3 x týždenne: cca. 30 min / jednotku
1-2 x týždenne: cca. 60 min / jednotku

Záverečná uvoľňovacia fáza

Pre dosiahnutie efektívneho uvoľnenie svalov a metabolizmu je potrebné úplne znížiť záťaž počas posledných 5-10 minút cvičenia. Pretiahnutie vám tiež pomôže pre prevenciu bolesti svalov.

Úspech

Dokonca už po krátkej dobe pravidelného cvičenia si môžete uvedomiť, že postupne zvyšujete záťaž pre dosahovanie stále optimálnej tepovej frekvencie. Cvičenie bude postupne jednoduchšie a vy sa budete cítiť oveľa viac fit vo vašom bežnom živote.

Na dosiahnutie tohto cieľa by ste sa mali motivovať pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnú dobu pre cvičenia a nezačínajte tréning príliš agresívnym cvičením. Staré príslovie medzi športovcami znie:

"Najťažšie na cvičení je začať"

Prajeme vám veľa zábavy a úspechov pri cvičení na tomto stroji.

Všetky zobrazované dáta sú len približné hodnoty a nemôžu byť použité pre lekárske účely. Hodnota tepovej frekvencie je približná a nemôže byť použitá pre stanovovanie srdečno-cievnych a ďalších lekárske programov.

PL Organizacja treningu

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem / ćwiczeniem należy rozgrzać się ok 5-10 minut. Na przykład wykonać ćwiczenia rozciągające i ustawić niskie obciążenie pedałów.

DKN-Rozgrzewka przed ćwiczeniem

Stretching i rozciąganie mięśni jest odpowiednie dla twojej kondycji i zdrowia fizycznego. Poprzez trening ciała, stajesz się bardziej odporny, poprawisz krążenie krwi i mięśnie będą lepiej pracować.

Rozgrzewka pozwoli uniknąć kontuzji.

Ćwiczenia należy wykonywać stopniowo, powoli. Można nawet ćwiczenia wykonywać z pomocą różnych przyrządów fitness, dzięki temu znajdziesz ćwiczenie idealne dla Ciebie.

Fazy pracy

Na tym etapie nie jest znaczącym obciążeniem i przenosić wartość 70-85% HR max. Czas trwania ćwiczeń można obliczyć według następujących zasad:

Codzienny użytek: ok. 10 min / jednostki
2-3 razy w tygodniu: ok. 30 min / jednostka
1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min / jednostka

Faza końcowa

Aby osiągnąć skuteczną pracę mięśni, należy całkowicie zmniejszyć obciążenie w ciągu ostatnich 5-10 minut ćwiczeń. Stretching może również pomóc w zapobieganiu bólów mięśni.

Sukces

Nawet już po krótkim czasie regularnych ćwiczeń, można stopniowo zwiększać obciążenie w celu osiągnięcia bardziej optymalnej pracy serca.

Ćwiczenia będą coraz mniej uciążliwe i poczujesz się o wiele lepiej.

Aby to osiągnąć, należy zmobilizować się do regularnych ćwiczeń. Wybierz porę na regularne ćwiczenia i nigdy nie zaczynaj zbyt agresywnie ćwiczyć. Stare powiedzenie wśród sportowców brzmi:

"Najtrudniejszą rzeczą do wykonania jest rozpoczęcie"

Życzymy powodzenia i dobrej zabawy podczas ćwiczeń na tym sprzęcie.

Wszystkie wyświetlone wartości są jedynie przybliżonymi wartościami i nie mogą być wykorzystane do celów medycznych.

Wartość tętna także jest przybliżona i nie może być traktowana jako dokładny pomiar.

**CZ: Trénink dle tepové frekvence / SK: Tréning podľa tepovej frekvencie/
PL: Trening według tętna**

Věk	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*FC MAX/min = hodnota maximální tepové frekvence

SK * FC MAX / min = hodnota maximálnej tepovej frekvencie

PL * MAX/ min= wartość tętna maksymalnego

CZ: Části stroje

kód	název	ks	kód	název	ks
A	computer	1	F-10	disk komplet	2
A-1	šroub	4	F-11	matice	2
B-1	tyč řidítek	1	F-12	adaptér	1
B-2	kabel	1	F-13	RPM senzor	1
B-3	šroub	4	F-14	šroub	1
B-4	podložka	8	F-15	převodovka	1
B-5	držák lahve	1	F-16	šroub	2
B-6	šroub	2	F-17	kabel	1
B-7	matice	2	F-18	kabel	1
B-8	průchodka	2	G-L/R	kryt řetězu	1
B-9	svorka	1	G-1	šroub	8
B-10	podložka	2	G-2	šroub	4
B-11	průchodka	2	G-3	disk komplet	2
B-12	šroub	2	G-4	krytka	2
C	řidítka	1	G-5	botka	1
C-1	senzor	2	G-6	zadní kryt	1
C-2	polstrování	2	G-7	šroub	4
C-3	šroub	2	G-8	podložka	4
C-4	krytka	2	H-1	nylonová matice	1
C-5	kabel	1	H-2	podložka	1
D-L	poh. rukojeť L	1	H-3	válec	1
D-R	poh. rukojeť R	1	I	pedál	1
D-1	rukojeť	2	J-L/R	kryt pedálu	1
D-2	krytka	2	J-1	podložka	4
D-3	šroub	4	J-2	podložka	4
D-4	matice	4	J-3	šroub	4
E	spodní rukojeť	1	J-4	nylonová matice	4
E-1	nylon. matice	4	K	rotor	1
E-2	podložka	2	K-1	matice	4
E-3	průchodka	10	K-2	průchodka	2
E-4	osa	1	K-3	osa rotoru	1
E-5	podložka	2	K-4	matice	2
E-6	nylon. matice	2	K-5	ložisko	1
E-7	podložka	4	K-6	ložisko	1
E-8	c klip	4	L	před.stabilizátor	1
E-9	podložka	2	L-1	transportní válec	2
E-10	podložka	2	L-2	šroub	2
E-11	průchodka	4	L-3	šroub	4
E-12	průchodka	2	M	zadní stabilizátor	1
E-13	šroub	2	M-1	krytka	2
E-14	krytka	4	N	mag. komplet	1
F	hlavní rám	1	N-1	držák magnetu	1
F-1	c klip	1	N-2	nálepka	1
F-2	podložka	1	N-3	osa	1
F-3	podložka	1	N-4	vodítko plast	1
F-4	ložisko	2	N-5	magnet	8
F-5	řemen	1	N-6	pružina	1
F-6	průchodka	1	N-7	šroub	2
F-7	řemenice	1	N-8	podložka	2
F-8	hřídel	1	N-9	podložka	2
F-9	šroub	3	N-10	c klip	2
			N-11	podložka	1

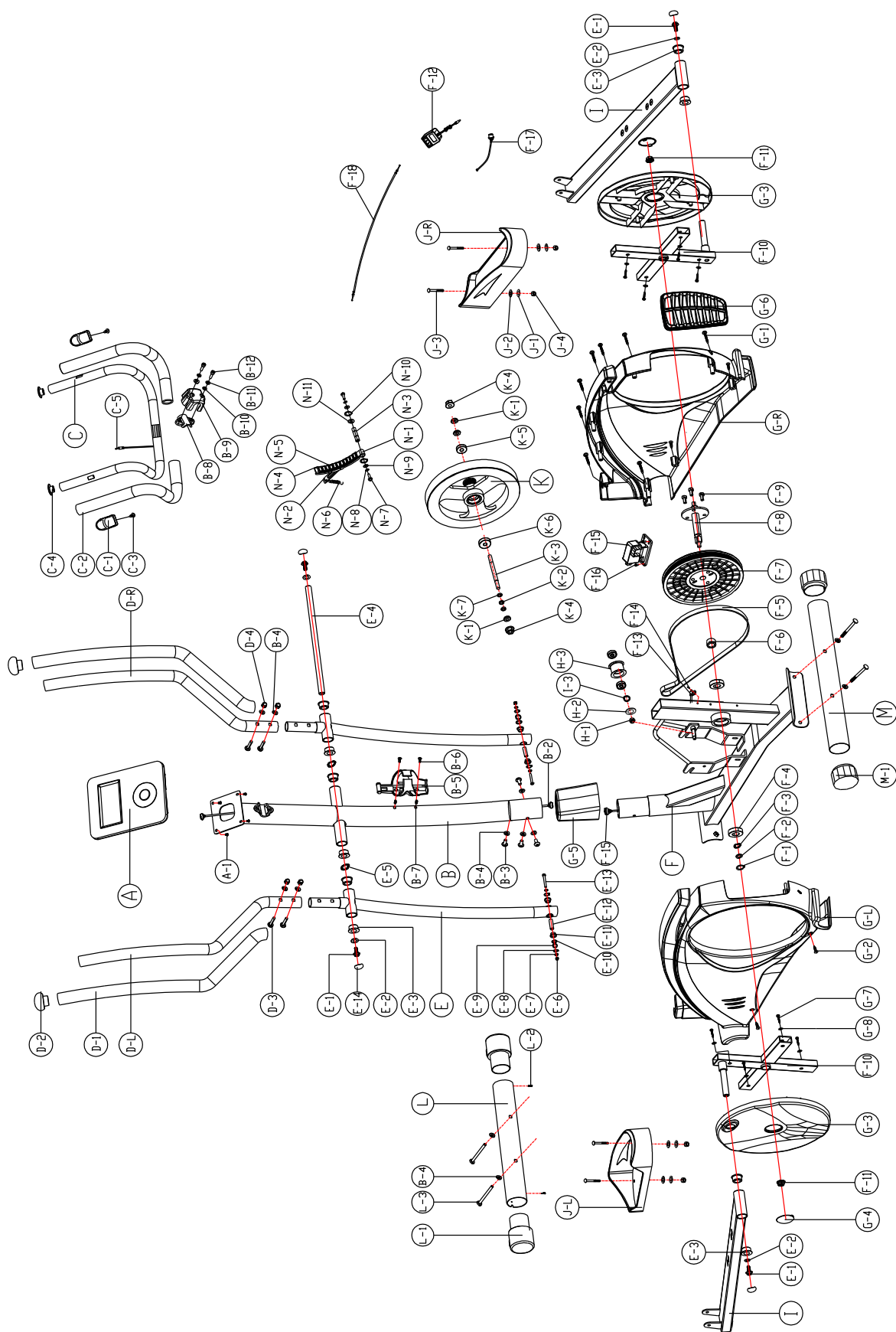
SK: Části stroja

kód	názov	ks	kód	názov	ks
A	computer	1	F-10	disk komplet	2
A-1	skrutka	4	F-11	matice	2
B-1	tyč riadidiel	1	F-12	adaptér	1
B-2	kabel	1	F-13	RPM senzor	1
B-3	skrutka	4	F-14	skrutka	1
B-4	podložka	8	F-15	prevodovka	1
B-5	držiak fľaše	1	F-16	skrutka	2
B-6	skrutka	2	F-17	kabel	1
B-7	matice	2	F-18	kabel	1
B-8	priechodka	2	G-L/R	kryt reťaze	1
B-9	svorka	1	G-1	skrutka	8
B-10	podložka	2	G-2	skrutka	4
B-11	priechodka	2	G-3	disk komplet	2
B-12	skrutka	2	G-4	krytka	2
C	riadidlá	1	G-5	botka	1
C-1	senzor	2	G-6	zadný kryt	1
C-2	polstrovanie	2	G-7	skrutka	4
C-3	skrutka	2	G-8	podložka	4
C-4	krytka	2	H-1	nylonová matica	1
C-5	kabel	1	H-2	podložka	1
D-L	poh. rukoväť L	1	H-3	válec	1
D-R	poh. rukoväť R	1	I	pedál	1
D-1	rukoväť	2	J-L/R	kryt pedálu	1
D-2	krytka	2	J-1	podložka	4
D-3	skrutka	4	J-2	podložka	4
D-4	matice	4	J-3	skrutka	4
E	spodná rukoväť	1	J-4	nylonové matice	4
E-1	nylon. matice	4	K	rotor	1
E-2	podložka	2	K-1	matice	4
E-3	priechodka	10	K-2	priechodka	2
E-4	osa	1	K-3	osa rotoru	1
E-5	podložka	2	K-4	matice	2
E-6	nylon. matice	2	K-5	ložisko	1
E-7	podložka	4	K-6	ložisko	1
E-8	c klip	4	L	pred.stabilizátor	1
E-9	podložka	2	L-1	transportný válec	2
E-10	podložka	2	L-2	skrutka	2
E-11	priechodka	4	L-3	skrutka	4
E-12	priechodka	2	M	zadný stabilizátor	1
E-13	skrutka	2	M-1	krytka	2
E-14	krytka	4	N	mag. komplet	1
F	hlavný rám	1	N-1	držiak magnetu	1
F-1	c klip	1	N-2	nálepka	1
F-2	podložka	1	N-3	osa	1
F-3	podložka	1	N-4	vodítko plast	1
F-4	ložisko	2	N-5	magnet	8
F-5	remeň	1	N-6	pružina	1
F-6	priechodka	1	N-7	skrutka	2
F-7	remenica	1	N-8	podložka	2
F-8	hriadeľ	1	N-9	podložka	2
F-9	skrutka	3	N-10	c klip	2
			N-11	podložka	1

PL: Części urządzenia

kod	nazwa	szt	kod	nazwa	szt
A	komputer	1	F-10	disk komplet	2
A-1	śruba	4	F-11	nakrętka	2
B-1	Wspornik kierownicy	1	F-12	adapter	1
B-2	kabel	1	F-13	RPM czujnik	1
B-3	śruba	4	F-14	śruba	1
B-4	podkładka	8	F-15	czujnik	1
B-5	Uchwyt na bidon	1	F-16	śruba	2
B-6	śruba	2	F-17	kabel	1
B-7	nakrętka	2	F-18	kabel	1
B-8	tuleja	2	G-L/R	Ośłona łańcucha	1
B-9	zacisk	1	G-1	śruba	8
B-10	podkładka	2	G-2	śruba	4
B-11	tuleja	2	G-3	disk komplet	2
B-12	śruba	2	G-4	osłona	2
C	kierownica	1	G-5	botka	1
C-1	czujnik	2	G-6	Tylnia osłona	1
C-2	polstrování	2	G-7	śruba	4
C-3	śruba	2	G-8	podkładka	4
C-4	osłona	2	H-1	Nylonowa podkładka	1
C-5	kabel	1	H-2	podkładka	1
D-L	Ruchomy uchwyt L	1	H-3	walek	1
D-R	Ruchomy uchwyt R	1	I	pedał	1
D-1	wspornik	2	J-L/R	Ośłona pedału	1
D-2	osłona	2	J-1	podkładka	4
D-3	śruba	4	J-2	podkładka	4
D-4	nakrętka	4	J-3	śruba	4
E	Dolny wspornik	1	J-4	Nylonowa podkładka	4
E-1	Nylonowa podkładka	4	K	silnik	1
E-2	podkładka	2	K-1	nakrętka	4
E-3	tuleja	10	K-2	tuleja	2
E-4	oś	1	K-3	Os silnika	1
E-5	podkładka	2	K-4	nakrętka	2
E-6	Nylon. nakrętka	2	K-5	łożysko	1
E-7	podkładka	4	K-6	łożysko	1
E-8	c uchwyt	4	L	Przedni stabilizator	1
E-9	podkładka	2	L-1	Walek transportowy	2
E-10	podkładka	2	L-2	śruba	2
E-11	tuleja	4	L-3	śruba	4
E-12	tuleja	2	M	Tylni stabilizator	1
E-13	śruba	2	M-1	osłona	2
E-14	podkładka	4	N	mag. komplet	1
F	Rama główna	1	N-1	Uchwyt magnezu	1
F-1	c uchwyt	1	N-2	naklejka	1
F-2	podkładka	1	N-3	os	1
F-3	podkładka	1	N-4	Plastikowa prowadnia	1
F-4	łożysko	2	N-5	magnez	8
F-5	pasek	1	N-6	sprężyna	1
F-6	tuleja	1	N-7	śruba	2
F-7	řemenice	1	N-8	podkładka	2
F-8	hřidel	1	N-9	podkładka	2
F-9	śruba	3	N-10	c uchwyt	2
			N-11	podkładka	1

CZ: Celkový náčrt / SK: Celkový náčrt / PL: Kompletny układ



CZ - OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

**SK - OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

PL - OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

CZ: Záruční podmínky:

- na rotoped se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

SK: Záručné podmienky:

- na rotoped sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
- práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií daňového dokladu
- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený

PL: Zasady gwarancji:

- sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
- wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
- gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - uszkodzenia mechanicznego
 - klęski żywiołowej
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
- reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
- gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.

CZ – Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

SK - Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.



MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1b
722 00 Ostrava – Třebovice
Czech Republic
reklamace@nejlevnejsisport.cz
www.nejlevnejsisport.cz

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto
Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk

TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek
Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl

