XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX Ski Trainer

EXPERIENCE
30+ Years in Business

DESIGN
Full Line of HIIT Equipment

REPUTATION
Rated the #1 Best Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

NÁVOD K OBSLUZE
BĚŽKAŘSKÝ TRENAŽÉR XEBEX SKI TRAINER 2.0 - VERZE NA ZEĎ
CZ





NÁVOD K OBSLUZE
BĚŽKAŘSKÉHO TRENAŽÉRU ASK-2

ÚVOD

Gratulujeme vám k zakoupení běžkařského trenažéru ASK-2. Tento výrobek byl navržen a vyroben tak, aby vyhovoval potřebám a požadavkům domácího použití.

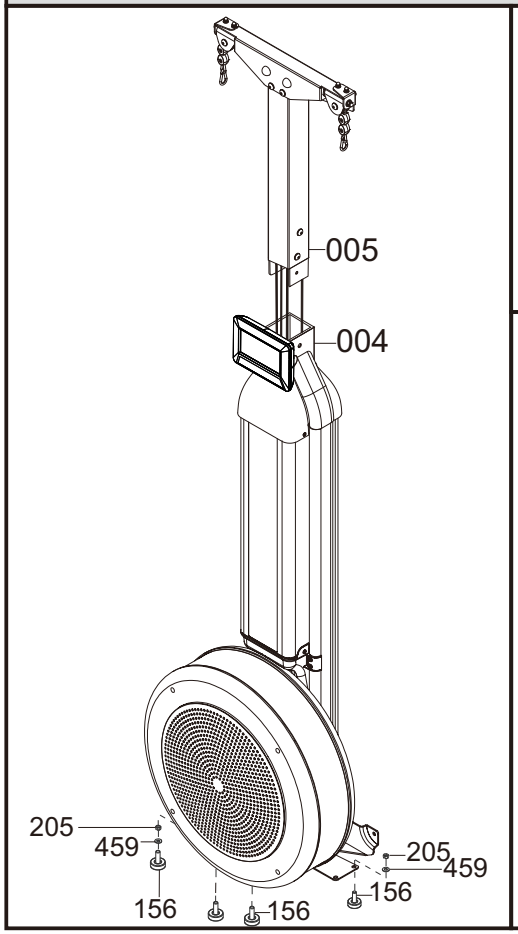
Před montáží a prvním použitím si prosím pečlivě přečtěte pokyny.

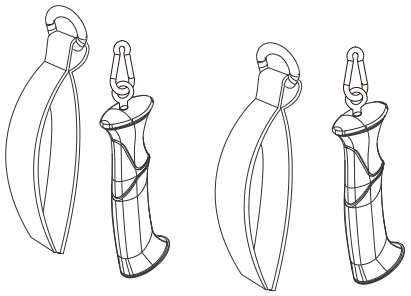
Máte-li jakékoli dotazy, kontaktujte nás. Přejeme vám hodně úspěchů a zábavy při tréninku.

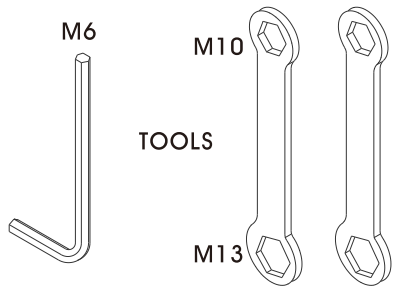
Obsah:

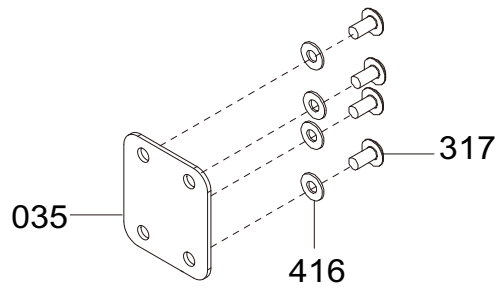
Úvod----------str.2
Obsah----------str.2
Kontrolní seznam dílů----------str.2
Montážní kroky 1~4----------str.3
Montážní kroky 5~6a----------str.4
Montážní kroky 6b~7----------str.5
Servisní rozkres----------str.6
Kontrola lana ~ Poslední krok „PŘED POUŽITÍM! “ ----------str.7

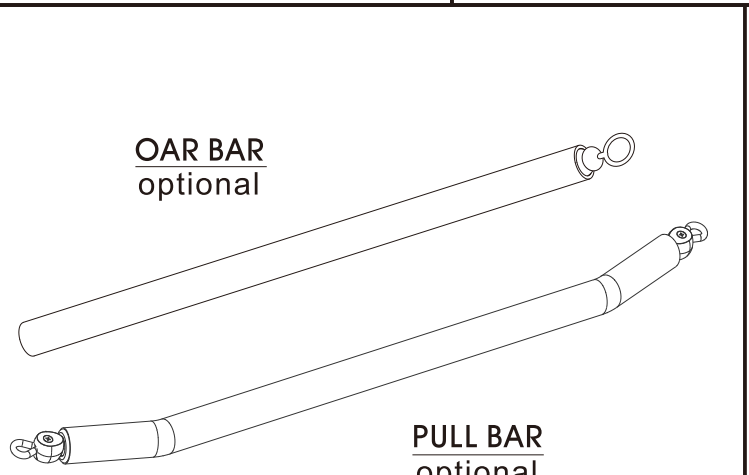
KONTROLNÍ SEZNAM DÍLŮ: Pokud nějaký z níže uvedených dílů chybí, neprodleně kontaktujte dodavatele.

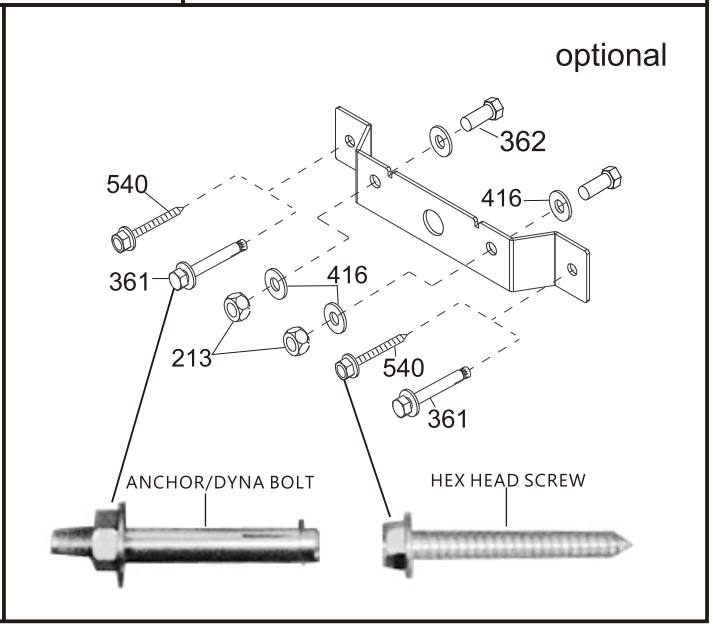












ASK-2 SKI TRAINER POKYNY K MONTÁŽI

KROK 1

Před vybalením běžkařského trenažéru ASK-2 si připravte pracovní prostor o rozměrech 2 x 2,5 metru.

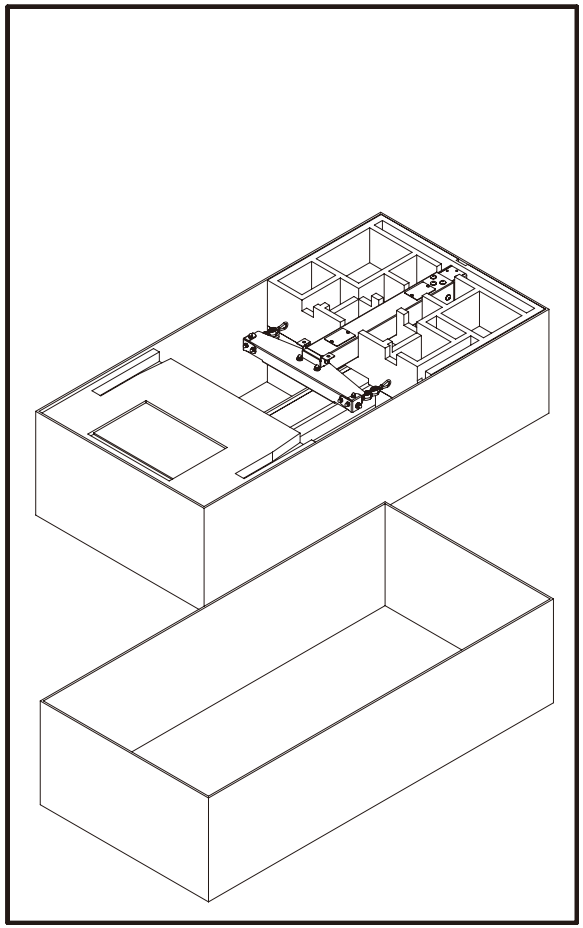
KROK 2

a) Ostrým nožem otevřete krabici a trenažér položte na rovnou plochu.

b) Odstraňte všechny uvolněné součásti.

c) Jednotlivé díly zkontrolujte podle seznamu, aby nic nechybělo.

POZNÁMKA: K ochraně trenažéru ASK-2 při montáži doporučujeme, abyste neodstraňovali ochranný obalový materiál, dokud to není nezbytně nutné.

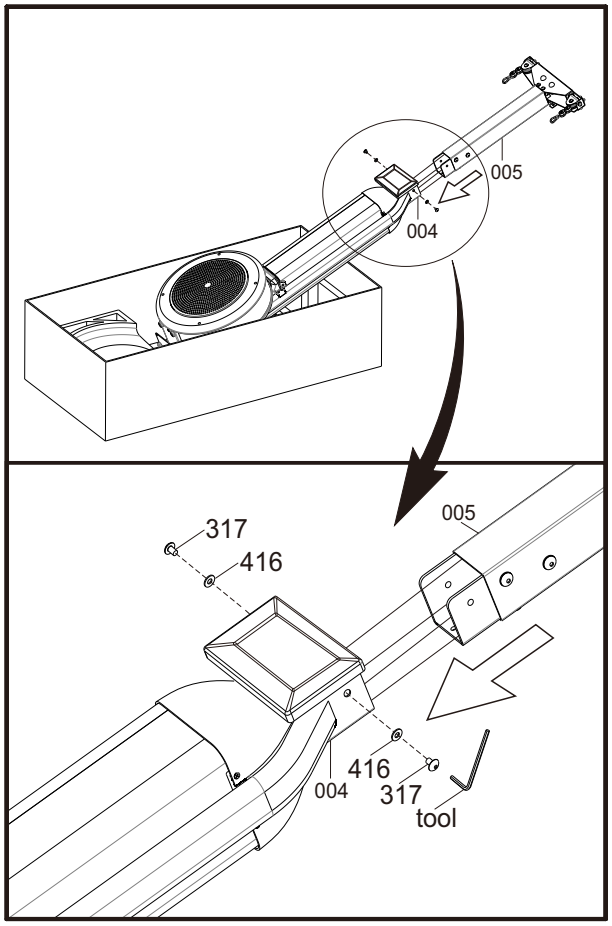


KROK 3

a) Zvedněte hlavní rám (004) z kartonu a položte jej na horní část víka kartonu, viz obr. níže.

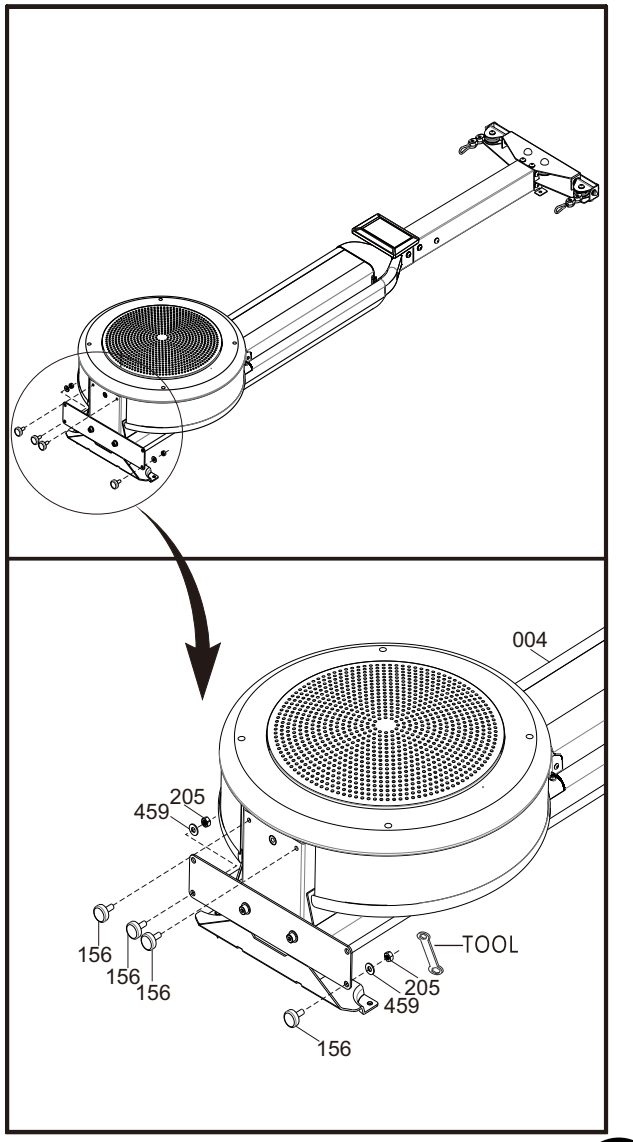
b) S VERTIKÁLNÍM PÁSEM - TOP [005] vloženým do HLAVNÍHO RÁMU [004].

c) Namontujte 2x PODLOŽKU [416] a 2x ŠROUB [317] a neutahujte je příliš pevně.



KROK 4

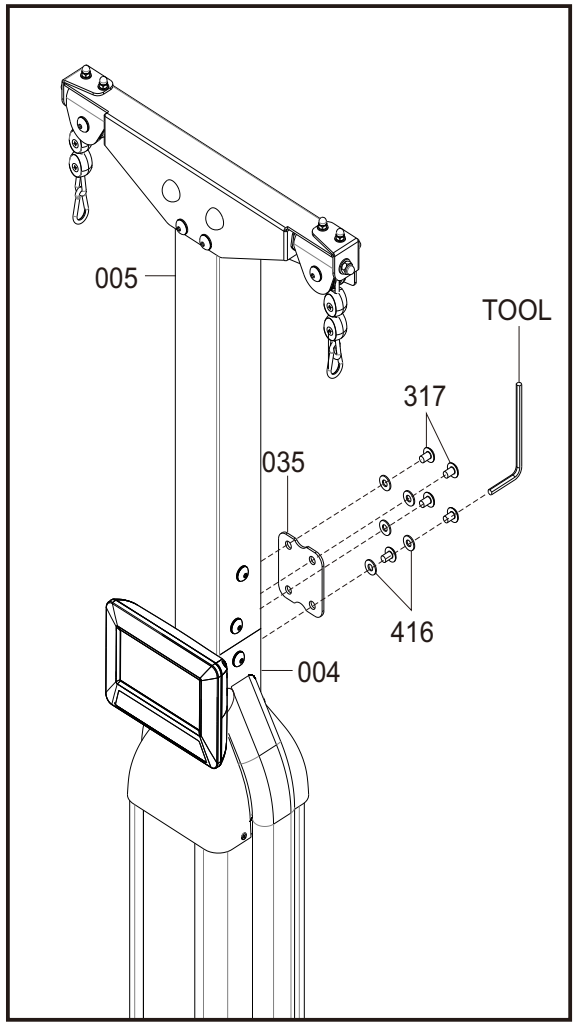
Namontujte 4 stabilizační nožičky vpředu (156), 2 matice (205), 2 podložky (459) k hlavnímu rámu (004). Vše pevně utáhněte.



ASK-2 SKI TRAINER POKYNY K MONTÁŽI

KROK 5

a) Zvedněte horní vertikální nosník [005].
b) K hlavnímu rámu namontujte čtvercovou desku [035] pomocí 5 š roubů [317] a 5 podložek [416].

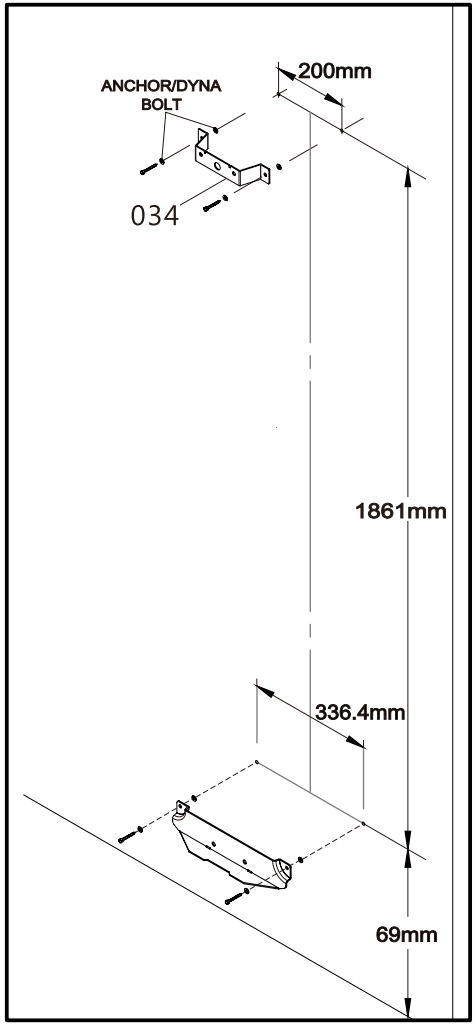


KROK 6a

Beton - cementová zeď - zdivo

a) Vyvrtejte do zdi otvory 4 x 7,9 mm (5/16") vrtákem do zdiva (není součástí balení)
b) Povolte ANCHOR/DYNA matice nad šrouby s hřeby, abyste ochránili hřeby před poškozením a jemně zatlučte 4 ANCHOR/DYNA šrouby do správné hloubky.
c) Namontujte držáky (034) na stěnu a pevně je utáhněte.

POZNÁMKA: Neneseme žádnou zodpovědnost za škody způsobené na zdi.



ASK-2 SKI TRAINER POKYNY K MONTÁŽI

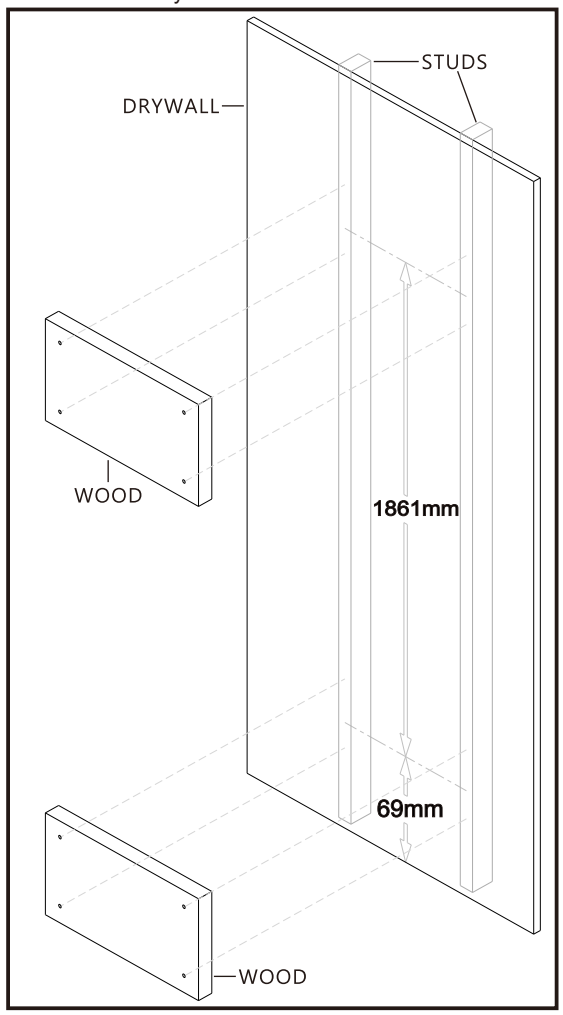
KROK 6b

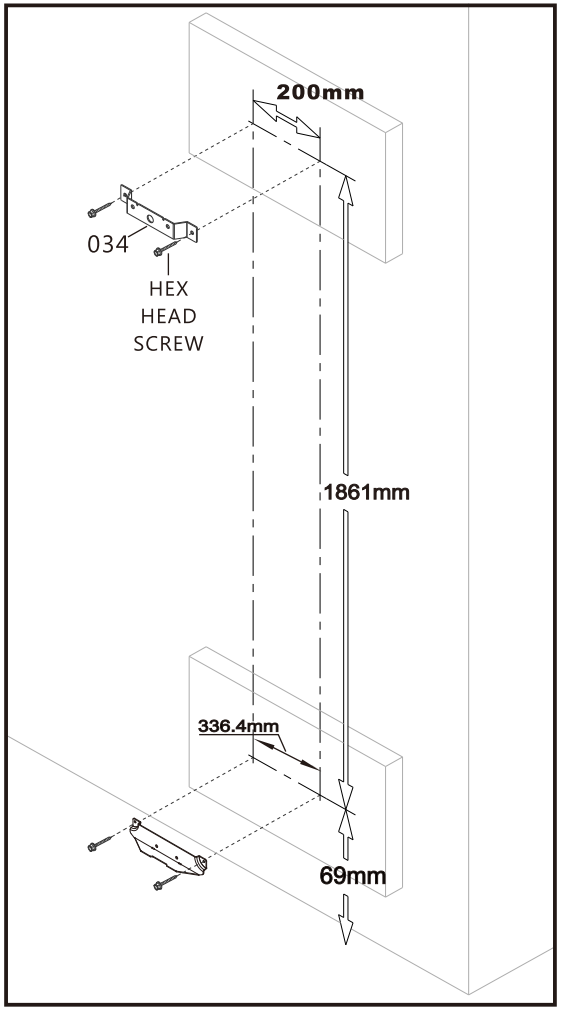
SÁDROKARTONOVÁ ZEĎ

Sádrokarton je extrémně slabý a zavěšený trenažér by neunesl. Proto je nutné nejprve připevnit 2 kusy dřeva (dřevo není součástí dodávky) na zeď. Rozteč stěnových svorníků je obvykle 16″, ale rozteče se mohou v jednotlivých zemích lišit podle věku a kvality budovy. Pokud svorníky sami nenajdete, vyhledejte odbornou pomoc. Pokud plánujete použít kotvy do sádrokartonu, činíte tak na vlastní nebezpečí a my nejsme zodpovědní za jakékoli vzniklé škody.

a) Nejprve vyberte místo na stěně, kde bude trenažér umístěn. Poté změřte rozteč svorníků do stěny.
b) Kupte vhodné kousky dřeva, ideálně 1″-2″ silné, a připevněte je přímo do svorníků (ne do sádrokartonu).
c) Do dřeva vyvrtejte otvory 4 x 3,5 mm a pomocí 2 šroubů se šestihrannou hlavou pevně připevněte nástěnné držáky.

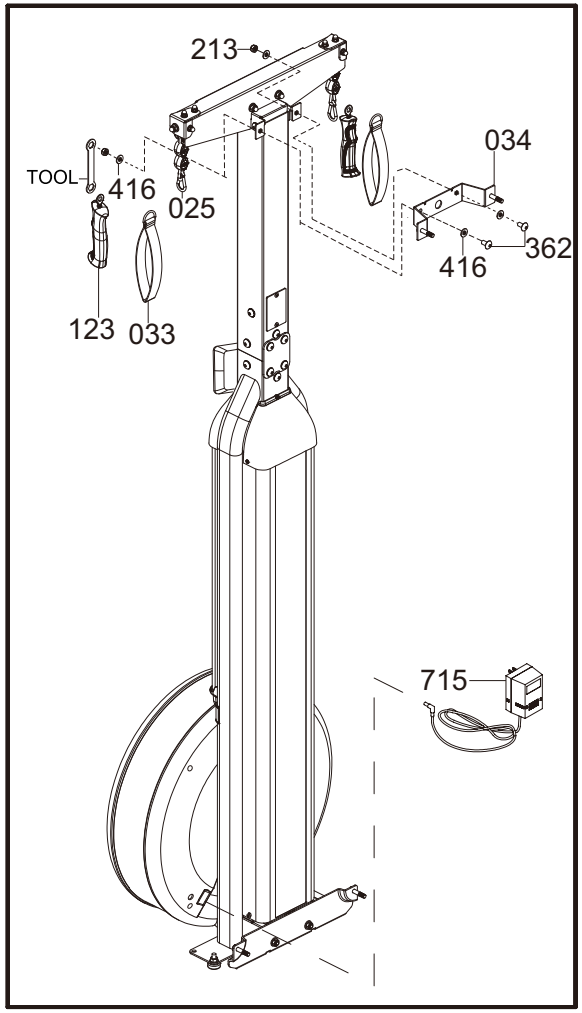
Poznámka: Pokud použijete jiné šrouby, než které jsou součástí dodávky, činíte tak na vlastní nebezpečí a my nejsme zodpovědní za jakékoli vzniklé škody.



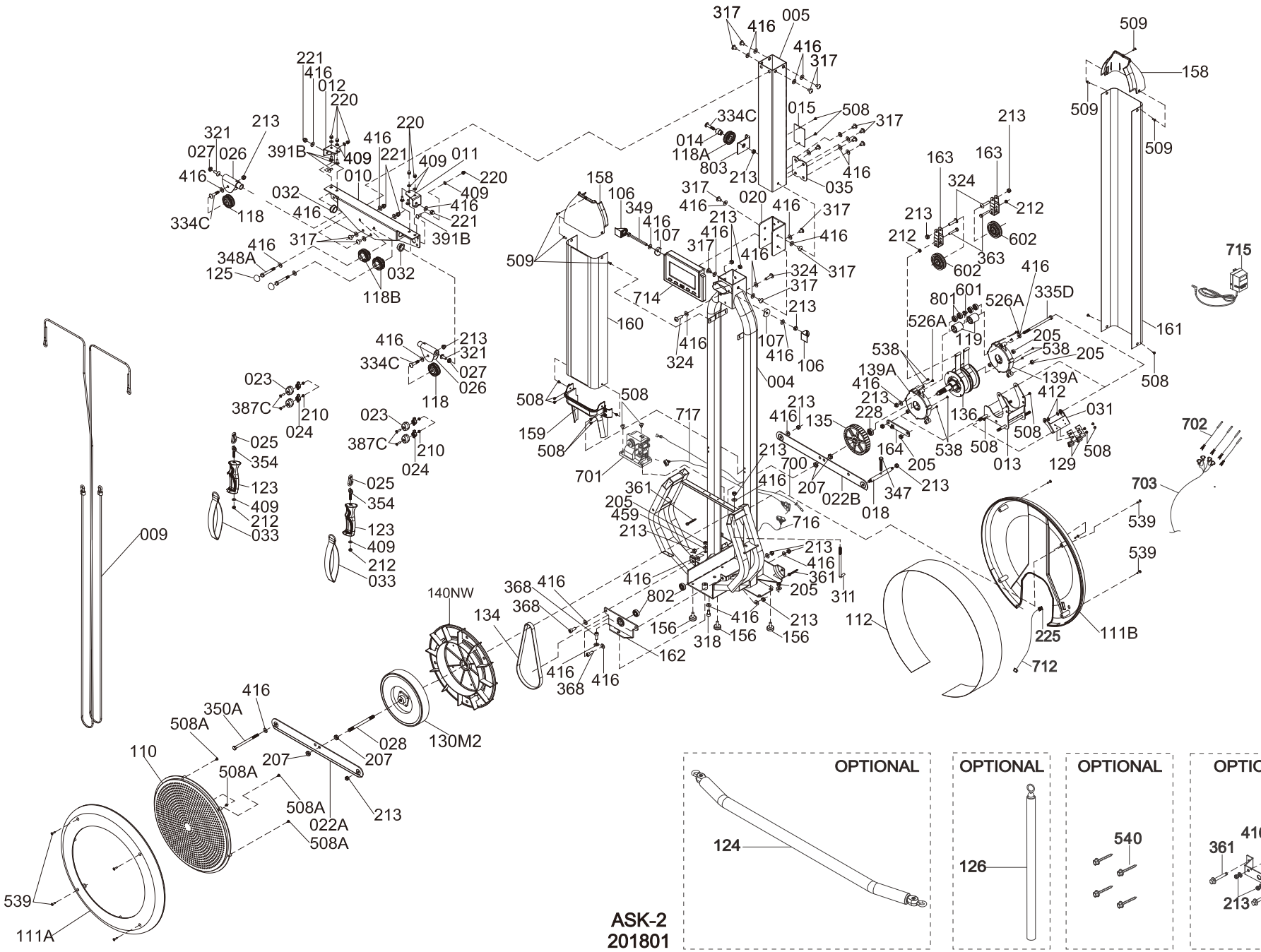


KROK 7

a) Na nástěnný držák namontujte trenažér pomocí 2 šroubů (362), 4 podložek (416) a 2 matic (213) a pevně je utáhněte pomocí přiloženého nářadí.
b) Ke karabinám (025) připevněte madla (123) a řemínky rukojetí (033).
c) Šrouby a podložky pevně utáhněte pomocí přiloženého nářadí.
d) Zapojte AC ADAPTÉR (715).



ASK-2 SKI SERVISNÍ ROZKRES

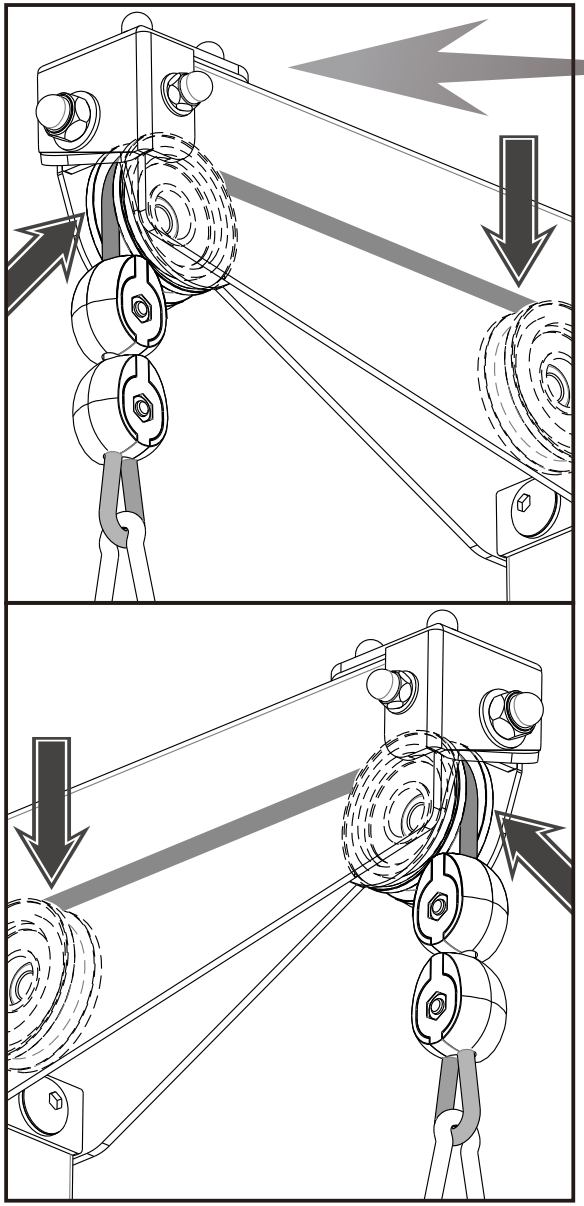


Kontrola lana ~ Poslední krok PŘED POUŽITÍM!

Protože lano může z kladek spadnout, je velmi důležité zkontrolovat PŘED POUŽITÍM všechny kladky.

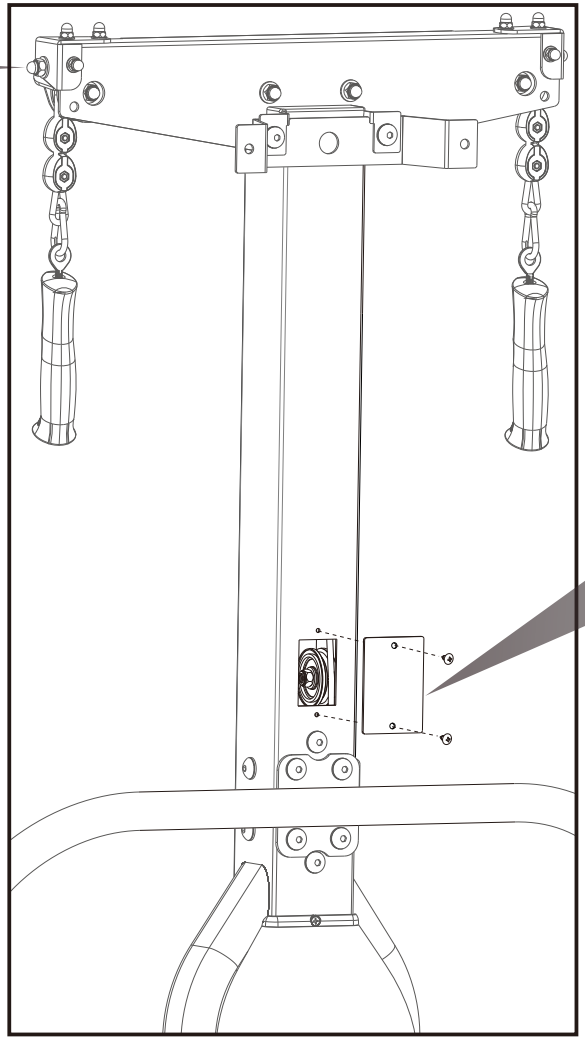
KROK 1

Během přepravy může lano spadnout z kladek, takže vizuálně zkontrolujte, zda je lano na kladkách jak v levé, tak v pravé části.



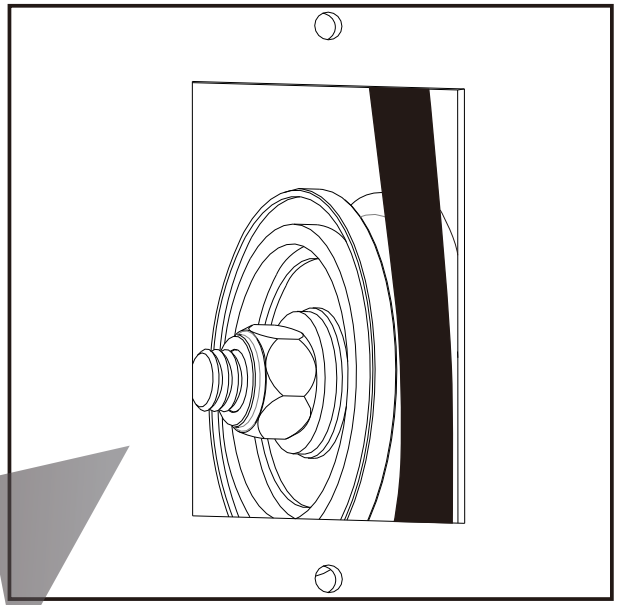
KROK 2

Na zadní straně trenažéru odstraňte obě KONTROLNÍ DESKY s dodaným nářadím.



KROK 3

Vizuálně zkontrolujte, zda je lano na řemenici. Pokud je lano mimo řemenici, pak jej stačí zatlačit prsty na řemenici.



ÚDRŽBA VYBAVENÍ

- **Po každém použití použijte navlhčený měkký hadřík a otřete zařízení od potu. Chraňte počítač nebo elektronické součásti před nadměrnou vlhkostí. K čištění zařízení nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla na bázi ropy.**
- **Neodstraňujte kryty hnacího ústrojí ani se nepokoušejte o technickou opravu zařízení bez konzultace s autorizovaným servisním zástupcem.**
- **Pravidelně kontrolujte opotřebování součástek.**
- **Pro větší bezpečnost odpojte zařízení ze zásuvky, pokud se nepoužívá.**
- **Pro ochranu podlah a koberců použijte pod trenažér podložku.**
- **Pravidelně aplikujte doporučená maziva.**
- **Uschovejte návod k montáži produktu, doklad o nákupu a servisní záznamy na bezpečném místě.**
- **Pravidelně kontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.**
- **Neskladujte a nepoužívejte zařízení venku.**

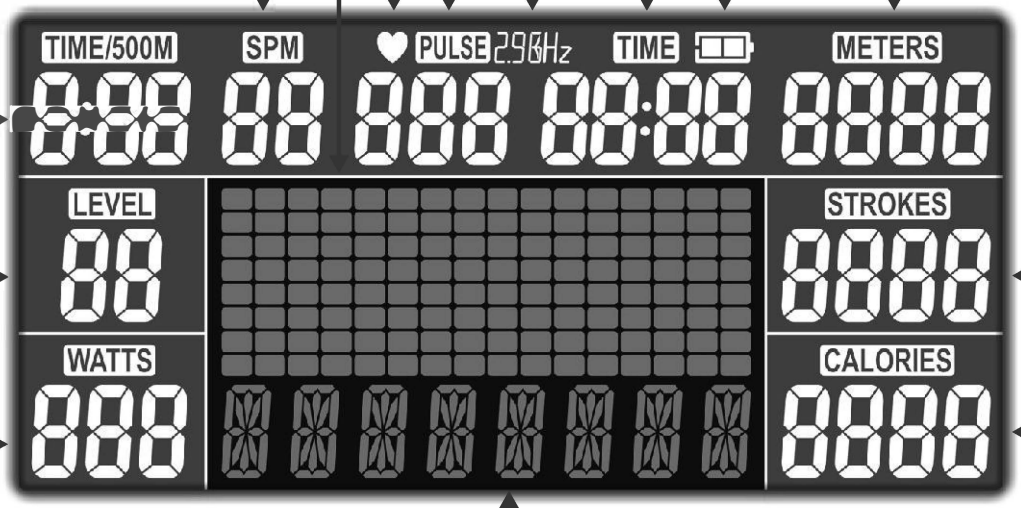
Přesun trenažéru: Zvedněte zadní stabilizátor a opatrně sklopte trenažér dopředu, dokud se přední stabilizační kolečka nedotknou podlahy.

TRÉNINKEM K ÚSPĚCHU

Zahájení cvičebního programu bude záviset na vaší fyzické kondici. Pokud jste neaktivní nebo vám cvičení znemožňoval zdravotní stav, měli byste začít pomalu. Zpočátku možná budete moci cvičit jen krátkou dobu s minimální úrovní odporu nebo váhovým zatížením.

Začněte trénovat pomalu a postupně zvyšujte délku cvičení. Stanovte si reálné cíle. Během 6-8 týdnů nepřetržitého cvičení byste měli pozorovat zlepšení fyzické kondice, ale nenechte se odradit, pokud to trvá déle. Je velmi důležité cvičit vlastním tempem a mít jistotu při dosahování svých cílů. Je důležité provádět zahřívací, protahovací a zklidňující cvičení u jakéhokoliv cvičebního programu.

Se zlepšující se kondicí se zvyšuje i vaše sebevědomí a pocit úspěchu. Pravidelné cvičení a zdravá strava vás nabijí energií a zajistí pocit pohody.



Zobrazení tepové frekvence
Vaše srdeční frekvence / puls se zobrazuje v tepech za minutu (bpm) prostřednictvím hrudního pásu.

Symbol blikajícího srdce je synchronizován s vaší srdeční frekvencí.
POZNÁMKA: „- - -" označuje, že počítač NEPŘIJÍMÁ signál srdeční frekvence

BAR GRAPH Display
Zde se zobrazují profily programů a textové zprávy.
8 řádků = 6 úrovní odporu
16 sloupců = 16 časových intervalů

SPM Display
Tahy za minutu

ČAS/500M Display
Zobrazuje „AKTUÁLNÍ" ČAS / 500 m.

LEVEL Display
Na výběr ze 16 úrovní odporu
Úroveň 1 = min. odpor
Úroveň 16 = max. odpor

WATTS Display
Odhadované waty na tah, kalibrováno podle normy EN 957.

PŘIJÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE
5 kHz

ČAS
minuty a sekundy

BATERIE
Plná, poloviční nebo prázdná.
POZNÁMKA: Nevztahuje se na počítače napájené proudem.

METRY
Ujetá vzdálenost se zobrazuje POUZE v metrech.

TAHY
Celkový počet tahů.

KALORIE
Měřeno v kilokaloriích (kcal).

POZNÁMKA: Vaše UŽIVATELSKÁ DATA významně ovlivňují počet kalorií. Nezapomeňte zadat UŽIVATELSKÉ ÚDAJE.

ALPHA NUMERICKÉ zobrazení
Textové zprávy, vám pomohou a provedou vás každým počítačovým programem.

ENTER
3 funkce
1. Před tréninkem (tj. v režimu nabídky):
Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte výběr.
2. Před tréninkem (tj. v režimu nabídky):
Stiskněte a podržte klávesu ENTER po dobu
3 sekund a projdete procesem výběru.
3. Během cvičení (tj. režim cvičení):
Stisknutím klávesy ENTER změňte "Zobrazení sloupcového grafu Pacer" na "Zobrazení sloupcového grafu profilu".

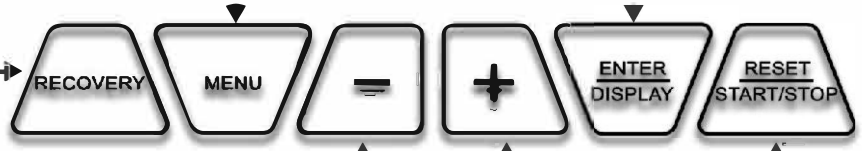
MENU
Klávesová zkratka do hlavní nabídky.
POZNÁMKA: nebude fungovat v režimu cvičení. Bude fungovat v režimu nabídky a pozastaveném režimu.

RECOVERY Key

1. ODOMETR
Stiskněte a držte tlačítkoRECOVERY.
2. Spusťte program RECOVERY.
PROGRAM RECOVERY automaticky vyhodnotí vaše zotavení srdečního rytmu po dobu jedné minuty ihned po tréninku.

SUPER FIT	0~100
EXTREMELY FIT	80~89
VERY FIT	70~79
GOOD FITNESS	60~69
AVERAGE FITNESS	50~59
FAIR FITNESS	40~49
POOR FITNESS	30~39
UNFIT	20~29
VERY UNFIT	10~19
EXTREMELY UNFIT	0~9

Poznámka: Nezapomeňte si nasadit kompatibilní hrudní pás pro snímání tepové frekvence.



SELECT Keys
4 funkce
1. Před tréninkem (tj. režim nabídky):
Stisknutím kláves SELECT procházejte dostupným výběrem.
2. Před tréninkem (tj. režim nabídky):
Stisknutím a podržením kterékoli klávesy SELECT zrychlíte.
3. Během cvičení (tj. režim cvičení):
Stisknutím kláves SELECT upravte ÚROVEŇ odporu.
4. Před tréninkem (tj. režim nabídky):
Stisknutím a podržením obou kláves SELECT po dobu 3 sekund vstoupíte do měřicího systému.

START/STOP/RESET
3 funkce
1. Před tréninkem (tj. režim nabídky):
Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START.
2. Během tréninku (tj. režim cvičení):
Cvičení ukončíte stisknutím tlačítka STOP.
POZNÁMKA: Počítač automaticky přeskočí na „Konec cvičení".
3. Kdykoli (tj. jakýkoli režim):
Stiskněte a podržte klávesu RESET po dobu 3 sekund pro resetování počítače zpět do hlavního menu.
POZNÁMKA: Současná data budou ztracena.
Veškerá uložená data budou zachována.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Auto Power On – Počítač se automaticky zapne stiskem libovolné klávesy.
Auto Pause - Počítač se automaticky zastaví, pokud přestanete cvičit (s výjimkou intervalového tréninku).
Auto Power Down – Počítač se automaticky vypne, pokud je déle než cca 2 minuty v nečinnosti. V tuto dobu můžete pokračovat v tréninku, než se počítač zcela vypne.
Auto Power Off - Počítač se automaticky vypne, pokud je déle než cca 2 minuty v nečinnosti. Dojde ke ztrátě dat z tréninku.

QUICK START (Rychlý start)
Začněte cvičit a počítač se automaticky spustí v programu Pacer s výchozí hodnotou 2:15 na 500 m.

Začínáme
Nejprve je důležité do počítače zadat uživatelská data, aby mohl počítač vypočítat:
BODYFAT – procento tělesného tuku
BMI – index tělesné hmotnosti
BMR - bazální rychlost metabolismu
TDEE – celkový denní výdej energie

Vaše údaje počítači pomohou přesněji vypočítat kalorický výdej.
Vložte uživatelská data v hlavní nabídce a zvolte „USER DATA“.

Hlavní nabídka

Naleznete zde následující sekce:

1) PACER - 1x program Pacer
2) RACE - 1x program Race
3) INTERVAL - 2x Intervalový program
4) HRC - programy tepové frekvence (60%, 75 % a 90 %) a cílová tepová frekvence
5) WATTS - 1x Wattový program
6) PROFILES - 4 uživatelské profily a 12 profilových programů
7) FIT TEST - 1x fitness program
8) USER DATA - vložení uživatelských dat
9) USER PRO - program pro vytvoření uživatelského profilu
10) USER DEL - vymazání uživatelských dat

Počítač se automaticky spustí v hlavní nabídce. Pokud se do ní kdykoliv budete potřebovat vrátit, jednoduše stiskněte tlačítko MENU.

Program Pacer

Program Pacer vám umožní trénovat vedle mistra v rychlosti. Jsou dvě možnosti, jak program nastavit:

1. **nastavte čas/500 m nebo**
2. **nastavte čas a metry.**

Nastavení programu
V hlavní nabídce stiskněte tlačítko SELECT a zvolte program"PACER". Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.
Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko MENU.

Volba uživatele
Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "GUEST USER" NEBO jedno ze 4 stávajících uživatelů. Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.

Čas na 500 m
Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "TIME/500 m (nebo zvolte ČAS a METRY).
Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.

Čas a metry
Stiskněte ENTER abyste přeskočili TIME/500 m. Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "TIME". Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.
Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "METERS".
Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.
Pro okamžité zahájení tréninku stiskněte START.

Úroveň odporu
Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "RESISTANCE LEVEL".
Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.

5) CÍLOVÉ HODNOTY
Cílové hodnoty jsou volitelné.
Pokud chcete obejít všechny „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.
Pokud chcete obejít konkrétní „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesu ENTER.
Pokud chcete vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.
6) MAXIMÁLNÍ ALARMY
Maximální " ALARMY " jsou volitelné.
Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.
Pokud chcete obejít konkrétní „ALARM“, stiskněte klávesu ENTER. Pokud chcete vybrat maximální „ALARM“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
7) ZAČÁTEK CVIČENÍ
Když dokončíte výběr, na počítači začne blikat „READY“ a počítač počká, než začnete cvičit, než se spustí. POZNÁMKA: Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ odporu stisknutím klávesy SELECT.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Program Pace (závod)

PROGRAM PACE vám umožňuje cvičit proti jakémukoli PRŮMĚRNÉMU ČASU UŽIVATELE NA 500M. Závod "otec proti synovi" nebo "matka proti dceři". Buďte nejlepší ve své rodině nebo závoďte s vlastním PRŮMĚRNÝM ČASEM/500 M.

1) PROGRAM PACE
V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT a zvolte program „PACE“.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
POZNÁMKA: *Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.*
POZNÁMKA: *Uživatelská data jsou nutná.*

2) VOLBA UŽIVATELE (např. vy)
Stisknutím kláves SELECT vyberte a vyberte „GUEST USER“ nebo jednoho ze čtyř možných uživatelů (např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U4“?- Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

3) ZÁVOD SE SOUPEŘEM
Stiskněte klávesy SELECT a vyberte „UŽIVATELE“, se kterým budete závodit.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: *Pokud chcete trénink zahájit okamžitě, stiskněte klávesu START.*

4) ÚROVEŇ ODPORU
Stiskněte klávesy SELECT a vyberte úroveň odporu.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

5) CÍLOVÉ HODNOTY
CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.

Pokud chcete obejít konkrétní " CÍLOVOU HODNOTU ", stiskněte klávesu ENTER.

Pokud chcete vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

6) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální " ALARMY " jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.

Pokud chcete obejít konkrétní „ALARM“, stiskněte klávesu ENTER.

Pokud chcete vybrat maximální „ALARM“, stiskněte klávesy

SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

7) ZAČÁTEK CVIČENÍ
Když dokončíte výběr, na počítači začne blikat „READY“ a počítač počká, než začnete cvičit, než se spustí.
POZNÁMKA: Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ odporu stisknutím klávesy SELECT.

Intervalové vzdálenosti a intervalové časové programy

Tyto dva INTERVALOVÉ PROGRAMY jsou navrženy pro intervalový trénink, kde jsou intenzivní tréninky kombinovány s krátkými časovými odpočinky Je vědecky dokázáno, že intervalový trénink spálí více kalorií než statický kardio trénink, ale vaše tělo bude vystaveno mnohem většímu stresu, takže při intervalovém tréninku musíte používat zdravý rozum. Doporučujeme nepřekračovat 100% srdeční frekvenci, viz ***Výpočet cílové srdeční frekvence.***
PROGRAM INTERVALOVÁ VZDÁLENOST = pracovní „VZDÁLENOST“ kombinovaná s načasovanými dobami odpočinku
INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM = pracovní „ČAS“ kombinovaný s načasovanými dobami odpočinku

1) INTERVALOVÝPROGRAM
V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT a vyberte program „INTERVAL“.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
POZNÁMKA: Pokud se chcete vrátit do hlavní nabídky, stiskněte klávesu MENU.

2) VÝBĚR UŽIVATELE
Stisknutím kláves SELECT pro procházení a vyberte „GUEST USER“ nebo jednoho ze čtyř možných uživatelů. Např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U".

3a) PROGRAM INTERVALOVÁ VZDÁLENOST

Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a vyberte program „DISTANCE. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

3b) INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM
Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a vyberte program „TIME“.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

4) POČET INTERVALŮ
Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a zvolte počet „INTERVALŮ“. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

5a) PROGRAM INTERVALOVÁ VZDÁLENOST
Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a vyberte intervalovou vzdálenost v „METRECH“. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

5b) INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM
Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a vyberte *"/NT TIME".*
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

6) ODPOČINEK
Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a zadejte *"REST TIME" (dobu odpočinku). Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.*
POZNÁMKA: *Chcete -li trénink zahájit okamžitě, stiskněte klávesu START.*

7) ÚROVEŇ ODPORU
Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a zadejte "resistance level" (úroveň odporu). Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

8) CÍLOVÉ HODNOTY
CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.
Pokud chcete obejít všechny „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.
Pokud chcete obejít konkrétní „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesu ENTER.
Pokud chcete vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

9) MAXIMÁLNÍ ALARMY
Maximální " ALARMY " jsou volitelné.
Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.
Pokud chcete obejít konkrétní „ALARM“, stiskněte klávesu ENTER. Pokud chcete vybrat maximální „ALARM“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

10) ZAČÁTEK CVIČENÍ
Když dokončíte výběr, na počítači začne blikat „READY“ a počítač počká, než začnete cvičit, než se spustí. POZNÁMKA: Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ odporu stisknutím klávesy SELECT.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Programy kontroly srdečního tepu (60 %, 75 %, 90 %)

PROGRAMY TEPOVÉ FREKVENCE jsou navrženy tak, aby udržovaly váš srdeční tep na konstantní úrovni, kterou jste zvolili. Každých 30 sekund počítač zkontroluje váš srdeční tep oproti zadané hodnotě a podle toho automaticky upraví ÚROVEŇ odporu.

Programy tepové frekvence vyžadují signál tepové frekvence pomocí hrudního pásu.

Tyto tři programy fungují ve spojení s vámi vybraným uživatelem a vámi zadanými uživatelskými daty, proto je důležité, abyste vybrali správného uživatele a zadali správná uživatelská data, než začnete cvičit.

POZNÁMKA: Během tréninku nemůžete upravit procento tepové frekvence nebo ÚROVEŇ odporu.

Pokud chcete vybrat optimální srdeční frekvenci, podívejte se na VÝPOČET CÍLOVÉHO TEPU SRDCE.

I když je zvýšení srdeční frekvence důležitou součástí cvičení, je také důležité, aby vaše srdeční frekvence nebyla příliš vysoká. Abyste byli v bezpečí, doporučujeme vám začít trénovat na 60 % a postupně ji zvyšovat se zlepšující se kondicí.

POZNÁMKA: Doporučená absolutní maximální srdeční frekvence se rovná 220 tepům za minutu minus váš věk.

1) HRC PROGRAM

V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT pro procházení a vyberte program „HRC“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Chcete -li se vrátit do hlavní nabídky, stiskněte klávesu MENU.

2) VOLBA UŽIVATELE

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte jednoho ze čtyř možných uživatelů. Např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U".
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

3) PROGRAM TEPOVÉ FREKVENCE (60 % 75 % 90 %)

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte tepovou frekvenci buď „60 %“, „75 %“ nebo „90 % “. Počítač automaticky zobrazí výpočet procenta vaší srdeční frekvence.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Chcete -li trénink zahájit okamžitě, stiskněte klávesu START.

4) CÍLOVÉ HODNOTY

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.
Pokud chcete obejít všechny „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.
Pokud chcete obejít konkrétní „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesu ENTER.
Pokud chcete vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

5) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální " ALARMY " jsou volitelné.
Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.
Pokud chcete obejít konkrétní „ALARM“, stiskněte klávesu ENTER. Pokud chcete vybrat maximální „ALARM“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

6) ZAČÁTEK CVIČENÍ

Když dokončíte výběr, na počítači začne blikat „READY“ a počítač počká, než začnete cvičit, než se spustí. POZNÁMKA: Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ odporu stisknutím klávesy SELECT.

THR - Programy cílové tepové frekvence (možnost hostujícího uživatele)

PROGRAMY CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE jsou navrženy tak, aby udržovaly váš srdeční tep na konstantní úrovni, kterou jste zvolili. Každých 30 sekund počítač zkontroluje váš srdeční tep oproti zadané hodnotě a podle toho automaticky upraví ÚROVEŇ odporu.

Programy tepové frekvence vyžadují signál tepové frekvence pomocí hrudního pásu.

Tyto tři programy fungují ve spojení s vámi vybraným uživatelem a vámi zadanými uživatelskými daty, proto je důležité, abyste vybrali správného uživatele a zadali správná uživatelská data, než začnete cvičit.

POZNÁMKA: Během tréninku nemůžete upravit procento tepové frekvence nebo ÚROVEŇ odporu.

Pokud chcete vybrat optimální srdeční frekvenci, podívejte se na VÝPOČET CÍLOVÉHO TEPU SRDCE.

I když je zvýšení srdeční frekvence důležitou součástí cvičení, je také důležité, aby vaše srdeční frekvence nebyla příliš vysoká. Abyste byli v bezpečí, doporučujeme vám začít trénovat na 60 % a postupně ji zvyšovat se zlepšující se kondicí.

POZNÁMKA: Doporučená absolutní maximální srdeční frekvence se rovná 220 tepům za minutu minus váš věk.

1) HRC PROGRAM

V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT pro procházení a vyberte program „HRC“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: *Chcete -li se vrátit do hlavní nabídky, stiskněte klávesu MENU.*

2) VOLBA UŽIVATELE

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte hostujícího uživatele nebo jednoho ze čtyř možných uživatelů. Např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U".
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

3) Programy cílové tepové frekvence - THR

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte program "THR".
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

4) KONTROLNÍ HODNOTA THR

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte *Target Heart Rate "CONTROL" Value.*

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: *Chcete -li trénink zahájit okamžitě, stiskněte klávesu START.*

5) CÍLOVÉ HODNOTY

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.
Pokud chcete obejít všechny „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.
Pokud chcete obejít konkrétní „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesu ENTER.
Pokud chcete vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

6) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální " ALARMY " jsou volitelné.
Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.
Pokud chcete obejít konkrétní „ALARM“, stiskněte klávesu ENTER. Pokud chcete vybrat maximální „ALARM“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

7) ZAČÁTEK CVIČENÍ

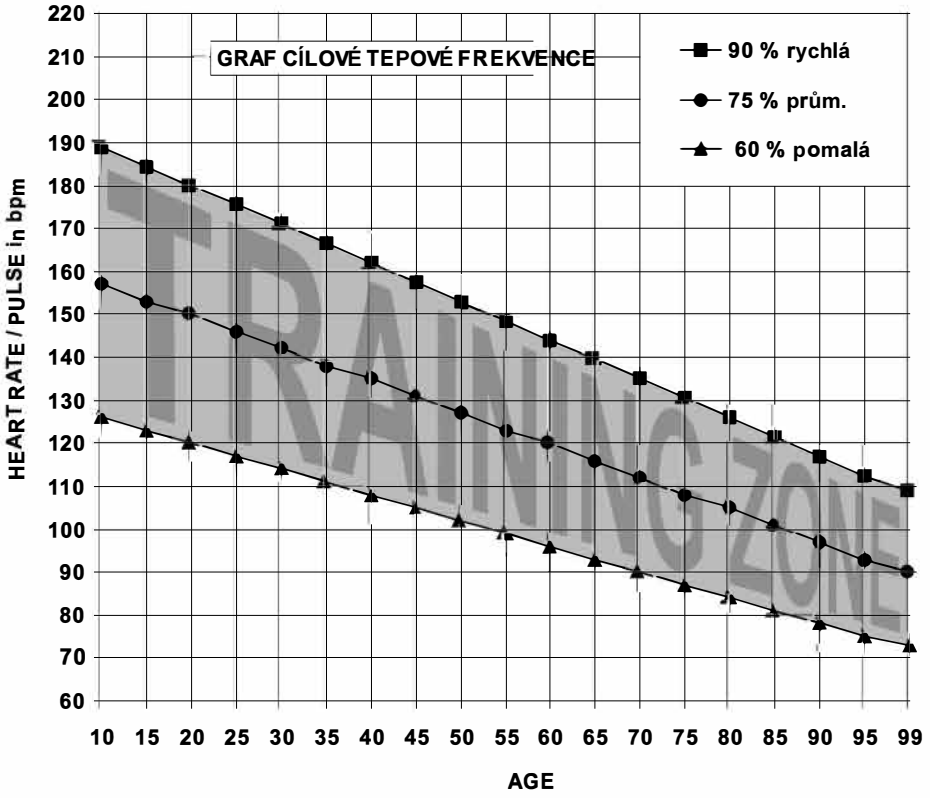
Když dokončíte výběr, na počítači začne blikat „READY“ a počítač počká, než začnete cvičit, než se spustí. POZNÁMKA: Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ odporu stisknutím klávesy SELECT.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Výpočet cílové tepové frekvence

Optimální rozsah srdečního tepu během cvičení se označuje jako tréninková zóna. Abyste dosáhli efektivních výsledků, měli byste kardiovaskulární cvičení provádět ve své tréninkové zóně. Podle tabulky cílového srdečního tepu níže vypočítáte doporučenou zónu pro 60 %, 75 %a 90 %. Doporučujeme také, abyste začali trénovat na 60 % cílové tepové frekvence a zvyšovali ji postupně s lepší kondicí.

Vzorec pro výpočet THR: **220 -věk x %** (např. 220- 30 let x 60 % = THR 114)



Program Watt

Watt program je navržen tak, aby udržel váš wattový výkon na konstantní úrovni, kterou jste zvolili. Každých 10 sekund počítač zkontroluje váš výkon ve wattech proti zadané hodnotěi, a podle toho automaticky upraví úroveň odporu. Během tréninku můžete upravovat watty stisknutím kláves SELECT.

POZNÁMKA: Během tréninku nemůžete upravovat úroveň odporu.

1) Program Watt

V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT pro procházení a vyberte program „WATTS“.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2) Volba uživatele

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte hostujícího uživatele nebo jednoho ze čtyř možných uživatelů. Např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U".
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

3) Kontrolní hodnota wattů

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte *Watts "CONTROL" Value.*
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
POZNÁMKA: Pokud chcete trénink zahájit okamžitě, stiskněte klávesu START.

4) Cílové hodnoty

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.
Pokud chcete obejít všechny „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.
Pokud chcete obejít konkrétní „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesu ENTER.
Pokud chcete vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

5) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální " ALARMY " jsou volitelné.
Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.
Pokud chcete obejít konkrétní „ALARM“, stiskněte klávesu ENTER. Pokud chcete vybrat maximální „ALARM“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

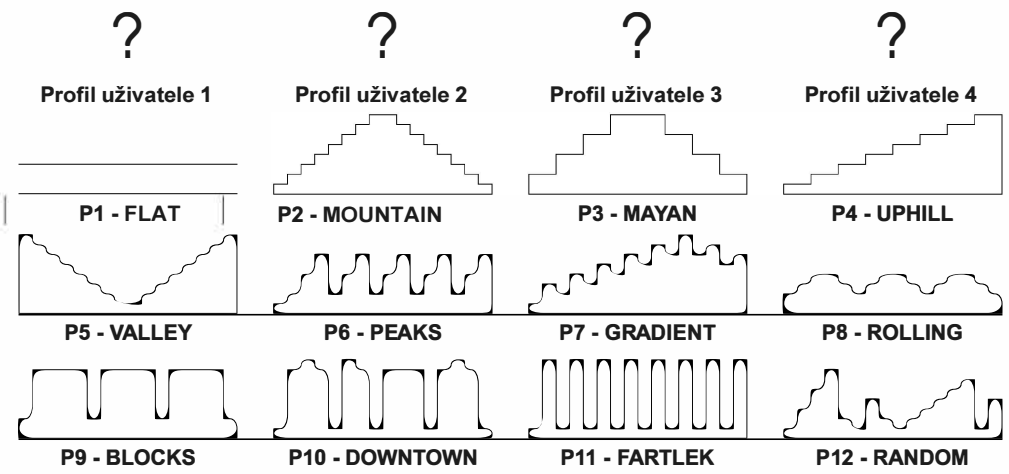
6) ZAČÁTEK CVIČENÍ

Když dokončíte výběr, na počítači začne blikat „READY“ a počítač počká, než začnete cvičit, než se spustí. POZNÁMKA: Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ odporu stisknutím klávesy SELECT.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Profily programů

Počítač automaticky nastaví ÚROVEŇ odporu podle zvoleného PROFILOVÉHO PROGRAMU.
Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ ODPORU stisknutím kláves SELECT.
K dispozici je 16 PROFILOVÝCH PROGRAMŮ, viz následující diagram:



FARTLEK

Švédské označení pro atletickou tréninkovou techniku vyvinutou ve třicátých letech minulého století, v níž se střídají úseky intenzivního tréninku s méně náročnými úseky v nepřetržitém tréninku.

RANDOM

Než stisknete klávesu ENTER pro potvrzení profilu „RANDOM“, počítač automaticky změní „RANDOM Profile“ každé 3 sekundy.

1) Profily programů

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte "PROFILES". Poté potvrďte svůj výběr stisknutím ENTER.

POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2) Volba uživatele

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte hostujícího uživatele nebo jednoho ze čtyř možných uživatelů. Např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U". Poté potvrďte volbu stiskem ENTER.

3) Volba profilu

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte *"PROFILE".*

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím ENTER.

4) Nastavení profilu

Stisknutím kláves SELECT nastavíte profil směrem nahoru nebo dolů.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Chcete -li trénink zahájit okamžitě, stiskněte klávesu START.

5) Úroveň odporu

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte *Resistance "LEVEL".*

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím ENTER.

6) Cílové hodnoty

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

Pokud chcete obejít všechny „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.

Pokud chcete obejít konkrétní „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesu ENTER.

Pokud chcete vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

7) Maximální alarmy

Maximální " ALARMY " jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.

Pokud chcete obejít konkrétní „ALARM“, stiskněte klávesu ENTER. Pokud chcete vybrat maximální „ALARM“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

8) Začátek cvičení

Když dokončíte výběr, na počítači začne blikat „READY“ a počítač počká, než začnete cvičit, než se spustí. POZNÁMKA: Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ odporu stisknutím klávesy SELECT.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Fitness Test

Pětiminutový test kondice založený na obnově vašeho srdečního tepu. Pro tento test budete potřebovat kompatibilní hrudní pás. Po dobu pěti minut cvičte tak rychle, jak můžete, abyste dosáhli maximální tepové frekvence. Poté počítač po dobu jedné minuty testuje obnovení srdeční frekvence.

VÝSLEDKY FITNESS TESTU

SUPERFIT--SUPER FIT------- 90~100
EXTR FIT ---EXTRÉMNĚ FIT--- 80~89
VERY FIT ---VELMI FIT -------- 70~79
GOOD -----DOBRÁ KONDICE -- 60~69
AVERAGE-PRŮMĚRNÁ KONDICE- 50~59
FAIR-----UCHÁZEJÍCÍ KONDICE~40~49
POOR------ŠPATNÁ KONDICE-- 30~39
UNFIT-----ŠPATNÁ KONDICE ---20~29
BAD --VELMI ŠPATNÁ KONDICE- 10~19
VERY BAD --EXTRÉMNĚ ŠPATNÁ KONDICE--- 0~9

1)PROGRAM FITNESS TEST

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte "FIT TEST".

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím ENTER.

Poznámka: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2) ZAČÁTEK CVIČENÍ

PŘESTAŇTE cvičit ihned po uplynutí pěti minut.

POZNÁMKA: Během tréninku NEMŮŽETE nastavovat ÚROVEŇ ODPORU, protože program FIT TEST bude měnit ÚROVEŇ odporu automaticky.

Uživatelská data VYTVOŘTE NOVÉHO UŽIVATELE a VLOŽTE UŽIVATELSKÉ ÚDAJE

Do počítače lze uložit čtyři sady uživatelských dat. Tyto informace budou použity ve spojení s programy měřícími srdeční frekvenci a pro přesnější výpočet výdajů na kalorie a výpočet vašeho „konce cvičení“, který zahrnuje vaše BMI, BMR a TDEE.
BMI = Index tělesné hmotnosti
BMR = Bazální metabolická rychlost
TDEE = Celkový denní výdej energie
Počítač si pro každý program zapamatuje vaše volby, aby pomohl při procesu výběru.
Je důležité udržovat UŽIVATELSKÉ ÚDAJE aktuální, jinak vám počítač poskytne nepravdivé údaje, například procento tepové frekvence, vydané kalorie BMI BMR TDEE.
POZNÁMKA: Hostující uživatel. Počítač si nepamatuje žádné vstupní volby hostujícího uživatele.
Zadání uživatelských dat
JMÉNO - k dispozici 8 alfanumerických cifer.*Stisknutím a podržením klávesy ENTER přeskočíte jméno.*
POHLAVÍ - muž nebo žena
VĚK - uvádí se v letech
VÝŠKA - v centimetrech nebo stopách a palcích (pro převod viz „Výběr měření“).
HMOTNOST - v kilogramech nebo librách (pro převod viz „Výběr měření“).
AKTIVNÍ FAKTOR - aktivita ovlivňuje váš metabolismus, což ovlivňuje, kolik kalorií při cvičení spálíte. Váš AKTIVNÍ FAKTOR upraví výpočty kalorií počítačů a vaše celkové denní energetické výdaje TDEE.
0x týdně = bez cvičení, sedavé zaměstnání
2x týdně = lehce aktivní: lehký trénink 1-3x týdně
4x p týdně = středně aktivní: středně náročný trénink 3-5x týdně
7x týdně = velmi aktivní: náročný trénink 6-7x týdně
V hlavní nabídce přejděte pomocí kláves SELECT a vyberte možnost „USER DATA“.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2)Volba uživatele

Stisknutím kláves SELECT vyberte „NEW USER“ nebo jednoho ze čtyř možných stávajících uživatelů.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

3)Jméno

Stiskněte klávesy SELECT a vyberte „ALPHANUMERIC LETTER nebo O/GIT“. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER. Tento postup opakujte, dokud nebude vaše jméno dokončeno. Poté stisknutím a podržením klávesy ENTER přeskočíte zbývající výběry, a dostanete se do další fáze.

4)Pohlaví

Stiskněte klávesy SELECT a zvolte pohlaví. Výběr potvrďte stisknutím klávesy ENTER.

5)Věk

Stiskněte klávesy SELECT a zvolte svůj „VĚK“ v letech.
Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

6)Výška (v cm nebo palcích)

Stiskněte klávesy SELECT a zvolte svoji „VÝŠKU“ .
Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

7)HMOTNOST (v kg nebo librách)

Stiskněte klávesy SELECT a zvolte svoji „HMOTNOST“
Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

8)Aktivní faktor

Stiskněte klávesy SELECT a zvolte svoji „AKTIVNÍ FAKTOR“
Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy ENTER.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Profil uživatele VYTVOŘTE SI VLASTNÍ PROFIL

Můžete zadat až 4 možné uživatele a každý uživatel si může navrhnout vlastní profil, Všechny profily mají sloupcový graf. Tyto programy UŽIVATELSKÉHO PROFILU jsou velmi užitečné, protože vám umožňují přizpůsobit si profilový program podle svých představ, což dává vašemu tréninku rozmanitost a motivaci.
Během tréninku počítač automaticky upraví ÚROVEŇ ODPORU podle PROFILU, který navrhnete, a ÚROVEŇ ODPORU také můžete upravit pomocí kláves SELECT.

1) Uživatelský profil

V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT a zvolte „USER PRO“.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2) Vyberte uživatelský profil

Stisknutím kláves SELECT vyberte jeden ze čtyř možných existujících profilů uživatele.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
POZNÁMKA: Pokud nejsou zobrazeny žádné profily uživatelů, vytvořte uživatele v části Uživatelská data.

3) Vytvoření profilu

Stisknutím kláves SELECT vyberte „RESISTANCE LEVEL“.
Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER. Tento postup opakujte, dokud není váš PROFIL dokončen.
POZNÁMKA: Chcete -li přeskočit všechny zbývající sloupce, stiskněte a podržte klávesu ENTER.

Smazání uživatele

Zjednodušili jsme odstranění stávajícího uživatele.

1) *SMAŽTE UŽIVATELE*
V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT a vyberte „USER DEL“. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.
2) *VYBERTE UŽIVATELE*
Stisknutím kláves SELECT vyberte jednoho ze 4 stávajících uživatelů. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.
3) *OVĚŘTE ODSTRANĚNÍ/ZAPNUTÍ*
Opětovným stisknutím klávesy ENTER odstranění potvrdíte.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Program Recovery **Aktivujte stiskem tlačítka RECOVERY.**

PROGRAM Recovery je vynikajícím ukazatelem úrovně kardiovaskulární zdatnosti.
Je užitečný zejména při zlepšování kardiovaskulární kondice.
Program vyhodnotí vaši kardiovaskulární kondici měřením toho, jak rychle se vaše srdeční frekvence obnoví během jedné minuty bezprostředně po skončení vašeho tréninku. Po celých šedesát sekund odpočítávání je důležité, abyste počítači poskytli signál srdečního tepu prostřednictvím kompatibilního hrudního pásu. Poté počítač zobrazí vaše skóre obnovy kardiovaskulární kondice od 0 do 100.

Výsledky testu Recovery

SUPERFIT---SUPER FIT------- 90-100
EXTR FIT ---EXTRÉMNĚ FIT· --- 80-89
VERY FIT ---VELMI FIT -------- 70-79
GOOD ·-----DOBRÁ KONDICE -- 60-69
AVERAGE-PRŮMĚRNÁ KONDICE- 50-59
FAIR-----UCHÁZEJÍCÍ KONDICE-40-49
POOR------ŠPATNÁ KONDICE-- 30-39
UNFIT-----ŠPATNÁ KONDICE ---20-29
BAD --VELMI ŠPATNÁ KONDICE- 10-19
VERY BAD --EXTRÉMNĚ ŠPATNÁ KONDICE--- 0-9

1) *AKTIVACE PROGRAMU OBNOVY*
Ihned na konci tréninku stiskněte tlačítko „RECOVERY“.
2) *NÁVRAT DO HLAVNÍ NABÍDKY*
Pro návrat do „HLAVNÍ NABÍDKY“ stiskněte klávesu MENU.

Půst

Přestože se půst praktikuje tisíce let, jde stále o velmi kontroverzní záležitost, která je předmětem četných lékařských debat. Většina lékařských odborníků však souhlasí, že půst není zdravý nástroj na hubnutí. Naopak může problémy s váhou ještě zhoršit. Půst zpomaluje váš metabolismus.
Pro zhubnutí snižte příjem tuků, jezte pět kousků ovoce a zeleniny denně, pijte vodu a přestaňte pít jiné slazené nápoje, cvičte 20 minut denně a více spěte.

Bezpečnostní varování: Odborníci varují, že někteří lidé by neměli hladovět, včetně: těhotných žen, lpodvyživených, osob s anamnézou srdečních arytmií, s jaterní nebo renální insuficiencí. Kdokoli, kdo se delší dobu postí, by to měl dělat pouze pod přísným lékařským dohledem.

Žijte déle: Studie na zvířatech ukázaly, že střídání cyklů nalačno a velmi kalorických diet je spolehlivým způsobem, jak prodloužit život. Nadměrná konzumace kalorií vám zkrátí život. Pokud chcete žít déle, nejlepší rada je „jíst pravidelně a zdravě".

Závěr: Všichni odborníci souhlasí, že zdravé stravování, omezení příjmu kalorií a dostatek pohybu přispěje ke šťastnějšímu, zdravějšímu a pravděpodobně i delšímu životu.

Zobrazení konce cvičení

Na konci tréninku počítač zobrazí následující údaje o vašich tréninkových a uživatelských datech.

KONEC: Vaše tréninkové součty.
PRŮMĚR: Vaše tréninkové průměry.
BMI: INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI je jedním z nejpřesnějších způsobů, jak zjistit, že se nadváha stává zdravotním rizikem.

Věk	Klasifikace	Riziko
18 a méně	Podváha	Nízké riziko
19 - 25	Normální váha	Průměrné riziko
26 - 30	Nadváha	Vysoké riziko
31 a více	Obezita	Extrémní riziko

% tělesného tuku: Odhadované procento tělesného tuku pouze pro vaši referenci.

Klasifikace	Žen y (% tuku)	Muži (% tuku)
Esenciální tuk	10-13%	2-4%
Extrémně nízký	14-20%	6-13%
Nízký	21-24%	14-17%
Průměr	25-31%	18-25%
Obézní	32% a více	26% a více

BMR: Vaše ZÁKLADNÍ METABOLICKÁ MÍRA je minimální množství kalorií potřebné k udržení života při odpočinku. Jde o množství energie (měřeno v kaloriích / kcal) vynaložené tělem při celodenním spánku.

TDEE: Váš CELKOVÝ DENNÍ VÝDEJ ENERGIE. Pokud se snažíte zhubnout, pak je TDEE vynikajícím ukazatelem.

KALKULACE KALORIÍ PRO HUBNUTÍ. Pokud budete počítat kalorie , které každý den konzumujete s jídlem, odečtěte TDEE. Konečným výsledkem bude přibližná kontrola, zda hubnete nebo přibíráte.

Pokud se snažíte zhubnout, musíte snížit počet kalorií. Příliš rychlé a přílišné snížení příjmu kalorií však naruší váš metabolismus a může mít za následek nárůst hmotnosti. Je důležité pomalu snižovat příjem kalorií po dobu dvou až tří týdnů, aby se váš metabolismus mohl přizpůsobit, a nikdy nesnižujte svůj denní příjem kalorií pod BMR.

TDEE + BMI + 2 = úbytek hmotnosti

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Cílové hodnoty ČAS - METRY - TAHY - KALORIE

Cílové hodnoty jsou volitelné. Pokud nevyberete žádnou z těchto volitelných cílových hodnot, počítač bude počítat od nuly výše. Pokud vyberete jednu nebo více těchto volitelných cílových hodnot, počítač bude z vašeho výběru odpočítávat.

Jakmile bude dosažena PRVNÍ cílová hodnota, počítač zastaví trénink a zazní zvukový signál.

ČAS 5:00 - 99:00 minut (v krocích po 1 min.)
MATRY 100 - 9,900 metrů (v krocích po 100 m)
TAHY 10 - 9,990 tahů (v krocích po 10 tazích)
KALORIE 10 - 9,990 kalorií (v krocích po 10 kaloriích)

CÍLOVÉ HODNOTY
CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.
Chcete -li přeskočit „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.
Chcete -li přeskočit konkrétní " CÍLOVOU HODNOTU ", stiskněte klávesu ENTER.
Chcete -li vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

Maximální alarmy TEP - SPM - ČAS/100M - WATTY

Maximální alarmy jsou volitelné. Maximální alarmy jsou užitečným nástrojem, pokud jsou používány s mírou. Doporučujeme, aby byl současně použit pouze jeden nebo dva alarmy.

Když je spuštěn poplach, počítač vydá zvukový signál a také vizuální indikátor, který vás upozorní, který ze čtyř poplachů (tj. TEP, SPM, ČAS/500M nebo WATTY) byl spuštěn.

TEP 30 - 220 bpm (v krocích 1 úder za minutu)
SPM 15 - 60 SPM (v krocích 1SPM)
ČAS/100M 01 :00 - 9:55 minut a sekund (v krocích po 5 sekundách)
WATTY 10 - 995 wattů (v krocích po 5 wattech)

Chcete -li přeskočit „Maximální alarmy“, stiskněte a podržte klávesu START.
Chcete -li přeskočit konkrétní " Maximální alarmy ", stiskněte klávesu ENTER.
Chcete -li vybrat „Maximální alarmy“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

Volba metrických nebo imperiálních jednotek

Pro zadávání uživatelských dat HEIGHT (výška) a WEIGHT (hmotnost) je na výběr mezi metrickými nebo imperiálními jednotkami.

VÝŠKA v centimetrech nebo palcích.

HM0TN0ST v kilogramech nebo librách.

***1)** Stiskněte a podržte obě tlačítka SELECT po dobu 3 sekund.*
***2)** Stisknutím kláves SELECT vyberte buď „METRIC“ nebo „IMPERIAL“.*
*3**)** Výběr potvrďte stisknutím klávesy ENTER.*

Výchozí hodnoty

Počítač byl navržen tak, aby uživateli pomohl při zadávání dat pomocí přednastavených výchozích hodnot.

Program Pacer
PACER ČAS/S00M 2:15 (1 :00 - 9:55 minut a sekund v krocích po 5 sekundách)
ČAS 20:00 minut (5:00 - 99:00 minut v krocích po 1 minutě)
METRY 5000 metrů (100 - 9,900 metrů v krocích po 100 metrech)

Intervalový program
INTERVALY 10 (2 - 99 v krocích po 1 intervalu)
INTERVALOVÁ VZDÁLENOST 500 metrů (100 - 9,900 metrů v krocích po 100 metrech)
INTERVALOVÝ ČAS 1 :00 minula (0:30 - 10:00 v krocích po 5 sekundách)
ODPOČINEK 30 sekund (0:30 - 10:00 v krocích po 5 sekundách)

THR - Program cílové tepové frekvence
THR 140 úderů/min. (30 - 220 úderů/min. v krocích po 1 úderu)

WATTOVÝ PROGRAM
WATTY 100 (10 - 995 v krocích po 5 wattech)

Uživatelská data
SEX (pohlaví) žena (žena nebo muž)
AGE (věk) 35 (10 - 99 v krocích po 1 roku)
METRIC HEIGHT (výška v metrech) žena 163 cm nebo muž 178 cm (90 - 240 cm v krocích po 1 cm)
METRIC WEIGHT (hmotnost v kg) žena 60 kg nebo muž 86 kg (30 - 200 kg v krocích po 1 kg))
IMPERIAL HEIGHT (výška v palcích) žena 64 palců / 5'4" nebo muž 70 palců / 5'10" (36" - 96" / 3' - 8' v krocích po 1 palci)
IMPERIAL WEIGHT (hmotnost v librách) žena 135 lb nebo muž 190 lb (60 - 440 lb v krocích po 1 libře)
ACTIVE FACTOR 2x týdně

1) 0x týdně = bez cvičení, sedavé zaměstnání
2) 2x týdně = lehce aktivní: lehký trénink 1-3x týdně
3) 4x p týdně = středně aktivní: středně náročný trénink 3-5x týdně
4) 7x týdně = velmi aktivní: náročný trénink 6-7x týdně
5) 9x týdně = extrémně aktivní (náročné tréninky i fyzicky namáhavá práce)

Volba úrovně
Resistance LEVEL (úroveň odporu) 6 (1 - 16 v krocích po 1 úrovni)

Cílové hodnoty
ČAS 20:00 minut (5:00 - 99:00 minut iv krocích po 1 minutě)

METRY 5000 metrů (100 - 9,900 metrů v krocích po 100 m)

TAHY 300 tahů (10 - 9,990 tahů v krocích po 10 tazích)

KALORIE 160 kalorií (10 - 9,990 kalorií v krocích po 10 kaloriích)

Maximální alarmy
TEP 140 bpm (30 - 220 bpm v krocích po 1 úderu)
SPM 25 SPM (15 - 60 SPM iv krocích po 1 SPM)
ČAS/S00M 2:15 (01 :00 - 9:55 minut a sekund v krocích po 5 s)
WATTY 100 (10 - 995 wattů v krocích po 5 wattech)

NÁVOD NA POUŽITIE
LYŽIARSKY TRENAŽÉR XEBEX 2.0 - NÁSTENNÁ VERZIA





NÁVOD NA OBSLUHU BEŽECKÉHO LYŽIARSKEHO TRENAŽÉRA ASK-2

ÚVOD

Blahoželáme vám k zakúpeniu bežeckého trenažéra ASK-2. Tento výrobok bol navrhnutý a vyrobený tak, aby spĺňal potreby a požiadavky na domáce použitie.

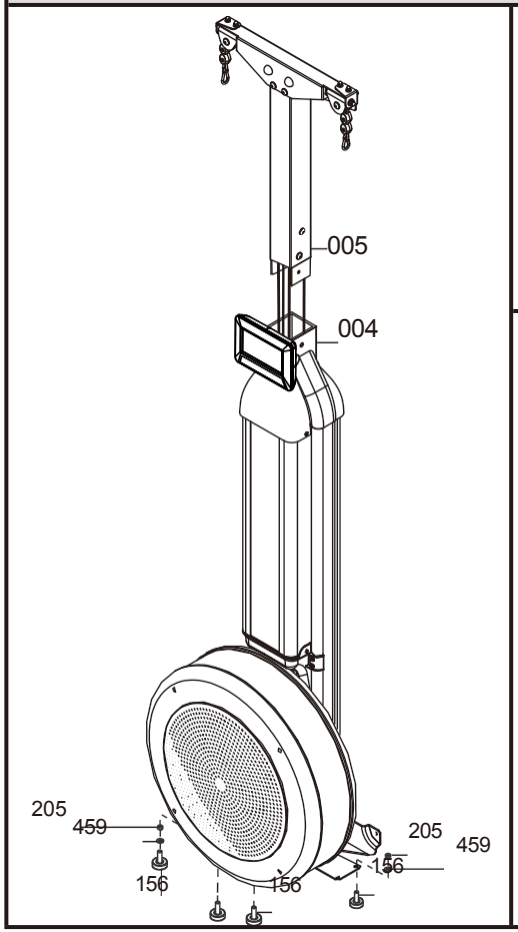
Pred montážou a prvým použitím si pozorne prečítajte návod na použitie.

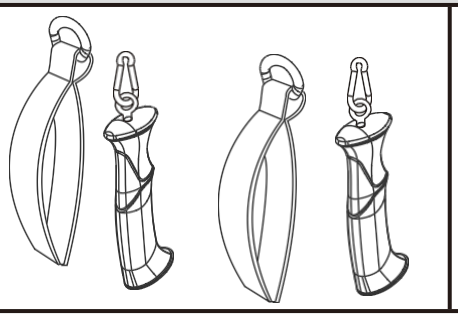
Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na nás. Prajeme vám veľa úspechov a zábavy pri tréningu.

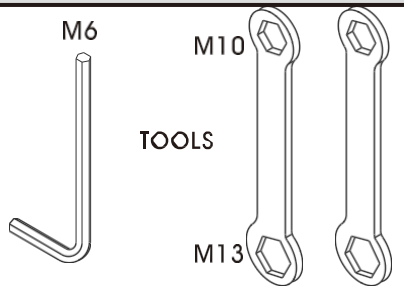
Obsah:

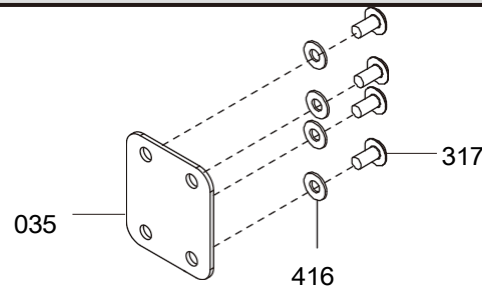
Úvod ---------- Strana 21
Obsah---------- str.21
Kontrolní seznam dílů---------- str.21
Montážne kroky 1~4 ---------- str.22
Montáž kroky 5~6a---------- str.23
Montážne kroky 6b~7---------- str. 24
Servisný rozkres---------- str.25
Kontrola lana~ Posledný krok "PRED POUŽITÍM! “ ---------- str.26

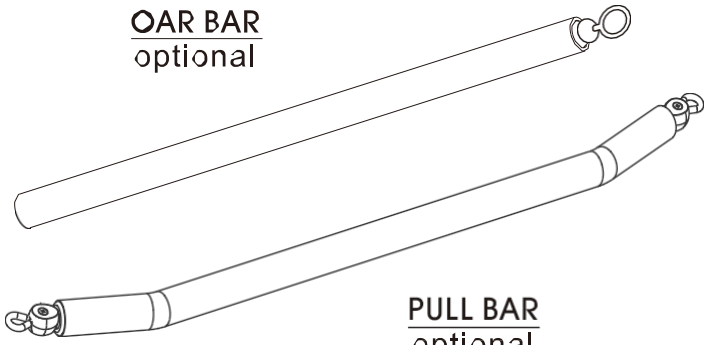
KONTROLNÝ LIST DIELOV: Ak niektorý z nižšie uvedených dielov chýba, okamžite kontaktujte dodávateľa.

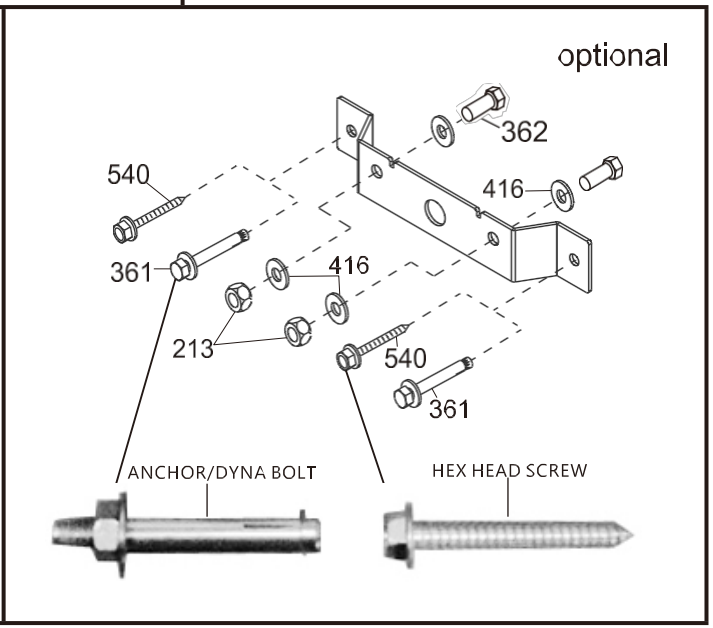












NÁVOD NA MONTÁŽ LYŽIARSKEHO TRENAŽÉRA ASK-2

KROK 1

Pred vybalením bežeckého lyžiarskeho trenažéra ASK-2 si pripravte pracovnú plochu s rozmermi 2 x 2,5 metra.

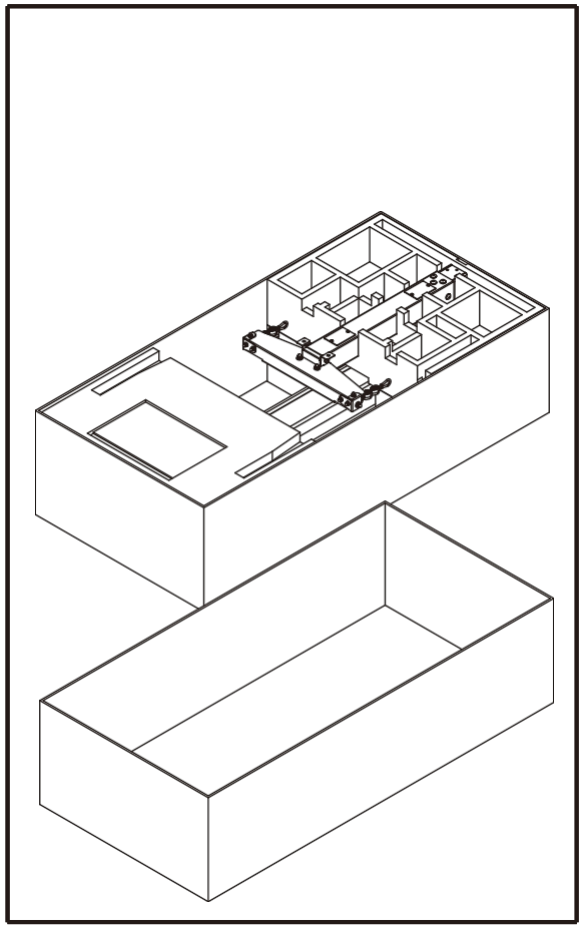
KROK 2

a) Otvorte škatuľu ostrým nožom a položte trenažér na rovný povrch.

b) Odstráňte všetky voľné časti.

c) Skontrolujte jednotlivé diely podľa zoznamu, či nič nechýba.

POZNÁMKA: V záujme ochrany trenažéra ASK-2 počas montáže odporúčame neodstraňovať ochranný obalový materiál, kým to nebude nevyhnutne potrebné.

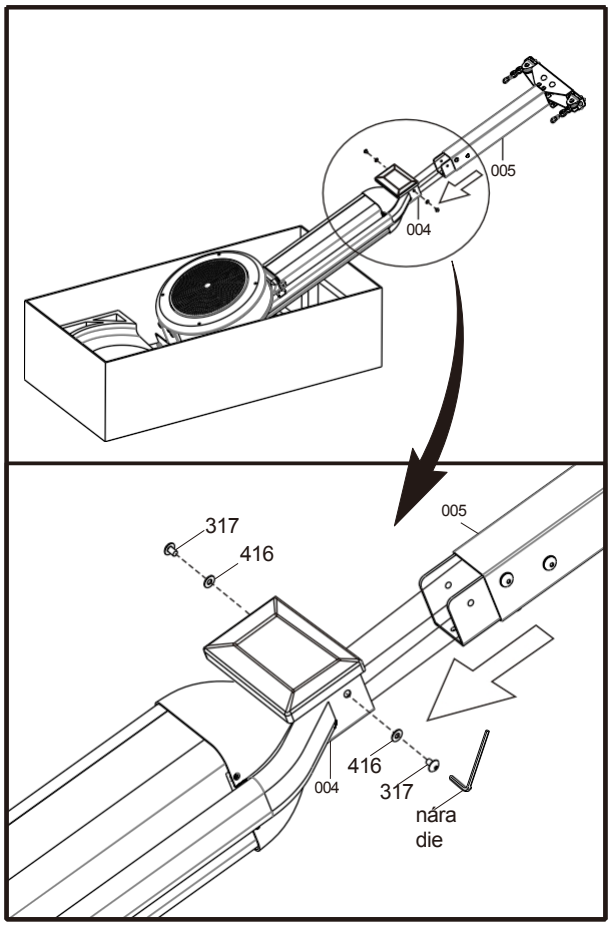


KROK 3

a) Zdvihnite hlavný rám (004) z kartónu a položte ho na vrchný kryt kartónu, pozri obrázok nižšie.

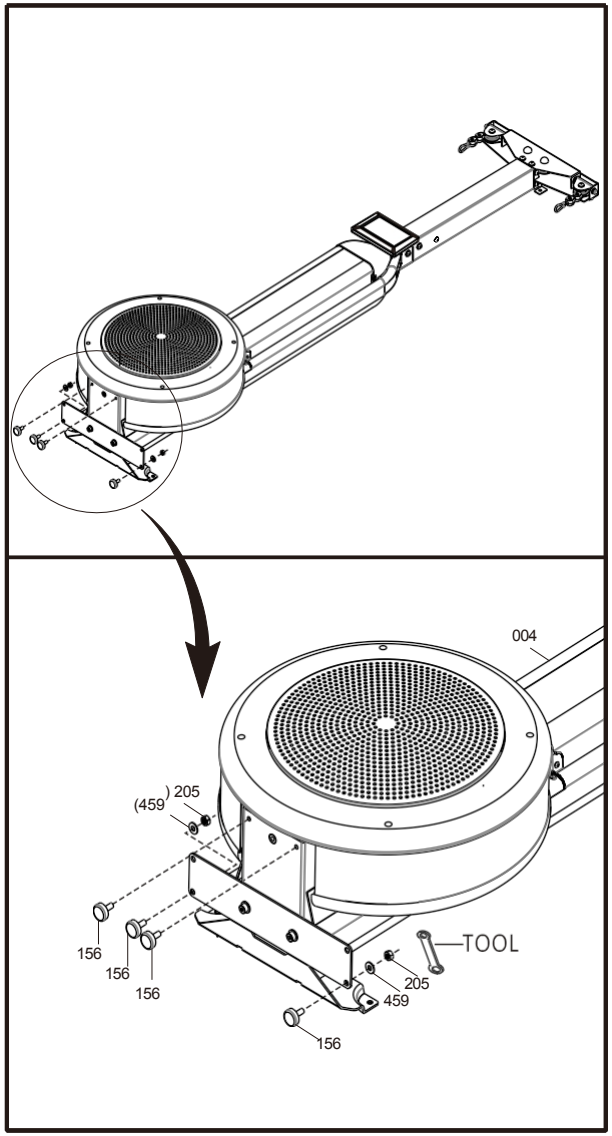
b) S VERTIKÁLNYM PÁSOM - TOP [005] vloženým do HLAVNÉHO RÁMU [004].

c) Nainštalujte 2x ZÁKLADŇU [416] a 2x ŠROUB [317] a nedoťahujte ich príliš silno.



KROK 4

Namontujte 4 stabilizačné nožičky vpredu (156), 2 matice (205), 2 podložky (459) na hlavný rám (004). Všetko pevne utiahnite.

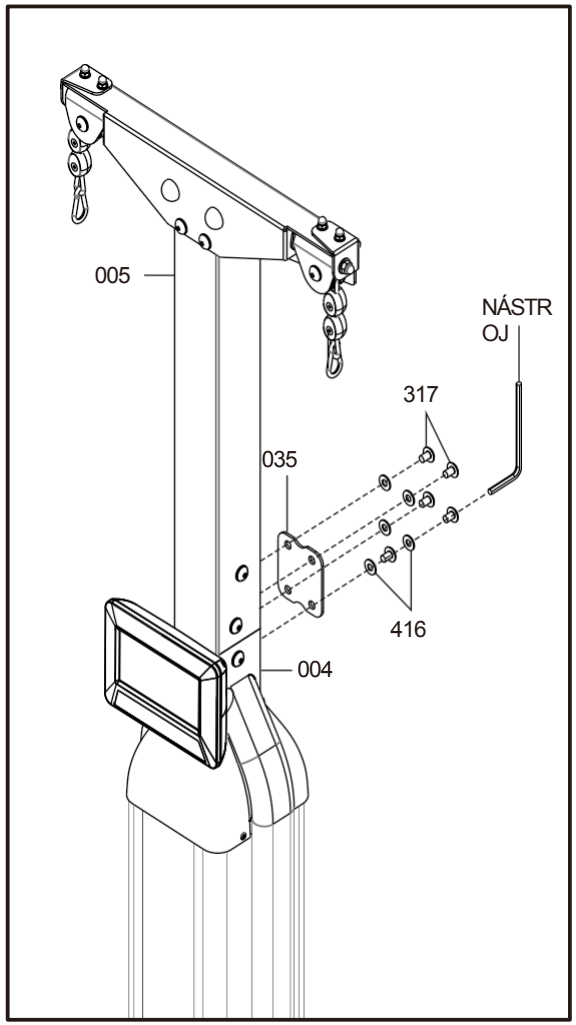


NÁVOD NA MONTÁŽ LYŽIARSKEHO TRENAŽÉRA ASK-2

KROK 5

a) a) Zdvihnite horný vertikálny nosník [005].

b) K hlavnému rámu namontujte štvorcovú dosku [035] pomocou 5 šrúbov [317] a 5 podložiek [416].



KROK 6a

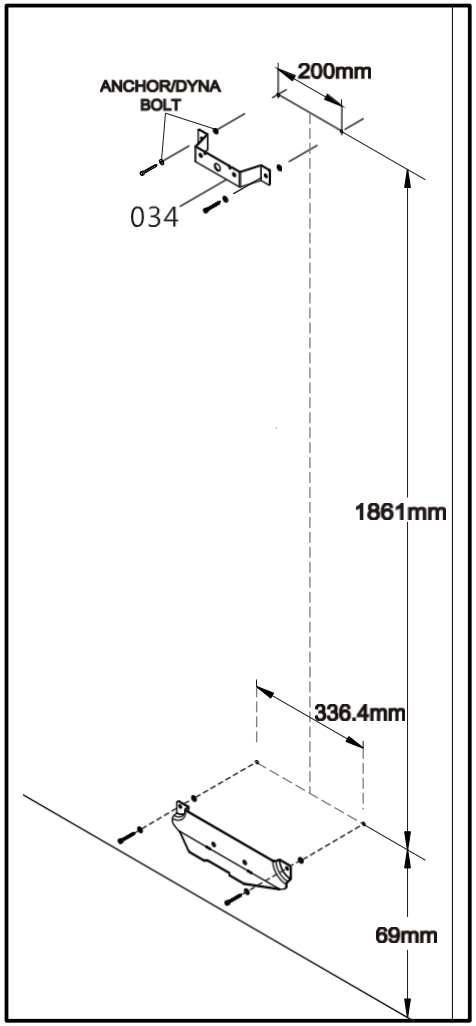
Betón - cementový múr - murivo

a) Pomocou vrtáka do muriva (nie je súčasťou dodávky) vyvŕtajte do steny 4 otvory s priemerom 7,9 mm (5/16").

b) Povoľte matice ANCHOR/DYNA nad skrutkami s čapmi, aby ste chránili čapy pred poškodením, a opatrne zatĺkajte 4 skrutky ANCHOR/DYNA do správnej hĺbky.

c) Namontujte konzoly (034) na stenu a pevne ich dotiahnite.

POZNÁMKA: Za prípadné poškodenie steny nenesieme zodpovednosť.



NÁVOD NA MONTÁŽ LYŽIARSKEHO TRENAŽÉRA ASK-2

KROK 6b

SADROKARTÓNOVÁ STENA

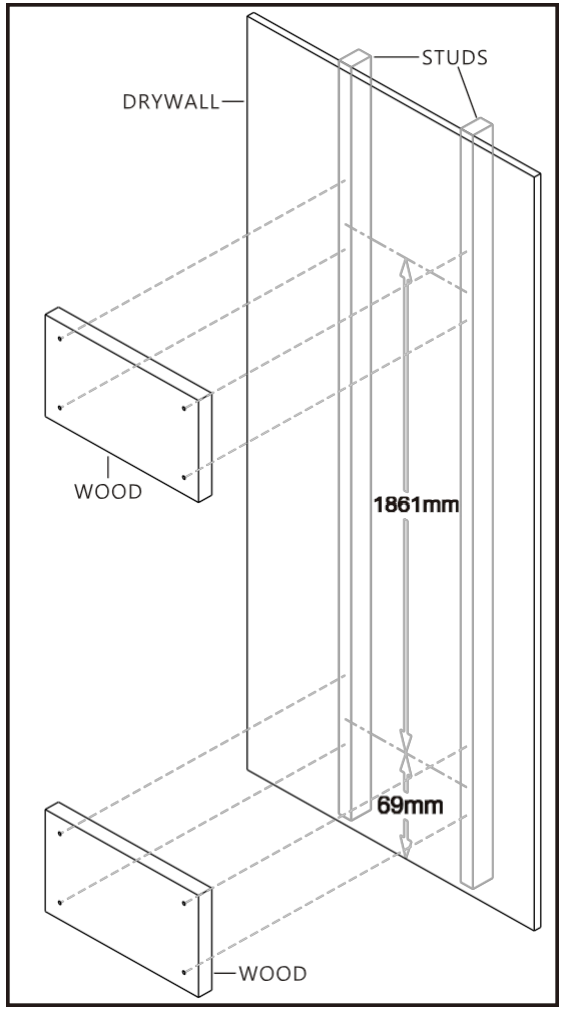
Sadrokartónová doska je veľmi slabá a neudržala by zavesený trenažér. Preto musíte najprv na stenu pripevniť 2 kusy dreva (drevo nie je súčasťou dodávky). Rozstupy stĺpikov na stene sú zvyčajne 16″, ale rozstupy sa môžu v jednotlivých krajinách líšiť v závislosti od veku a kvality budovy. Ak nemôžete nájsť kolíky sami, vyhľadajte odbornú pomoc. Ak plánujete použiť kotvy do sadrokartónu, urobíte tak

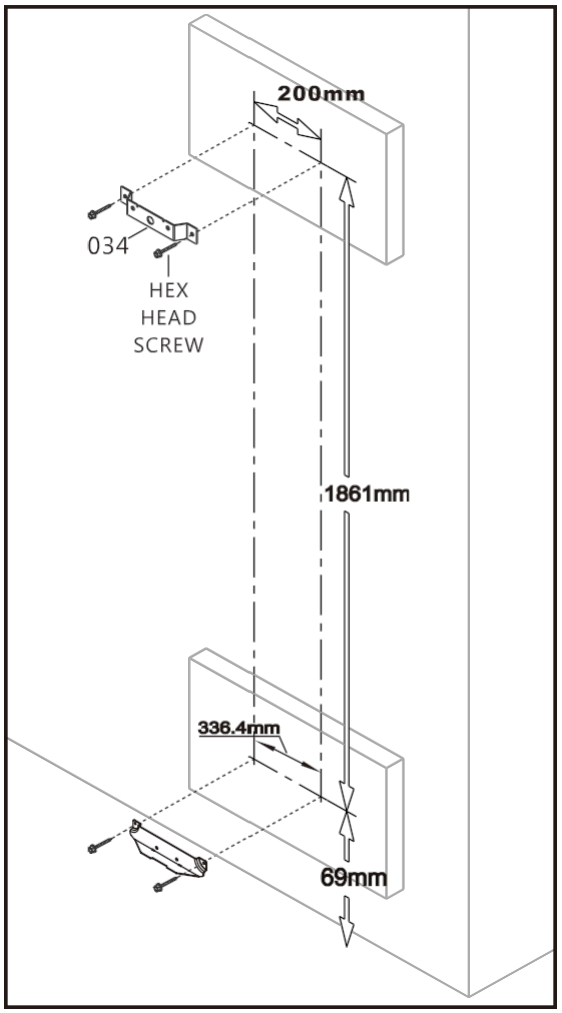
na vlastné riziko a my nenesieme zodpovednosť za vzniknuté škody.

a) Najprv vyberte miesto na stene, kde bude umiestnený trenažér. Potom zmerajte rozstupy svorníkov do steny.

b) Zakúpte vhodné kusy dreva, ideálne s hrúbkou 1″ - 2″, a upevnite ich priamo do kolíkov (nie do sadrokartónu).

c) Do dreva vyvŕtajte 4 x 3,5 mm otvory a pomocou 2 skrutiek so šesťhrannou hlavou bezpečne upevnite nástenné konzoly. **Poznámka:** Ak použijete iné ako dodané skrutky, robíte tak na vlastné riziko a my nezodpovedáme za vzniknuté škody.





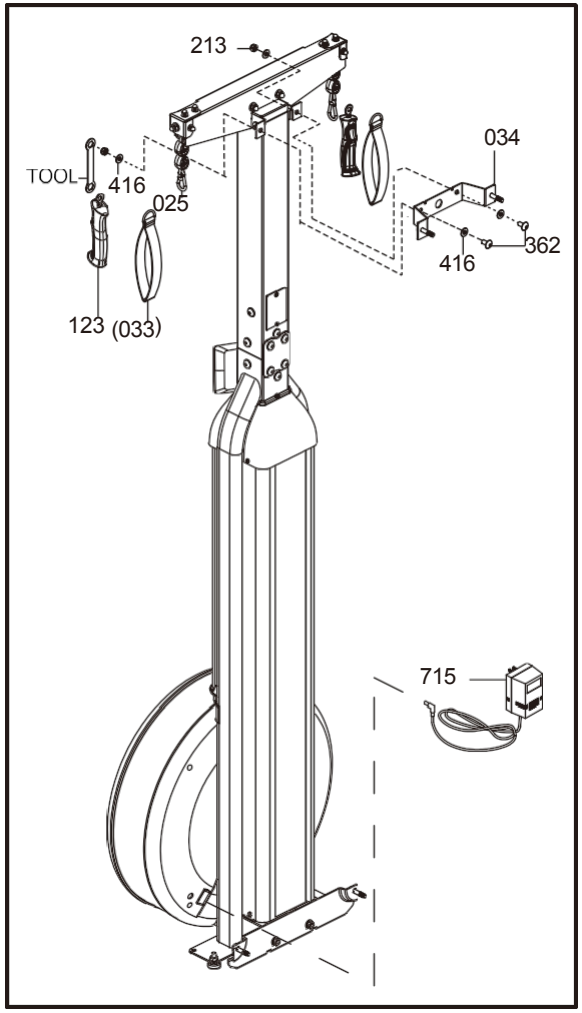
KROK 7

a) Namontujte trenažér na nástenný držiak pomocou 2 skrutiek (362), 4 podložiek (416) a 2 matíc (213) a pevne ich utiahnite pomocou dodaného náradia.

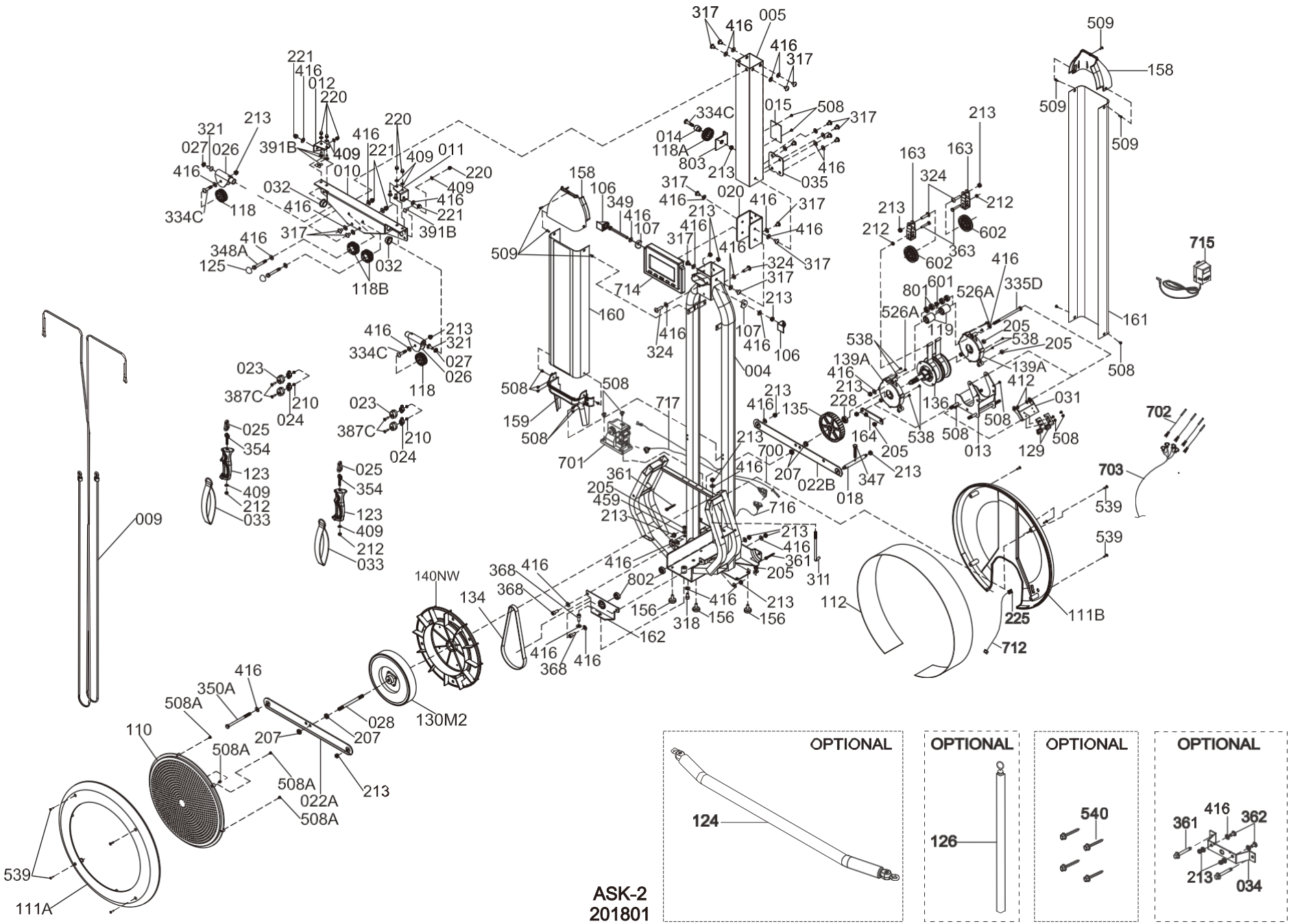
b) Ku karabínam (025) pripevnite madlá (123) a remienky rukovätí (033).

c) Pomocou dodaného náradia bezpečne utiahnite skrutky a podložky.

d) Pripojte AC adaptér (715).



SERVISNÝ PLÁN LYŽÍ ASK-2

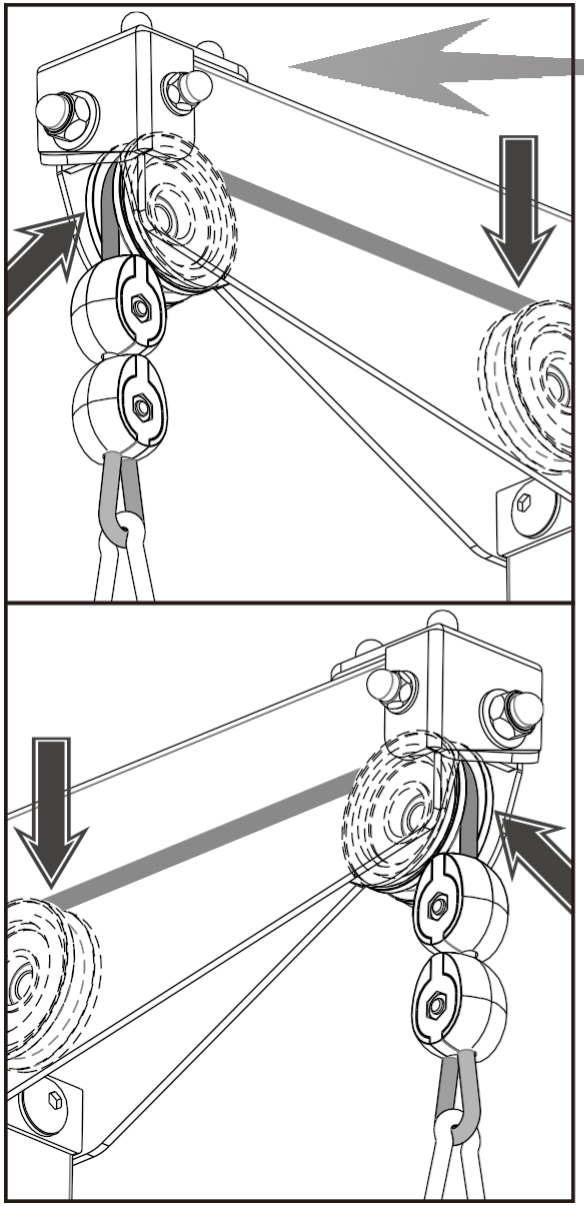


Kontrola lana~ Posledný krok PRED POUŽITÍM!

Keďže lano môže z kladiek vypadnúť, je veľmi dôležité skontrolovať všetky kladky PRED POUŽITÍM.

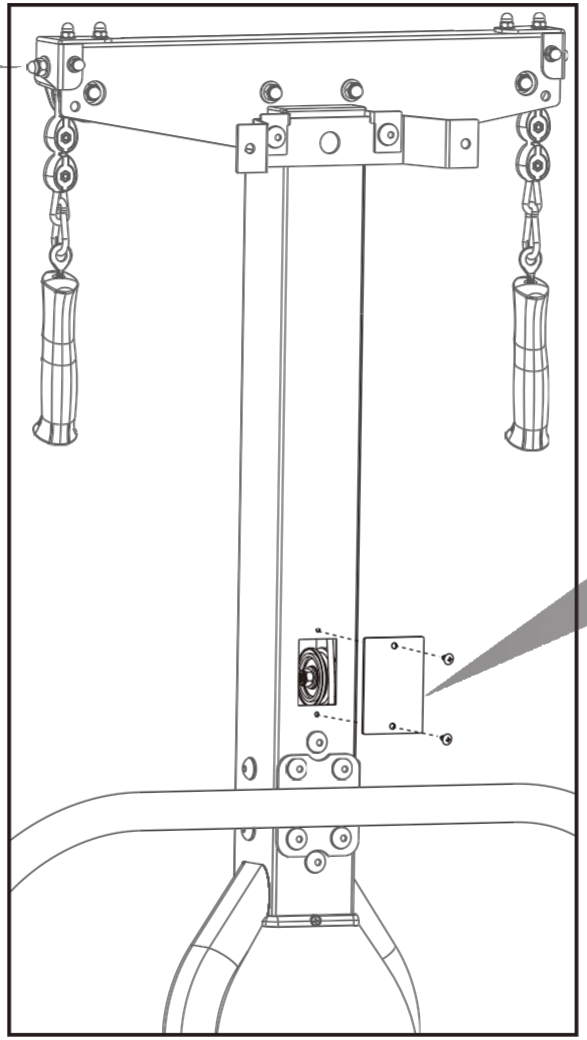
KROK 1

Lano môže počas prepravy spadnúť z kladiek, preto vizuálne skontrolujte, či je lano na ľavej aj pravej kladke.



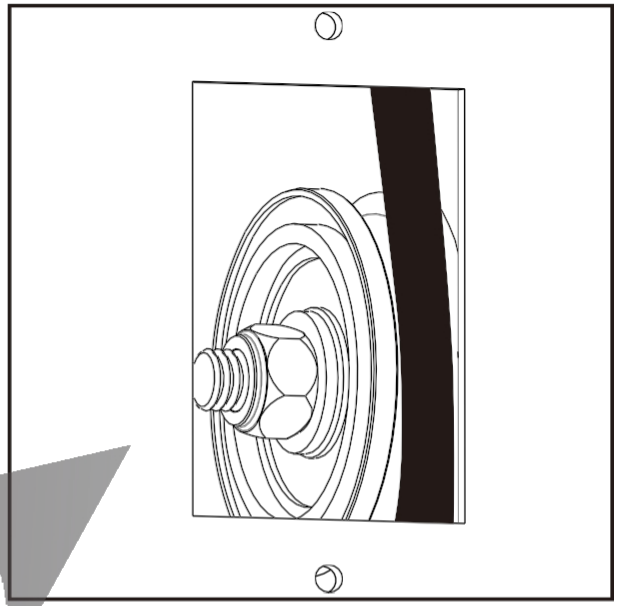
KROK 2

V zadnej časti trenažéra odstráňte pomocou dodaného náradia dve OVLÁDACIE PLOCHY.



KROK 3

Vizuálne skontrolujte, či je lano na kladke. Ak je lano mimo kladky, stačí ho prstami zatlačiť na kladku.



ÚDRŽBA ZARIADENIA

- **Po každom použití použite navlhčenú mäkkú handričku a utrite zariadenie od potu. Počítač alebo elektronické komponenty chráňte pred nadmernou vlhkosťou. Na čistenie zariadenia nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá na báze ropy.**
- **Neodstraňujte kryty pohonu ani sa nepokúšajte vykonávať technické opravy zariadenia bez konzultácie s autorizovaným servisným zástupcom.**
- **Pravidelne kontrolujte opotrebovanie komponentov.**
- **Pre zvýšenie bezpečnosti odpojte zariadenie od elektrickej zásuvky, keď sa nepoužíva. Na**
- **ochranu podláh a kobercov používajte podložku pod trenažér.**
- **Pravidelne používajte odporúčané mazivá.**
- **Návod na inštaláciu výrobku, doklad o kúpe a servisné záznamy uchovávajte na bezpečnom mieste.**
- **Pravidelne kontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.**
- **Zariadenie neskladujte ani nepoužívajte vonku.**
-
-
-

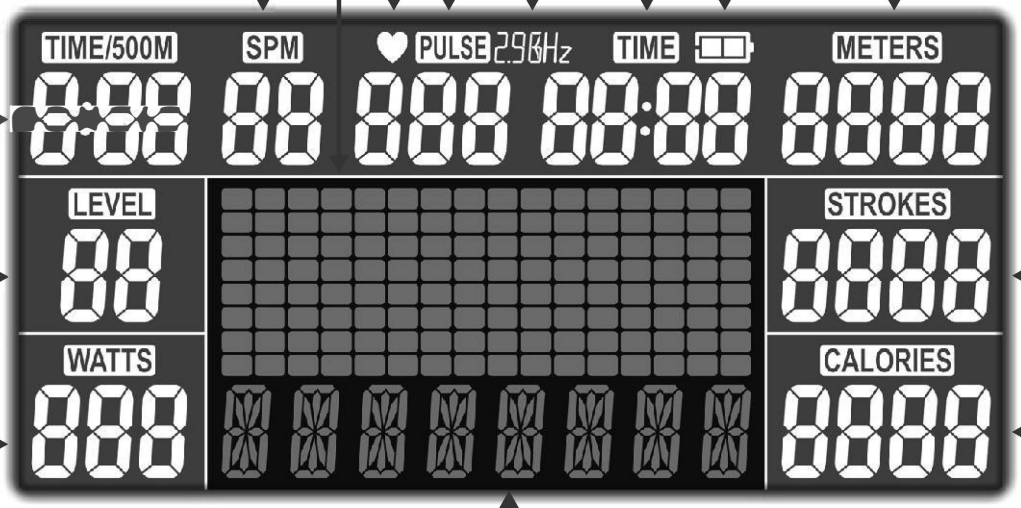
Presunutie trenažéra: Zdvihnite zadný stabilizátor a jemne nakloňte trenažér dopredu, kým sa predné stabilizačné kolieska nedotknú podlahy.

TRÉNING PRE ÚSPECH

Začiatok cvičebného programu bude závisieť od vašej fyzickej kondície. Ak ste neaktívni alebo vám zdravotný stav bráni v cvičení, mali by ste začať pomaly. Spočiatku môžete byť schopní cvičiť len krátky čas s minimálnymi úrovňami odporu alebo záťažou.

Začnite trénovať pomaly a postupne predlžujte dĺžku cvičenia. Stanovte si realistické ciele. Počas 6 až 8 týždňov nepretržitého cvičenia by ste mali zaznamenať zlepšenie kondície, ale nenechajte sa odradiť, ak to bude trvať dlhšie. Je veľmi dôležité cvičiť vlastným tempom a byť presvedčený o tom, že dosiahnete svoje ciele. Pri každom cvičebnom programe je dôležité vykonávať zahrievacie, strečingové a upokojujúce cvičenia.

Keď sa vaša kondícia zlepší, zvýši sa aj vaše sebavedomie a pocit úspechu. Pravidelné cvičenie a zdravá strava vám dodajú energiu a pocit pohody.



Zobrazenie tepovej frekvencie
Vaša srdcová frekvencia / pulz sa zobrazuje v tepoch za minútu (bpm) prostredníctvom hrudného pásu.
Symbol blikajúceho srdca je synchronizovaný s vašou srdcovou frekvenciou. POZNÁMKA: „_ _ _" označuje, že počítač NEPRÍJÍMA signál srdcovej frekvencie

BAR GRAPH Display
Tu sa zobrazujú profily programov a textové správy.
8 riadkov = 6 úrovní odporu
16 stĺpcov = 16 časových intervalov

SPM Display
Tahy za minutu

Zobrazuje „AKTUÁLNY" ČAS / 500 m.

LEVEL Display
Na výber zo 16 úrovní odporu
Úroveň 1 = min. odpor
Úroveň 16 = max. odpor

WATTS Display
Odhadované waty na tah, kalibrováno podle normy EN 957.

PŘIJÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE
5 kHz

ČAS
minuty a sekundy

BATERIE
Plná, polovičná alebo prázdna.
POZNÁMKA: Nevzťahuje sa na počítače napájané prúdom.

METRY
Ujetá vzdálenost se zobrazuje POUZE v metrech.

TAHY
Celkový počet tahů.

KALORIE
Měřeno v kilokaloriích (kcal).

POZNÁMKA: Vaše POUŽÍVATEĽSKÉ DÁTA významne ovplyvňujú počet kalórií. Nezabudnite zadať UŽÍVATEĽSKÉ ÚDAJE.

ALPHA NUMERICKÉ zobrazení
Textové správy, vám pomôžu

a prevedú vás každým počítačovým programom.

ENTER
3 funkce
1. Před tréninkem (tj. v režimu nabídky):
Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte výběr.
2. Před tréninkem (tj. v režimu nabídky):
Stiskněte a podržte klávesu ENTER po dobu
3 sekund a projdete procesem výběru.
3. Během cvičení (tj. režim cvičení):
Stisknutím klávesy ENTER změňte "Zobrazení sloupcového grafu Pacer" na "Zobrazení sloupcového grafu profilu".

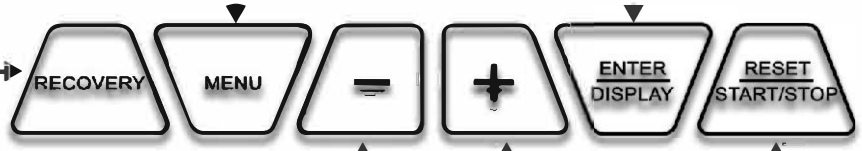
MENU
Klávesová skratka do hlavnej ponuky.
POZNÁMKA: nebude fungovať v režime cvičenie. Bude fungovať v režime ponuky a pozastavenom režime.

RECOVERY Key

1. ODOMETR
Stlačte a držte tlačidlo RECOVERY.
2. Spusťte program RECOVERY.
PROGRAM RECOVERY automaticky vyhodnotí vaše zotavenie srdcového rytmu po dobu jednej minúty ihneď po tréningu.

SUPER FIT	0~100
EXTREMELY FIT	80~89
VERY FIT	70~79
GOOD FITNESS	60~69
AVERAGE FITNESS	50~59
FAIR FITNESS	40~49
POOR FITNESS	30~39
UNFIT	20~29
VERY UNFIT	10~19
EXTREMELY UNFIT	0~9

Poznámka: Nezabudnite si nasadiť kompatibilný hrudný pás na snímanie tepovej frekvencie.



SELECT Keys
4 funkce
1. Před tréninkem (tj. režim nabídky):
Stisknutím kláves SELECT procházejte dostupným výběrem.
2. Před tréninkem (tj. režim nabídky):
Stisknutím a podržením kterékoli klávesy SELECT zrychlíte.
3. Během cvičení (tj. režim cvičení):
Stisknutím kláves SELECT upravte ÚROVEŇ odporu.
4. Před tréninkem (tj. režim nabídky):
Stlačením a podržaním oboch klávesov SELECT po dobu 3 sekúnd vstúpite do meracieho systému.

START/STOP/RESET
3 funkce
1. Před tréninkem (tj. režim nabídky):
Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START.
2. Během tréninku (tj. režim cvičení):
Cvičení ukončíte stisknutím tlačítka STOP.
POZNÁMKA: Počítač automaticky přeskočí na „Konec cvičení".
3. Kdykoli (tj. jakýkoli režim):
Stiskněte a podržte klávesu RESET po dobu 3 sekund pro resetování počítače zpět do hlavního menu.
POZNÁMKA: Současná data budou ztracena.
Veškerá uložená data budou zachována.

POKYNY NA OBSLUHU POČÍTAČA

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Automatické zapnutie - počítač sa automaticky zapne stlačením ľubovoľného tlačidla.
Auto Pause (Automatické pozastavenie) - Počítač sa automaticky zastaví, ak prestanete cvičiť (okrem intervalového tréningu).
Auto Power Down (Automatické vypnutie) - Počítač sa automaticky vypne, ak je nečinný dlhšie ako približne 2 minúty. Počas tohto času môžete pokračovať v tréningu, kým sa počítač úplne nevypne.
Automatické vypnutie - počítač sa automaticky vypne, ak je nečinný dlhšie ako približne 2 minúty. Tréningové údaje sa stratia.

RÝCHLY ŠTART (Rýchle spustenie)
Začnite cvičiť a počítač sa automaticky spustí v programe Pacer s predvolenou hodnotou 2:15 pre 500 m.

Začíname
Najprv je dôležité zadať do počítača údaje používateľa, aby počítač mohol počítať: BODYFAT - percento telesného tuku
BMI - index telesnej hmotnosti
BMR - bazálny metabolizmus TDEE - celkový denný
energetický výdaj

Vaše údaje pomôžu počítaču presnejšie vypočítať kalorický výdaj. Zadajte svoje
užívateľské údaje v hlavnom menu a vyberte položku "USER DATA".

Hlavné menu

Tu nájdete nasledujúce časti:

1) PACER - 1x Pacer program
2) RACE - 1x program Race (Preteky)
3) INTERVAL - 2x program Interval
4) HRC - programy srdcovej frekvencie (60%, 75% a 90%) a cieľová srdcová frekvencia
5) WATTS - 1x Wattový program
6) PROFILY - 4 užívateľské profily a 12 profilových programov
7) FIT TEST - 1x fitness program
8) UŽÍVATEĽSKÉ ÚDAJE - vloženie užívateľských údajov
9) USER PRO - program na vytvorenie profilu používateľa
10) USER DEL - vymazanie údajov používateľa

Počítač sa automaticky spustí v hlavnom menu. Ak sa do nej budete chcieť kedykoľvek vrátiť, stačí stlačiť tlačidlo MENU.

Program Pacer

Program Pacer vám umožňuje trénovať popri majstrovi v rýchlosti. Program sa dá nastaviť dvoma spôsobmi:

1. **Nastavte čas/500 m alebo**
2. **nastaviť čas a metre.**

Nastavenie programu
V hlavnej ponuke stlačte tlačidlo SELECT a vyberte program "PACER". Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Stlačením tlačidla MENU sa vrátite do hlavnej ponuky.

Výber používateľa
Stlačte tlačidlo SELECT a zadajte "GUEST USER" (Hosťujúci používateľ) ALEBO jedného zo 4 existujúcich používateľov. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber.

Čas do 500 m
Stlačte tlačidlo SELECT a zadajte "TIME/500 m (alebo vyberte TIME a METERS). Stlačením tlačidla ENTER potvrďte svoj výber.

Čas a metre
Stlačením tlačidla ENTER preskočíte položku TIME/500 m. Stlačte tlačidlo SELECT a zadajte "TIME". Stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber.
Stlačte tlačidlo SELECT a zadajte položku "METERS". Stlačením
tlačidla ENTER potvrďte výber.
Stlačte tlačidlo START, aby ste okamžite začali s tréningom.

Úroveň odporu
Stlačte tlačidlo SELECT a zadajte "RESISTANCE LEVEL" (Úroveň odporu). Výber
potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

5) CIEĽOVÉ HODNOTY
Cieľové hodnoty je možné vybrať.
Ak chcete obísť všetky "TARGET VALUES" (Cieľové hodnoty), stlačte a podržte tlačidlo ENTER. Ak chcete obísť konkrétnu "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo ENTER.
Ak chcete vybrať "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

6) MAXIMÁLNE ALARMY
Je možné zvoliť maximálne '' ALARMY ''.
Ak chcete obísť "ALARMY", stlačte tlačidlo START.
Ak chcete obísť konkrétny "ALARM", stlačte tlačidlo ENTER. Ak chcete vybrať maximálny "ALARM", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

7) ZAČIATOK CVIČENIA
Po dokončení výberu bude na počítači blikať "READY" a počítač pred spustením cvičenia počká, kým začnete cvičiť. POZNÁMKA: Počas cvičenia môžete stlačením tlačidla SELECT nastaviť RESISTANCE LEVEL (Úroveň odporu).

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Tempový program

PROGRAM PACE vám umožňuje cvičiť oproti ľubovoľnému PRIEMERNÉMU ČASU UŽÍVATEĽA NA 500M. Preteky "otec proti synovi" alebo "matka proti dcére". Buďte najlepší vo svojej rodine alebo pretekajte proti svojmu vlastnému PRIEMERNÉMU ČASU/500M.

1) PACE PROGRAM

V hlavnej ponuke stlačte tlačidlo SELECT a vyberte program "PACE". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: *Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.*

POZNÁMKA*: Vyžadujú sa údaje používateľa.*

2) VÝBER UŽÍVATEĽA (napr. vy)

Stláčaním tlačidiel SELECT vyberte a zvoľte "GUEST USER" (Hosťujúci používateľ) alebo jedného zo štyroch možných používateľov (napr. "U1" alebo "U2" alebo "U3" alebo "U4" ?), potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

3) PRETEKY SO SÚPEROM

Stlačte tlačidlá SELECT a vyberte "USER" (UŽÍVATEĽ), s ktorým chcete pretekať. Potom výber potvrďte

stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: *Ak chcete okamžite začať s tréningom, stlačte tlačidlo START.*

4) ÚROVEŇ ODPORU

Stlačte tlačidlo SELECT a vyberte úroveň odporu.

Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

5) CIEĽOVÉ HODNOTY

TARGET VALUES (Cieľové hodnoty) sú voliteľné.

Ak chcete obísť "TARGET VALUES" (Cieľové hodnoty), stlačte a podržte tlačidlo ENTER.

Ak chcete obísť konkrétnu " TARGET VALUE ", stlačte tlačidlo ENTER.

Ak chcete vybrať "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

6) MAXIMÁLNE ALARMY

Je možné zvoliť maximálne " ALARMY ".

Ak chcete obísť "ALARMY", stlačte tlačidlo START.

Ak chcete obísť konkrétny "ALARM", stlačte tlačidlo ENTER. Ak chcete vybrať maximálny

"ALARM", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

7) ZAČIATOK CVIČENIA

Po dokončení výberu bude na počítači blikať "READY" a počítač pred spustením cvičenia počká, kým začnete cvičiť.
POZNÁMKA: Počas cvičenia môžete stlačením tlačidla SELECT nastaviť RESISTANCE LEVEL (Úroveň odporu).

Intervalové vzdialenosti a intervalové časové programy

Tieto dva INTERVALOVÉ PROGRAMY sú určené na intervalový tréning, pri ktorom sa intenzívny tréning kombinuje s krátkymi prestávkami na odpočinok Je vedecky dokázané, že pri intervalovom tréningu sa spaľuje viac kalórií ako pri statickom kardio tréningu, ale vaše telo bude vystavené oveľa väčšej záťaži, preto pri intervalovom tréningu musíte používať zdravý rozum. Odporúčame neprekračovať 100 % tepovej frekvencie, pozrite si časť ***Výpočet cieľovej tepovej frekvencie.***

INTERVALOVÝ DISTANČNÝ PROGRAM = pracovný "DISTANCE" v kombinácii s časovo vymedzenými oddychovými časmi.

INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM= pracovný "ČAS" v kombinácii s časovými úsekmi odpočinku

1) INTERVALOVÝ PROGRAM

V hlavnej ponuke stlačte tlačidlo SELECT a vyberte program "INTERVAL". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.

2) VÝBER POUŽÍVATEĽA

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte program "GUEST USER" (Hosťujúci používateľ) alebo jedného zo štyroch možných používateľov. Napríklad "U1" alebo "U2" alebo "U3" alebo "U".

3a) PROGRAM INTERVAL DISTANCE

Stlačením tlačidla SELECT prechádzajte a vyberte "DISTANCE. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

3b) ČASOVÝ PROGRAM INTERVALOV

Stlačením tlačidla SELECT prechádzajte a vyberte program "TIME". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

4) POČET INTERVALOV

Stlačením tlačidla SELECT prechádzajte a vyberte počet "INTERVALS". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

5a) PROGRAM INTERVAL DISTANCE

Stlačením tlačidla SELECT prechádzajte a vyberte intervalovú vzdialenosť v "METROCH". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

5b) INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM

Stlačením tlačidla SELECT prechádzajte a vyberte položku *"/NT TIME". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.*

6) ODPOČINOK

Stlačením tlačidla SELECT prechádzajte a zadajte *"REST TIME" (čas odpočinku). Potom potvrďte svoj výber stlačením tlačidla ENTER.*

POZNÁMKA*: Ak chcete začať trénovať okamžite, stlačte tlačidlo START.*

7) ÚROVEŇ ODPORU

Stlačením tlačidla SELECT prechádzajte a zadajte "resistance level" (úroveň odporu). Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

8) CIEĽOVÉ HODNOTY

TARGET VALUES (cieľové hodnoty) sú voliteľné.

Ak chcete obísť všetky "TARGET VALUES" (cieľové hodnoty), stlačte a podržte tlačidlo ENTER. Ak chcete obísť konkrétnu "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo ENTER.

Ak chcete vybrať "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

9) MAXIMÁLNE ALARMY

Je možné zvoliť maximálne " ALARMY ".
Ak chcete obísť "ALARMY", stlačte tlačidlo START.
Ak chcete obísť konkrétny "ALARM", stlačte tlačidlo ENTER. Ak chcete vybrať maximálny "ALARM", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

10) ZAČIATOK CVIČENIA

Po dokončení výberu bude na počítači blikať "READY" a počítač pred spustením cvičenia počká, kým začnete cvičiť. POZNÁMKA: Počas cvičenia môžete stlačením tlačidla SELECT nastaviť RESISTANCE LEVEL (Úroveň odporu).

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Programy regulácie srdcovej frekvencie (60 %, 75%, 90 %)

Programy regulácie srdcovej frekvencie sú navrhnuté tak, aby udržiavali vašu srdcovú frekvenciu na konštantnej úrovni, ktorú ste si vybrali. Každých 30 sekúnd počítač skontroluje vašu tepovú frekvenciu v porovnaní s nastavenou hodnotou a podľa toho automaticky upraví ÚROVEŇ ODPORU.

Programy srdcovej frekvencie vyžadujú signál srdcovej frekvencie pomocou hrudného pásu.

Tieto tri programy pracujú v spojení s vybraným používateľom a zadanými používateľskými údajmi, preto je dôležité, aby ste pred začatím cvičenia vybrali správneho používateľa a zadali správne používateľské údaje.

POZNÁMKA: Počas cvičenia nemôžete upravovať percento srdcovej frekvencie alebo úroveň odporu LEVEL. Ak chcete vybrať optimálnu tepovú frekvenciu, pozrite si časť VÝPOČET TEPOVEJ FUNKCIE.

Hoci je zvyšovanie srdcovej frekvencie dôležitou súčasťou cvičenia, je tiež dôležité, aby vaša srdcová frekvencia nebola príliš vysoká. Pre istotu odporúčame začať tréning na 60 % a postupne ju zvyšovať, ako sa bude zlepšovať vaša kondícia.

POZNÁMKA: Odporúčaná absolútna maximálna srdcová frekvencia sa rovná 220 úderom za minútu mínus váš vek.

1) HRC PROGRAM

V hlavnej ponuke stlačte tlačidlo SELECT, aby ste prešli a vybrali program "HRC". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.

2) VÝBER UŽÍVATEĽA

Stlačením kláves SELECT pre prehliadanie vyberte jedného zo štyroch možných užívateľov. Napr. „U1“ alebo „U2“ „U3“ „U".

Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

3) PROGRAM SRDCOVEJ FREKVENCIE (60% 75% 90%)

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte srdcovú frekvenciu "60%", "75%" alebo "90% ". Počítač automaticky zobrazí výpočet percentuálneho podielu vašej srdcovej frekvencie.

Potom potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Ak chcete okamžite spustiť tréning, stlačte tlačidlo START.

4) CIEĽOVÉ HODNOTY

TARGET VALUES (cieľové hodnoty) sú voliteľné.
Ak chcete obísť všetky "TARGET VALUES" (Cieľové hodnoty), stlačte a podržte tlačidlo ENTER. Ak chcete obísť konkrétnu "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo ENTER.
Ak chcete vybrať "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

5) MAXIMÁLNE ALARMY

Je možné zvoliť maximálne " ALARMY ".
Ak chcete obísť "ALARMY", stlačte tlačidlo START.
Ak chcete obísť konkrétny "ALARM", stlačte tlačidlo ENTER. Ak chcete vybrať maximálny "ALARM", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

6) ZAČIATOK CVIČENIA

Po dokončení výberu bude na počítači blikať "READY" a počítač pred spustením cvičenia počká, kým začnete cvičiť. POZNÁMKA: Počas cvičenia môžete stlačením tlačidla SELECT nastaviť RESISTANCE LEVEL (Úroveň odporu).

THR - Cieľové programy srdcovej frekvencie (možnosť hosťujúceho používateľa)

TARGET HEART RATE PROGRAMS (Cieľové programy srdcovej frekvencie) sú navrhnuté tak, aby udržiavali vašu srdcovú frekvenciu na konštantnej úrovni, ktorú ste si vybrali. Každých 30 sekúnd počítač skontroluje vašu tepovú frekvenciu v porovnaní s nastavenou hodnotou a podľa toho automaticky upraví ÚROVEŇ ODPORU.

Programy srdcovej frekvencie vyžadujú signál srdcovej frekvencie pomocou hrudného pásu.

Tieto tri programy pracujú v spojení s vybraným používateľom a zadanými používateľskými údajmi, preto je dôležité, aby ste pred začatím cvičenia vybrali správneho používateľa a zadali správne používateľské údaje.

POZNÁMKA: Počas cvičenia nemôžete upravovať percento srdcovej frekvencie alebo úroveň odporu LEVEL. Ak chcete vybrať optimálnu tepovú frekvenciu, pozrite si časť VÝPOČET TEPOVEJ FUNKCIE.

Hoci je zvyšovanie srdcovej frekvencie dôležitou súčasťou cvičenia, je tiež dôležité, aby vaša srdcová frekvencia nebola príliš vysoká. Pre istotu odporúčame začať tréning na 60 % a postupne ju zvyšovať, ako sa bude zlepšovať vaša kondícia.

POZNÁMKA: Odporúčaná absolútna maximálna srdcová frekvencia sa rovná 220 úderom za minútu mínus váš vek.

1) HRC PROGRAM

V hlavnej ponuke stlačte tlačidlo SELECT, aby ste prešli a vybrali program "HRC". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

***POZNÁMKA:** Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.*

2) VÝBER UŽÍVATEĽA

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte hosťujúceho používateľa alebo jedného zo štyroch možných používateľov. Napríklad "U1" alebo "U2" alebo "U3" alebo "U".
Potom potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

3) Cieľové programy srdcovej frekvencie - THR

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte program "THR". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

4) KONTROLNÁ HODNOTA THR

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte *cieľovú hodnotu srdcovej frekvencie "CONTROL". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.*

***POZNÁMKA:** Ak chcete okamžite spustiť tréning, stlačte tlačidlo START.*

5) CIEĽOVÉ HODNOTY

Cieľové hodnoty (TARGET VALUES) sú voliteľné.
Ak chcete obísť všetky "TARGET VALUES" (Cieľové hodnoty), stlačte a podržte tlačidlo ENTER. Ak chcete obísť konkrétnu "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo ENTER.
Ak chcete vybrať "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

6) MAXIMÁLNE ALARMY

Je možné zvoliť maximálne " ALARMY ".
Ak chcete obísť "ALARMY", stlačte tlačidlo START.
Ak chcete obísť konkrétny "ALARM", stlačte tlačidlo ENTER. Ak chcete vybrať maximálny "ALARM", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

7) ZAČIATOK CVIČENIA

Po dokončení výberu bude na počítači blikať "READY" a počítač pred spustením cvičenia počká, kým začnete cvičiť. POZNÁMKA: Počas cvičenia môžete stlačením tlačidla SELECT nastaviť RESISTANCE LEVEL (Úroveň odporu).

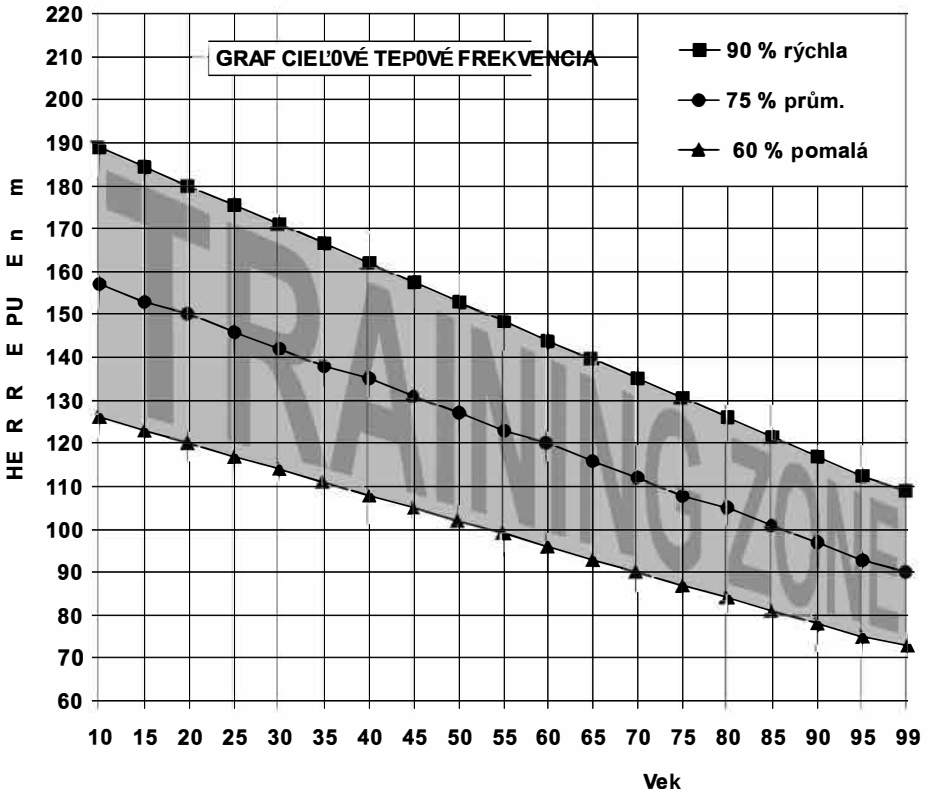
NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Výpočet cieľovej srdcovej frekvencie

Optimálny rozsah srdcovej frekvencie počas cvičenia sa označuje ako tréningová zóna. Ak chcete dosiahnuť efektívne výsledky, mali by ste vykonávať kardiovaskulárne cvičenie v rámci svojej tréningovej zóny. Podľa nižšie uvedenej tabuľky cieľovej srdcovej frekvencie si vypočítajte odporúčanú zónu pre 60 %, 75 %a 90 %. Odporúčame tiež, aby ste začali trénovať pri 60 % cieľovej srdcovej frekvencie a postupne ju zvyšovali, ako sa budete zdokonaľovať.

Vzorec na výpočet THR:

220 - vek x % (napr. 220- 30 rokov x 60 %= THR 114)



Wattový program

Wattový program je navrhnutý tak, aby udržiaval váš wattový výkon na konštantnej úrovni, ktorú ste si zvolili. Každých 10 sekúnd počítač skontroluje váš výkon vo wattoch v porovnaní s nastavenou hodnotou a podľa toho automaticky upraví úroveň odporu. Stlačením tlačidiel SELECT môžete počas tréningu upravovať watty.

POZNÁMKA: Počas tréningu nemôžete upravovať úroveň odporu.

1) Program Watt

V hlavnej ponuke stlačením tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte program "WATTS". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.

2) Výber používateľa

Stláčaním tlačidiel SELECT prehľadávajte a vyberte hosťujúceho používateľa alebo jedného zo štyroch možných používateľov. Napríklad "U1" alebo "U2" alebo "U3" alebo "U".

Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

3) Kontrolná hodnota wattov

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte *hodnotu "CONTROL" Watts. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.*

POZNÁMKA: Ak chcete okamžite spustiť tréning, stlačte tlačidlo START.

4) Cieľové hodnoty

TARGET VALUES sú nepovinné.

Ak chcete obísť všetky "TARGET VALUES", stlačte a podržte ENTER.

Ak chcete obísť konkrétnu "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo ENTER.

Ak chcete vybrať "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

5) MAXIMÁLNE ALARMY

Je možné zvoliť maximálne " ALARMY ".

Ak chcete obísť "ALARMY", stlačte tlačidlo START.

Ak chcete obísť konkrétny "ALARM", stlačte tlačidlo ENTER. Ak chcete vybrať maximálny "ALARM", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

6) ZAČIATOK CVIČENIA

Po dokončení výberu bude na počítači blikať "READY" (Pripravený) a počítač počká, kým začnete cvičiť, a potom začne.

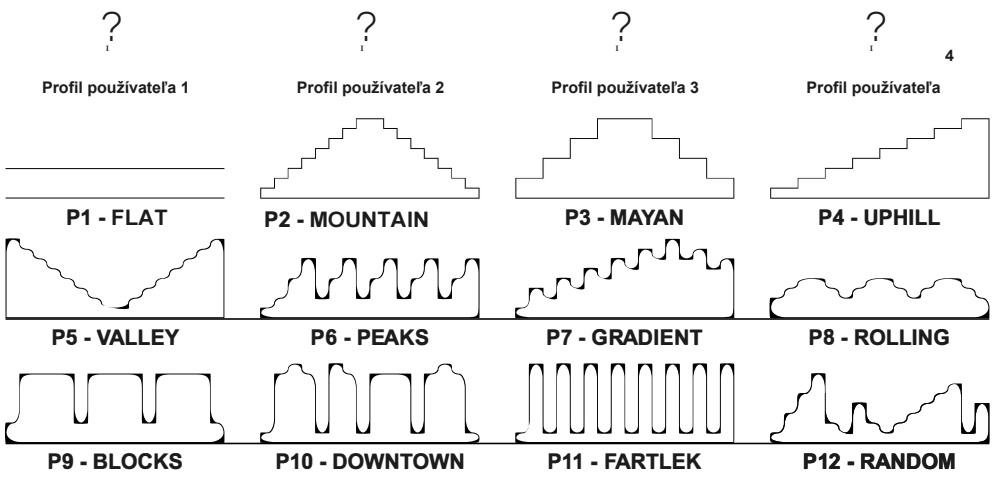
POZNÁMKA: Úroveň odporu (RESISTANCE LEVEL) môžete počas cvičenia upraviť stlačením tlačidla SELECT.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Programové profily

Počítač automaticky nastaví RESISTANCE LEVEL (Úroveň odporu) podľa zvoleného PROGRAMOVÉHO PROFILU. Úroveň odporu RESISTANCE LEVEL môžete upraviť počas tréningu stlačením tlačidla SELECT.

K dispozícii je 16 PROFILOV PROGRAMOV, pozrite si nasledujúcu schému:



FARTLEK

Švédsky výraz pre techniku atletického tréningu vyvinutú v 30. rokoch 20. storočia, pri ktorej sa v nepretržitom tréningu striedajú úseky intenzívneho tréningu s menej náročnými úsekmi.

RANDOM

Pred stlačením tlačidla ENTER na potvrdenie profilu "RANDOM", počítač automaticky zmení profil "RANDOM". každé 3 sekundy

1) Programové profily

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte položku "PROFILY". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
POZNÁMKA: Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.

2) Výber používateľa

Stláčaním tlačidiel SELECT vyhľadajte a vyberte hosťujúceho používateľa alebo jedného zo štyroch možných používateľov. Napr. "U1" alebo "U2" alebo "U3" alebo "U". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

3) Výber profilu

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte položku *"PROFILE" (Profil). Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.*

4) Nastavenie profilu

Stláčaním tlačidiel SELECT nastavte profil nahor alebo nadol. Potom stlačením tlačidla ENTER potvrďte svoj výber.

POZNÁMKA: Ak chcete okamžite začať s tréningom, stlačte tlačidlo START.

5) Úroveň odporu

Stláčaním tlačidiel SELECT prechádzajte a vyberte možnosť *Resistance "LEVEL" (Úroveň odporu). Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.*

6) Cieľové hodnoty

Cieľové hodnoty sú voliteľné.
Ak chcete obísť všetky "TARGET VALUES" (Cieľové hodnoty), stlačte a podržte tlačidlo ENTER. Ak chcete obísť konkrétnu "TARGET VALUE" (Cieľovú hodnotu), stlačte tlačidlo ENTER.
Ak chcete vybrať "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

7) Maximálne alarmy

Maximálne " ALARMY " je možné vybrať.
Ak chcete obísť "ALARMY", stlačte tlačidlo START.
Ak chcete obísť konkrétny "ALARM", stlačte tlačidlo ENTER. Ak chcete vybrať maximálny "ALARM", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

8) Spustenie cvičenia

Po dokončení výberu začne počítač blikať „pripravený" a počítač čaká, kým začnete cvičiť skôr začne. POZNÁMKA: Počas tréningu môžete upraviť úroveň odporu stlačením výberu.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Fitness test

Päťminútový test kondície založený na obnove srdcovej frekvencie. Na tento test budete potrebovať kompatibilný hrudný pás. Počas piatich minút cvičte tak rýchlo, ako dokážete, aby ste dosiahli maximálnu tepovú frekvenciu. Potom počítač počas jednej minúty testuje obnovu vašej srdcovej frekvencie.

VÝSLEDKY TESTU TELESNEJ ZDATNOSTI

SUPERFIT- --SUPER FIT ----------90-100
EXTR FIT ---EXTRÉMNE FIT- ----------80-89
VERY FIT ---VEĽMI FIT ----------70-79
DOBRÝ ------ DOBRÝ FIT----------60-69
PRIEMERNÁ-PRIEMERNÁ FIT- 50-59
SLUŠNÁ----------SLUŠNÁ FIT-40-49
SLABÁ------SLABÁ FIT 30-39
NEVHODNÝ-----ŠPATNE VHODNÝ 20-29
ZLÁ --VEĽMI ZLÁ KONDÍCIA- 10-19
VEĽMI ZLÁ -- EXTRÉMNE ZLÁ KONDÍCIA 0-9

1) PROGRAM TESTOVANIA TELESNEJ ZDATNOSTI

Stlačením tlačidiel SELECT prejdite na položku a vyberte položku "FIT TEST". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

Poznámka: Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.

2) ZAČIATOK CVIČENIA

Cvičenie ukončite ihneď po uplynutí piatich minút.

POZNÁMKA: Počas cvičenia NIE JE MOŽNÉ nastaviť ÚROVEŇ ODPORU, pretože program FIT TEST automaticky zmení ÚROVEŇ ODPORU.

Údaje používateľa VYTVORENIE NOVÉHO POUŽÍVATEĽA a VLOŽENIE ÚDAJOV POUŽÍVATEĽA

Do počítača je možné uložiť štyri sady používateľských údajov. Tieto informácie sa použijú v spojení s programami, ktoré merajú srdcovú frekvenciu, a na presnejší výpočet kalorického výdaja a výpočet "konca tréningu", ktorý zahŕňa vaše BMI, BMR a TDEE.
BMI= Index telesnej hmotnosti
BMR = bazálna metabolická rýchlosť TDEE = celkový
denný energetický výdaj
Počítač si zapamätá vaše voľby pre každý program, aby vám pomohol pri výbere.
Je dôležité, aby boli UŽÍVATEĽSKÉ ÚDAJE aktuálne, inak vám počítač bude poskytovať nepravdivé informácie, ako napríklad percento srdcovej frekvencie, vydané kalórie BMI BMR TDEE.
POZNÁMKA: Hosťujúci používateľ. Počítač si nepamätá žiadne vstupné voľby hosťujúceho používateľa. Zadávanie údajov používateľa

NAME (Meno) - k dispozícii je 8 alfanumerických číslic. *stlačením a podržaním tlačidla ENTER preskočíte meno.*

TITUL - muž alebo žena
VEK - zadáva sa v rokoch
VÝŠKA - v centimetroch alebo stopách a palcoch (prepočet nájdete v časti "Výber mier").
VÁHA - v kilogramoch alebo librách (pre konverziu pozri "Výber mier").
FAKTOR AKTIVITY - aktivita ovplyvňuje váš metabolizmus, ktorý ovplyvňuje, koľko kalórií spálite pri cvičení. Váš FAKTOR AKTIVITY upraví výpočty kalórií v počítačoch a váš celkový denný energetický výdaj TDEE.
0x za týždeň= žiadne cvičenie, sedavé zamestnanie.
2x týždenne= ľahko aktívny: ľahké cvičenie 1-3x týždenne
4x p za týždeň= stredne aktívny: mierny tréning 3-5x za týždeň 7x za týždeň = veľmi
aktívny: ťažký tréning 6-7x za týždeň
V hlavnej ponuke sa posúvajte pomocou tlačidiel SELECT a vyberte položku "USER DATA" (údaje užívateľa). Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
POZNÁMKA: Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.

2) Výber používateľa

Stláčaním tlačidiel SELECT vyberte položku "NEW USER" (NOVÝ UŽÍVATEĽ) alebo jedného zo štyroch možných existujúcich užívateľov. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

3) Názov

Stlačte tlačidlá SELECT a vyberte možnosť "ALPHANUMERIC LETTER or O/GIT". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Tento postup opakujte, kým nebude vaše meno kompletné. Potom stlačte a podržte tlačidlo ENTER, aby ste preskočili zostávajúce výbery, a dostanete sa do ďalšej fázy.

4) Pohlavie

Stlačte tlačidlo SELECT a vyberte svoje pohlavie. Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

5) Vek

Stlačte tlačidlá SELECT a vyberte svoj "AGE" (vek) v rokoch. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

6) Výška (v cm alebo palcoch)

Stlačte tlačidlá SELECT a vyberte svoju "HEIGHT" (Výška) . Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

7) Hmotnosť (v kg alebo librách)

Stlačte tlačidlá SELECT a vyberte svoju "WEIGHT" (Hmotnosť) Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

8) Aktívny faktor

Stlačte tlačidlá SELECT a vyberte svoj "AKTÍVNY FAKTOR" Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Profil používateľa **VYTVORENIE VLASTNÉHO PROFILU**

Môžete zadať až 4 možných používateľov a každý používateľ si môže navrhnúť svoj vlastný profil, Všetky profily majú stĺpcový graf. Tieto programy PROFILU UŽÍVATEĽA sú veľmi užitočné, pretože vám umožňujú prispôsobiť si program profilu podľa vašich predstáv, čo dodáva tréningu rozmanitosť a motiváciu.
Počas tréningu počítač automaticky nastaví ÚROVEŇ ODPORU podľa vami navrhnutého PROFILU a pomocou tlačidiel SELECT môžete nastaviť aj ÚROVEŇ ODPORU.

1) ***Profil používateľa***

V hlavnej ponuke stlačte tlačidlá SELECT a vyberte položku "USER PRO". Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.

2) ***Výber profilu používateľa***

Stláčaním tlačidiel SELECT vyberte jeden zo štyroch možných existujúcich používateľských profilov. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
POZNÁMKA: Ak nie sú zobrazené žiadne používateľské profily, vytvorte používateľa v časti User Data (Údaje používateľa).

3) ***Vytvorenie profilu***

Stláčaním tlačidiel SELECT vyberte položku "RESISTANCE LEVEL" (Úroveň odporu).
Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER. Tento postup opakujte, kým nebude váš PROFIL kompletný.
POZNÁMKA: Ak chcete preskočiť všetky zostávajúce stĺpce, stlačte a podržte tlačidlo ENTER.

Odstránenie používateľa

Uľahčili sme vám vymazanie existujúceho používateľa.

1) *ZRUŠIŤ UŽÍVATEĽA*

V hlavnej ponuke stlačte tlačidlo SELECT a vyberte položku "USER DEL" (Odstrániť používateľa). Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
POZNÁMKA: Ak sa chcete vrátiť do hlavnej ponuky, stlačte tlačidlo MENU.

2) *VÝBER POUŽÍVATEĽA*

Stláčaním tlačidiel SELECT vyberte jedného zo 4 existujúcich používateľov. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

3) *OVERENIE VYMAZANIA/AKTIVÁCIE*

Opätovným stlačením tlačidla ENTER potvrďte vymazanie.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

Stlačením tlačidla RECOVERY aktivujte *program Recovery.*

PROGRAM Recovery je vynikajúcim ukazovateľom úrovne vašej kardiovaskulárnej kondície. Je obzvlášť užitočný pri zlepšovaní kardiovaskulárnej kondície.
Program vyhodnocuje vašu kardiovaskulárnu kondíciu meraním, ako rýchlo sa vaša srdcová frekvencia obnoví v priebehu jednej minúty bezprostredne po tréningu. Počas šesťdesiat sekundového odpočítavania je dôležité, aby ste poskytli počítaču signál srdcovej frekvencie prostredníctvom kompatibilného hrudného pásu. Počítač potom zobrazí skóre vašej kardio regenerácie od 0 do 100.

Výsledky testu regenerácie

SUPERFIT---SUPER FIT----------90-100
EXTR FIT ---EXTRÉMNE FIT- ----------80-89
VERY FIT ---VEĽMI FIT----------70-79
DOBRÝ ------ DOBRÝ FIT----------60-69
PRIEMERNÝ-PRIEMERNÝ FIT- 50-59 SLUŠNÝ-----FAIR-----FAIR FIT-40-49 SLABÝ------POOR FIT 30-39
NESCHOPNÝ------ŠPATNÝ STAV 20-29
ZLÁ -VEĽMI ZLÁ KONDÍCIA- 10-19
VELMI ZLE --EXTRÉMNE STAV--- 0-9

1) *AKTIVÁCIA PROGRAMU OBNOVY*
Okamžite po skončení tréningu stlačte tlačidlo "RECOVERY".

2) *NÁVRAT DO HLAVNEJ PONUKY*
Ak sa chcete vrátiť do "HLAVNÉHO MENU", stlačte tlačidlo MENU.

Pôst

Hoci sa pôst praktizuje už tisíce rokov, stále ide o veľmi kontroverznú záležitosť, ktorá je predmetom mnohých lekárskych diskusií. Väčšina lekárskych odborníkov sa však zhoduje, že pôst nie je zdravým nástrojom na chudnutie. Naopak, môže problémy s hmotnosťou ešte zhoršiť. Pôst spomaľuje metabolizmus.
Ak chcete schudnúť, znížte príjem tukov, jedzte päť kusov ovocia a zeleniny denne, pite vodu a prestaňte piť iné sladených nápojov, cvičte 20 minút denne a viac spite.

Bezpečnostné upozornenie: Odborníci varujú, že niektorí ľudia by nemali hladovať, vrátane: tehotných žien, podvyživených ľudí, ľudí s anamnézou srdcovej arytmie a ľudí s nedostatočnosťou pečene alebo obličiek. Každý, kto drží pôst dlhší čas, by mal hladovať len pod prísnym lekárskym dohľadom.

Žite dlhšie: Štúdie na zvieratách ukázali, že striedanie pôstov a vysokokalorických diét je spoľahlivým spôsobom predĺženia života. Nadmerná konzumácia kalórií skracuje váš život. Ak chcete žiť dlhšie, najlepšou radou je "jesť pravidelne a zdravo".

Záver: Všetci odborníci sa zhodujú, že zdravé stravovanie, obmedzenie príjmu kalórií a dostatok pohybu prispejú k šťastnejšiemu, zdravšiemu a pravdepodobne aj dlhšiemu životu.

Zobraziť koniec cvičenia

Na konci cvičenia počítač zobrazí nasledujúce informácie o vašom cvičení a údaje o používateľovi.

KONIEC: Celkové hodnoty vášho tréningu. PRIEMER:
Vaše tréningové priemery.
BMI: BODY MASS INDEX je jedným z najpresnejších spôsobov, ako určiť, že nadváha sa stáva zdravotným rizikom.

Vek:	Klasifikácia	Riziko
18 rokov a menej	Podváha	Nízke riziko
19 - 25	Normálna hmotnosť	Stredné riziko
26 - 30	Nadváha	Vysoké riziko
31 a viac	Obezita	Extrémne riziko

% telesného tuku: Odhadované percento telesného tuku len pre vašu informáciu.

Klasifikácia	Ženy(% tuku)	Muži(% tuku)
Základný tuk	10-13%	2-4%
Extrémne nízky	14-20%	6-13%
Nízka	21-24%	14-17%
Priemer	25-31%	18-25%
Obézni	32 % a viac	26 % a viac

BMR: Vaša ZÁKLADNÁ METABOLICKÁ MIERA je minimálne množstvo kalórií potrebných na udržanie života v pokoji. Je to množstvo energie (merané v kalóriách/kcal), ktoré telo vydá počas celodenného spánku.

TDEE: váš CELKOVÝ DENNÝ VÝDAJ ENERGIE. Ak sa snažíte schudnúť, TDEE je výborným ukazovateľom.

VÝPOČET KALÓRIÍ NA CHUDNUTIE. Ak počítate kalórie, ktoré každý deň skonzumujete s jedlom, odpočítajte TDEE. Konečný výsledok bude približný údaj o tom, či chudnete alebo priberáte.

Ak sa snažíte schudnúť, musíte znížiť počet kalórií. Príliš rýchle a príliš veľké zníženie príjmu kalórií však naruší váš metabolizmus a môže mať za následok zvýšenie hmotnosti. Je dôležité pomaly znižovať príjem kalórií počas dvoch až troch týždňov, aby sa váš metabolizmus prispôsobil, a nikdy neznižujte denný príjem kalórií pod hodnotu BMR.

TDEE+ BMI+ 2= chudnutie

NÁVOD NA POUŽITIE POČÍTAČA

Cieľové hodnoty ČAS - METRE - VÁHA - KALÓRIE

Cieľové hodnoty sú voliteľné. Ak nezvolíte žiadnu z týchto voliteľných cieľových hodnôt, počítač bude počítať od nuly nahor. Ak vyberiete jednu alebo viac týchto voliteľných cieľových hodnôt, počítač bude od vášho výberu odpočítavať.

Po dosiahnutí PRVEJ cieľovej hodnoty počítač zastaví tréning a zaznie zvukový signál.

ČAS 5:00 - 99:00 minút (v 1-minútových krokoch) **MATERIÁL** 100 -
9900 metrov (v 100-metrových krokoch) **POHYBY** 10 - 9 990 pohybov
(v 10-pohybových krokoch)
KALORIE 10 - 9 990 kalórií (v krokoch po 10 kalórií)

CIEĽOVÉ HODNOTY
Cieľové hodnoty sú voliteľné.
Ak chcete preskočiť položku "TARGET VALUES", stlačte a podržte tlačidlo ENTER. Ak chcete preskočiť konkrétnu
" TARGET VALUE ", stlačte tlačidlo ENTER.
Ak chcete vybrať "TARGET VALUE", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

Maximálne alarmy TEP - SPM - TIME/100M - WATTY

Maximálne alarmy sú voliteľné. Maximálne alarmy sú užitočným nástrojom, ak sa používajú s mierou. Odporúča sa používať vždy len jeden alebo dva alarmy.

Keď sa spustí alarm, počítač vydá zvukový signál, ako aj vizuálny indikátor, aby ste vedeli, ktorý zo štyroch alarmov (t. j. TEP, SPM, TIME/500M alebo WATTY) bol spustený.

TEP 30 - 220 bpm (v krokoch po 1 bpm)
SPM 15 - 60 SPM (v krokoch po 1SPM)
TIME/100M 01 :00 - 9:55 minút a sekúnd (v krokoch po 5 sekundách)
WATTS 10 - 995 wattov (v krokoch po 5 wattoch)

Ak chcete preskočiť "Maximálne alarmy", stlačte a podržte tlačidlo START. Ak chcete preskočiť konkrétne
"Maximálne alarmy", stlačte tlačidlo ENTER.
Ak chcete vybrať "Maximálne alarmy", stlačte tlačidlo SELECT. Potom výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

Výber metrických alebo imperiálnych jednotiek

Pri zadávaní používateľských údajov VÝŠKA a HMOTNOSŤ si môžete vybrať medzi metrickými alebo imperiálnymi jednotkami.

VÝŠKA v centimetroch alebo palcoch. VÁHA v kilogramoch

alebo librách.

1) *Stlačte a podržte obe tlačidlá SELECT na 3 sekundy.*
2) *Stláčaním tlačidiel SELECT vyberte možnosť "METRIC" alebo "IMPERIAL".*
3) *Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.*

Predvolené hodnoty

Počítač bol navrhnutý tak, aby pomáhal používateľovi pri zadávaní údajov pomocou prednastavených predvolených hodnôt.

Program Pacer
PACER TIME/S00M 2:15 (1 :00 - 9:55 minút a sekúnd v 5-sekundových krokoch)
TIME 20:00 minút (5:00 - 99:00 minút v krokoch po 1 minúte)
METRE 5 000 metrov (100 metrov - 9 900 metrov v krokoch po 100 metroch)
Intervalový program
INTERVALY 10 (2 - 99 v krokoch po 1 intervale)
INTERVALOVÁ VZDALENOSŤ 500 metrov (100 - 9 900 metrov v krokoch po 100 metroch)
ČAS INTERVALU 1 :00 minulosť (0:30 - 10:00 v krokoch po 5 sekundách)
30 sekundový odpočinok (0:30 - 10:00 v krokoch po 5 sekundách)
THR - program cieľovej srdcovej frekvencie
THR 140 úderov/min (30 - 220 úderov/min v krokoch po 1 údere)
WATT PROGRAM
WATTY 100 (10 - 995 v krokoch po 5 wattoch)
Používateľské údaje
SEX (pohlavie) žena (žena alebo muž)
AGE (vek) 35 (10 - 99 v krokoch po 1 roku)
METRICKÁ VÝŠKA (výška v metroch) žena 163 cm alebo muž 178 cm (90 - 240 cm v krokoch po 1 cm) METRICKÁ HMOTNOSŤ (hmotnosť v kg) žena 60 kg alebo muž 86 kg (30 - 200 kg v krokoch po 1 kg)) MIERNA VÝŠKA (výška v palcoch) žena 64 palcov/5'4" alebo muž 70 palcov/5'10" (36" - 96" / 3' - 8' v krokoch po 1 palci)
IMPERIÁLNA HMOTNOSŤ (hmotnosť v librách) žena 135 lb alebo muž 190 lb (60 - 440 lb v krokoch po 1 lb) AKTÍVNY FAKTOR 2x týždenne

1) 0x týždenne= žiadne cvičenie, sedavé zamestnanie
2) 2x týždenne= ľahko aktívny: ľahký tréning 1-3x týždenne
3) 4x týždenne= stredne aktívny: stredne náročný tréning 3-5x týždenne
4) 7x týždenne= veľmi aktívny: náročný tréning 6-7x týždenne
5) 9x týždenne= extrémne aktívny (tvrdý tréning a fyzicky náročná práca)

Výber úrovne
Úroveň odporu 6 (1 - 16 v krokoch po 1 úrovni)

Cieľové hodnoty
ČAS 20:00 minút (5:00 - 99:00 minút aj v krokoch po 1 minúte)

METRE 5 000 metrov (100 - 9 900 metrov v krokoch po 100 metroch)

POHYBY 300 pohybov (10 - 9 990 pohybov v krokoch po 10 pohybov)

KALORIE 160 kalórií (10 - 9 990 kalórií v krokoch po 10 kalórií)

Maximálne alarmy
TEP 140 úderov za minútu (30 - 220 úderov za minútu v krokoch po 1 údere)
SPM 25 SPM (15 - 60 SPM v krokoch po 1 SPM)
TIME/S00M 2:15 (1 :00 - 9:55 minút a sekúnd v krokoch po 5 s)
WATTY 100 (10 - 995 wattov v krokoch po 5 wattoch)