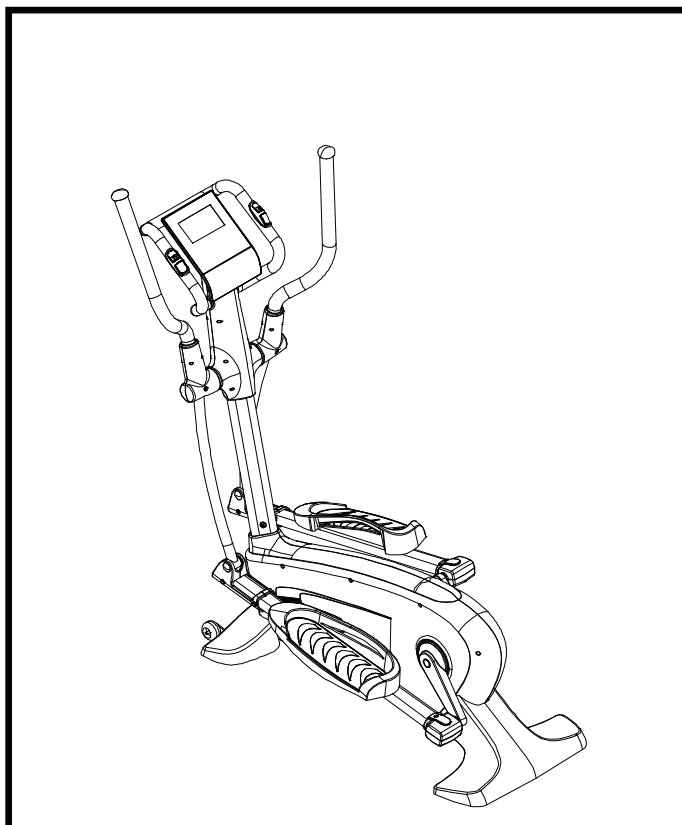




CZ – inSPORTline programovatelný eliptický trenažer E-strider IN 2722

(model BE-7300-HB)

Uživatelský manuál



Dodavatel:

SEVEN SPORT s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz

obchod@insportline.cz

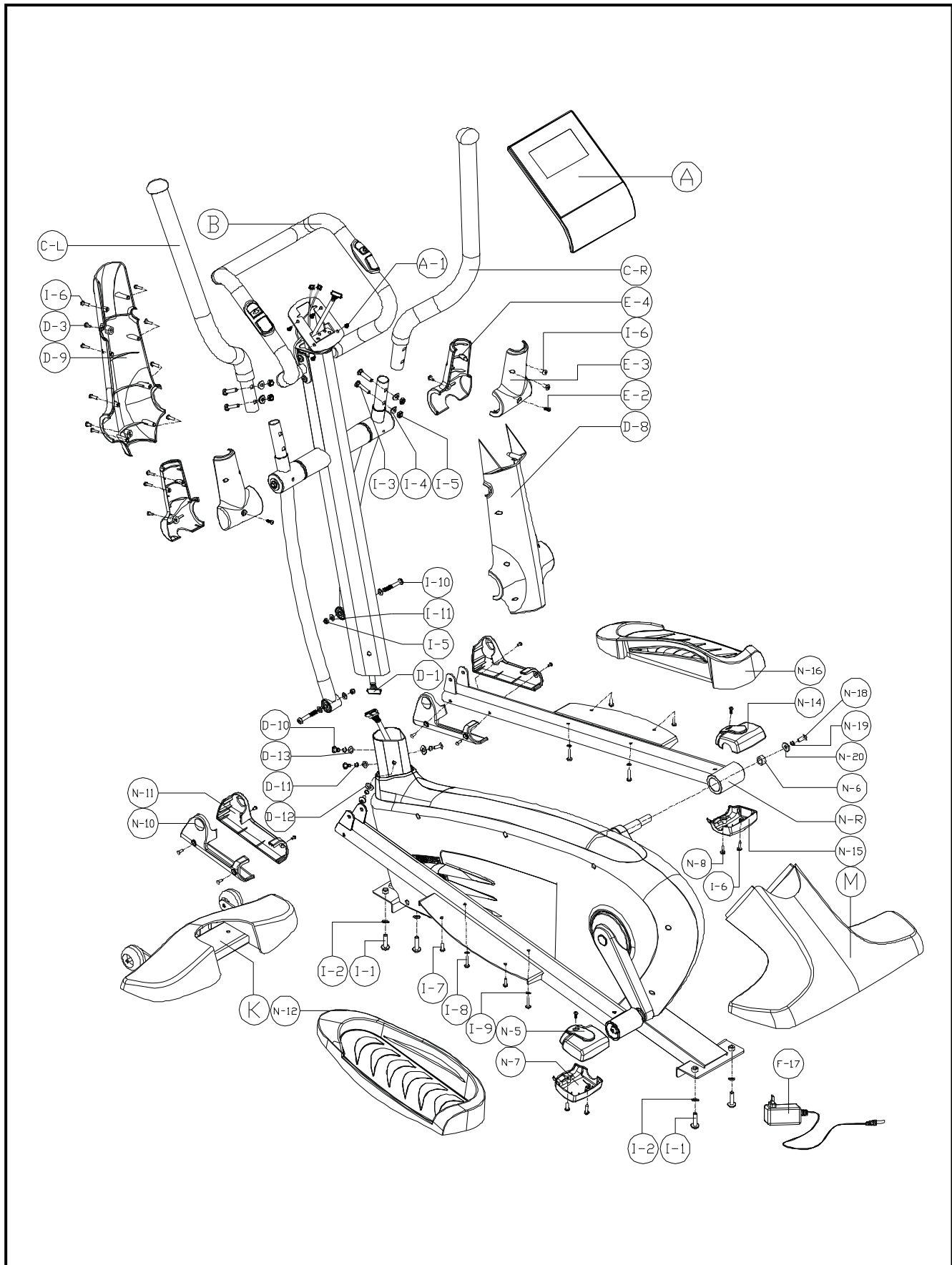
Tel.: 556 770 190

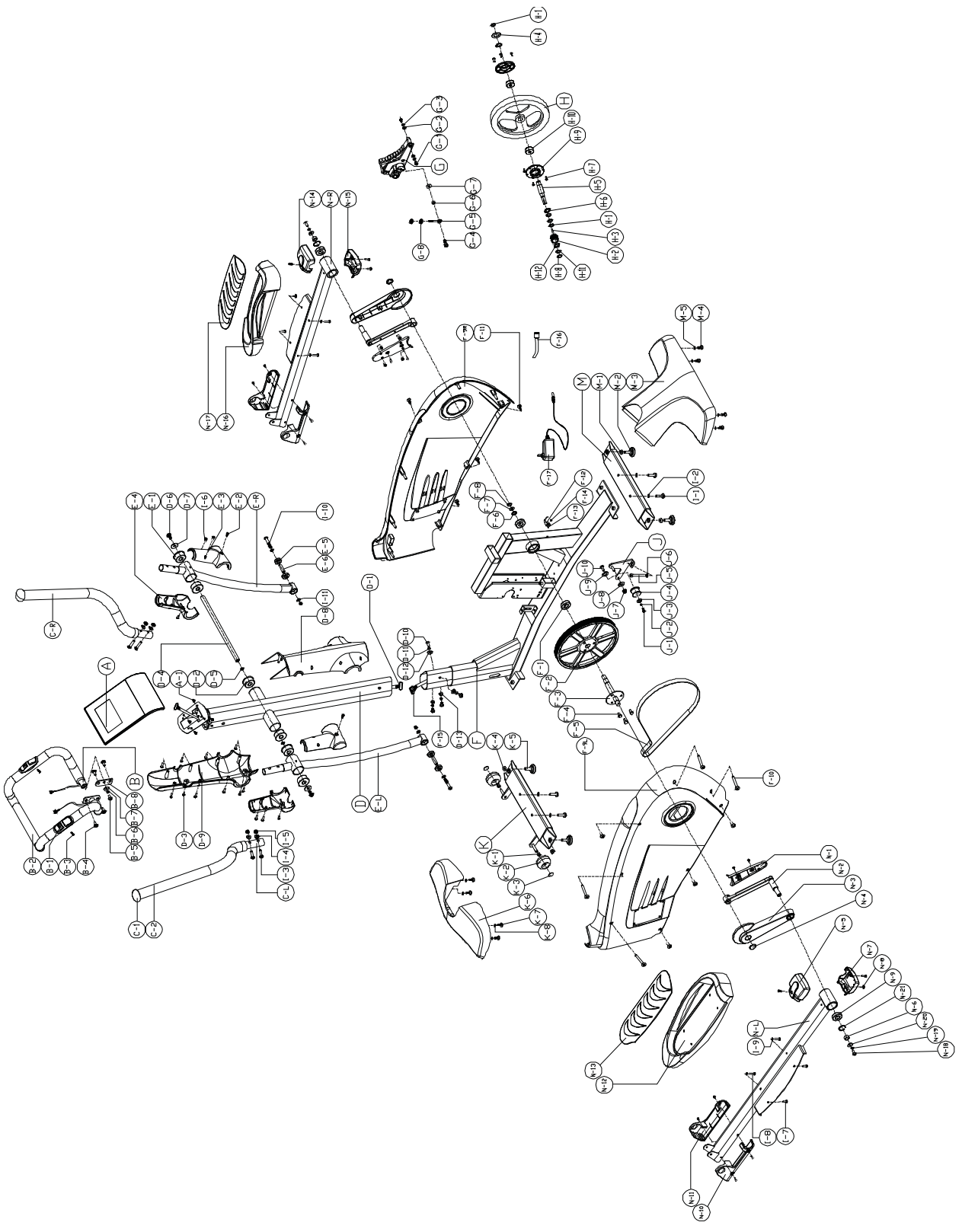
Důležité pokyny k bezpečnosti

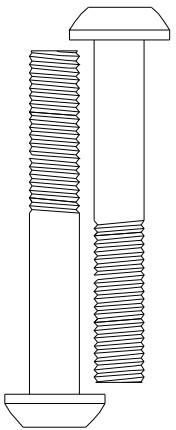
Tento manuál uschovejte pro pozdější použití.

1. Před montáží a použitím tohoto výrobku si pozorně přečtěte tento manuál. Trenažér bude fungovat dobře a bezpečně pouze za předpokladu řádné montáže, údržby a užívání. Vy sami jste zodpovědní za to, že všichni uživatelé tohoto zařízení budou informováni o všech varováních a výstrahách spojených s jeho užíváním.
2. Dříve než zahájíte cvičební program, poradte se se svým lékařem a ujistěte se, že při používání trenažéru neohrozíte své zdraví a bezpečnost a nemáte žádná omezení s ohledem na řádné užívání zařízení. Doporučení vašeho lékaře je nezbytné v případě že užíváte léky, které ovlivňují srdeční činnost, krevní tlak nebo cholesterol.
3. Všimněte si signálů svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Ukončete cvičení, pokud se u vás objevují některé z následujících symptomů: bolest, tíseň na prsou, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní nedostatek dechu, závratě nebo žaludeční nevolnost. Pokud se u vás tyto obtíže vyskytují, měli byste konzultovat další cvičení se svým lékařem
4. Děti a své domácí mazlíčky nepouštějte do blízkosti tohoto zařízení. Zařízení je určeno pro používání pouze dospělým osobám.
5. Zařízení pokládejte na rovný a čistý povrch s ochrannou podložkou proti poškození vaší podlahy nebo koberce. Kolem celého zařízení udržujte min. 50 cm volného prostoru.
6. Před používáním zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny matice a šroubky bezpečně utaženy.
7. Bezpečnost zařízení bude zachována pouze v případě pravidelné kontroly, zda nedošlo k poškození a/nebo opotřebení.
8. Zařízení vždy používejte tak, jak je uvedeno. Pokud během montáže nebo kontroly zařízení najdete nějaké vadné součástky, nebo pokud zařízení vydává během používání neobvyklé zvuky, zastavte okamžitě trenažér. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude opraveno.
9. Při cvičení používejte vhodný sportovní oděv. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení nebo mohlo omezit nebo zabránit pohybu.
10. Zařízení bylo testováno a certifikováno dle normy EN957 pouze pro domácí použití (kategorie HC). Maximální nosnost: 150kg. Brzdění je nezávislé na rychlosti.
11. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
12. Pokud zvedáte nebo jinak manipulujete se zařízením, buďte opatrní, abyste se nezranili. Používejte správné techniky a/nebo asistenci jiné osoby.
13. Všechny pohyblivé části zařízení (např. pedály, řídítka, sedlo...atd.) vyžadují každotýdenní údržbu. Před použitím zařízení je pokaždé zkontrolujte. Pokud jsou některé z nich rozbité nebo chybí, okamžitě je opravte. Teprve potom můžete pokračovat v používání zařízení.
14. **Pokud budete mít nějaké problémy nebo potřebovat pomoc, kontaktujte náš zákaznický servis na telefonním čísle 01274 693888. Toto číslo je určeno pouze pro občany trvale žijící ve Velké Británii.**

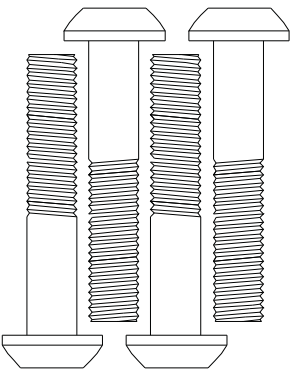
PLÁN MONTÁŽE



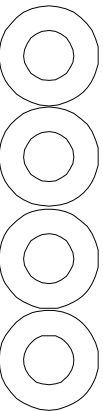




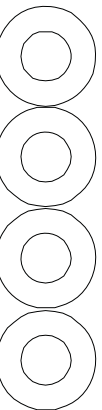
NO:i-10 allen bolt M8*P1.25*55L (2PCS)



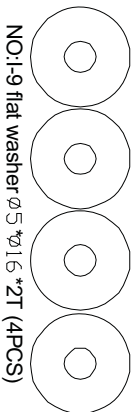
NO:i-11 allen bolt M8*P1.25*45L (4PCS)



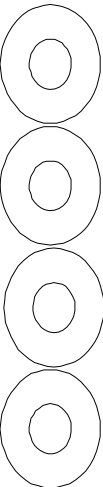
NO:i-11 flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1T$ (4PCS)



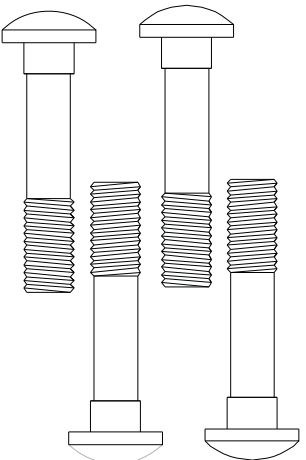
NO:i-12 flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2T$ (4PCS)



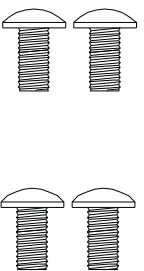
NO:i-9 flat washer $\varnothing 5 \times \varnothing 16 \times 2T$ (4PCS)



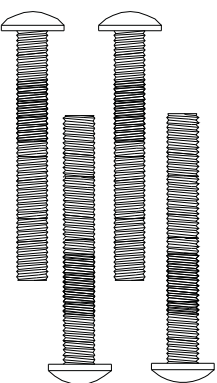
NO:i-14 Curved Washer for M8 bolt (4PCS)



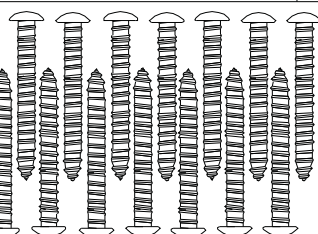
NO:i-13 Carriage Bolt M8*P1.25*40L (4PCS)



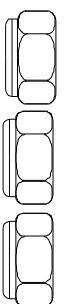
NO:i-7 Screw M5*P0.8*10L (4PCS)



NO:i-8 Screw M5*P0.8*40L (4PCS)



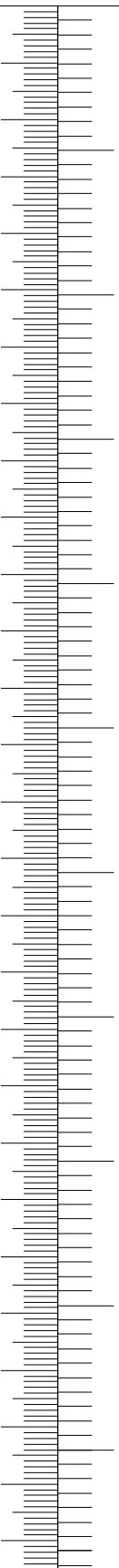
NO:i-6 Screws M3*25L Black (14PCS)



NO:i-5 lock nut for M8 (6PCS)

Allen Key(1)

Box Spanner (2)



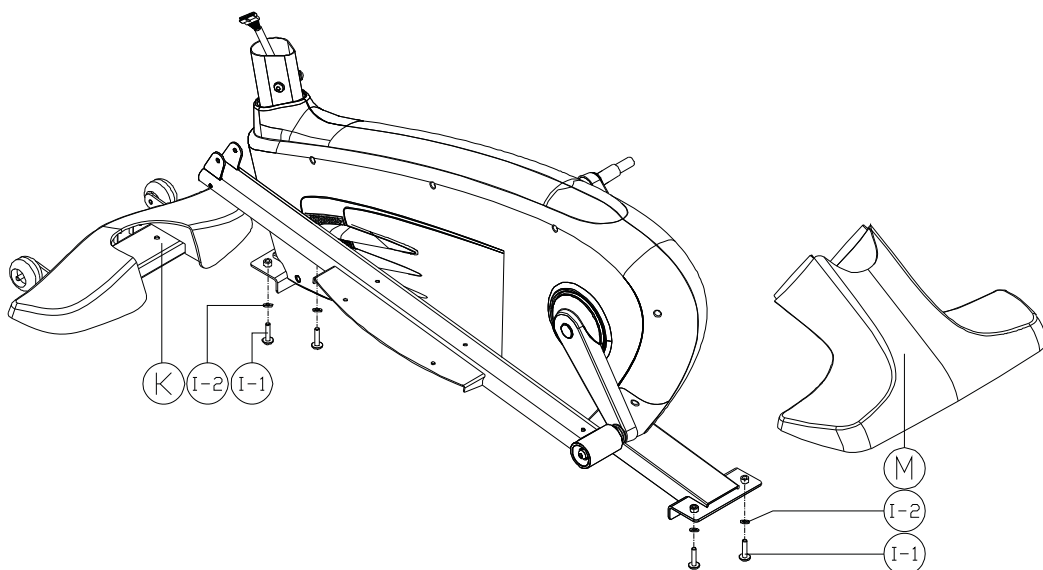
SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	Ks	Č.	POPIS	Ks
A	Tréninkový počítač	1	F-8	Háček typu C	1
A-1	Šroub (M5*10)	4	F-9L/R	Kryt řetězu (L/R)	1
B	Nepohyblivá řídítka	1	F-10	Šroub (M4*50)	5
B-1	Snímač tepové frekvence	2	F-11	Šroub	8
B-2	Pěnová rukojeť	1	F-12	Senzorický systém	1
B-3	Šroub (M3*20)	2	F-13	Senzor	1
B-4	Šestihranný šroub (M8*16)	4	F-14	Šroub (M4*10)	1
B-5	Šestihranný šroub (M8*20)	1	F-15	Spodní kabel	1
B-6	Pružinová podložka (φ8.1)	1	F-16	DC kabel	1
B-7	Plochá podložka (φ8)	1	F-17	Adaptér	1
B-8	Pevná destička řídítek	1	G	Magnetický systém	1
C-L/R	Horní madlo (L/R)	1	G-1	Šroub (M6*16)	2
C-1	Koncovka	2	G-2	Plochá podložka (φ6)	2
C-2	Pěnová rukojeť	2	G-3	Pružinová podložka (φ6)	2
D	Přední tyč	1	G-4	Šroub (M8*22)	1
D-1	Horní kabel	1	G-5	Šroub (M6*63)	1
D-2	Objímka	2	G-6	Objímka	1
D-3	Šroub (M5*14)	2	G-7	Plochá podložka (φ8)	1
D-4	Závitová tyč	1	G-8	Matice (M6)	2
D-5	Pružinová podložka (φ17.5)	2	H	Pohyblivé kolo	1
D-6	Šroub (M8*20)	2	H-1	Háček typu C	2
D-7	Podložka (φ8)	2	H-2	Malé pásové kolo	1
D-8	Kryt přední tyče (přední)	1	H-3	Šroub	1
D-9	Kryt přední tyče (zadní)	1	H-4	Plochá podložka (φ17.5)	3
D-10	Šestihranný šroub (M8*16)	4	H-5	Pohyblivá osa kola	1
D-11	Vlnitá podložka (φ8.1)	4	H-6	Vlnitá podložka (φ17.5)	2
D-12	Plochá podložka (φ8)	2	H-7	Šroub (M5*8)	6
D-13	Podložka (φ8)	2	H-8	Háček typu C	1
E-L/R	Spodní madlo (L/R)	1	H-9	Kryt pohyblivého kola	2
E-1	Objímka	4	H-10	Ložisko	2
E-2	Šroub (M5*14)	4	H-11	Plochá podložka (φ17.5)	1
E-3	Kryt madla (přední)	2	H-12	Vlnitá podložka (φ15.5)	1
E-4	Kryt madla (zadní)	2	I-1	Šroub (M8*45)	4
E-5	Ložisko	4	I-2	Plochá podložka (φ8)	4
E-6	Objímka	2	I-3	Šroub (M8*40)	4
F	Hlavní rám	1	I-4	Podložka (φ8)	4
F-1	Ložisko	2	I-5	Nylonová matice (M8)	6
F-2	Pásové kolo	1	I-6	Šroub (M3*25)	14
F-3	Osa kola	1	I-7	Šroub (M5*10)	4
F-4	Šroub (M8*12)	3	I-8	Šroub (M5*40)	4
F-5	Šroub	1	I-9	Plochá podložka (φ5)	4
F-6	Vlnitá podložka (φ20)	1	I-10	Šestihranný šroub (M8*55)	2
F-7	Plochá podložka (φ20.3)	1	I-11	Plochá podložka (φ8)	4

SEZNAM DÍLŮ

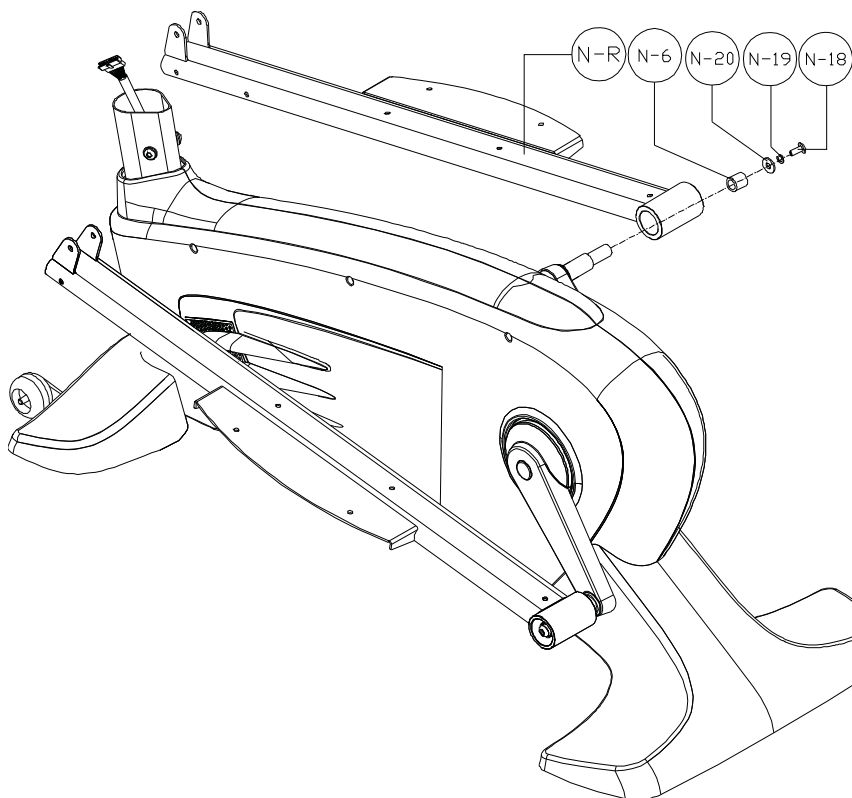
Č.	POPIS	Ks	Č.	POPIS	Ks
J	Nosný váleček	1	M-4	Šroub (M3*25)	4
J-1	Šroub (M6*12)	1	M-5	Plochá podložka (φ4)	4
J-2	Pružinová podložka (φ6)	1	N-L/R	Pedálová trubice (L/R)	1
J-3	Plochá podložka (φ6)	1	N-1	Kryt hřídele (vnitřní)	2
J-4	Ložisko	1	N-2	Hřídel	2
J-5	Šroub (M6*50)	1	N-3	Kryt hřídele (venkovní)	2
J-6	Plochá podložka (φ8)	1	N-4	Kryt zakončení hřídele	2
J-7	Nylonová matice (M8)	1	N-5	Zadní plastový kryt levého pedálu (horní)	1
J-8	Plochá podložka (φ8.5)	1	N-6	Objímka	2
J-9	Plochá podložka (φ8.5)	1	N-7	Zadní plastový kryt levého pedálu (spodní)	1
J-10	Šroub (M8*20)	1	N-8	Šroub (M5*14)	12
K	Přední stabilizátor	1	N-9	Ložisko	2
K-1	Objímka	2	N-10	Přední plastový kryt pedálu (levý)	2
K-2	Kolo	2	N-11	Přední plastový kryt pedálu (pravý)	2
K-3	Matice (M8)	2	N-12	Levý pedál	1
K-4	Matice	2	N-13	Šlapka levého pedálu	1
K-5	Nastavitelný brzdový systém	2	N-14	Zadní plastový kryt pravého pedálu (horní)	1
K-6	Kryt předního stabilizátoru	1	N-15	Zadní plastový kryt pravého pedálu (spodní)	1
K-7	Šroub (M3*25)	4	N-16	Pravý pedál	1
K-8	Plochá podložka (φ4)	4	N-17	Šlapka pravého pedálu	1
M	Zadní stabilizátor	1	N-18	Šroub (M8*16)	2
M-1	Matice	2	N-19	Pružinová podložka (φ8.1)	2
M-2	Nastavitelný brzdový systém	2	N-20	Plochá podložka (φ8.5)	2
M-3	Kryt zadního stabilizátoru	1	N-21	Háček typu C	2

POKYNY K MONTÁŽI



KROK 1

Zadní stabilizátor (pt. M) upevněte k hlavnímu rámu pomocí dvou šroubů (M8*45) (pt.I-1) a dvou plochých podložek (φ 8) (pt.I-2). Přední stabilizátor (pt. K) upevněte k hlavnímu rámu pomocí dvou šroubů (M8*45) (pt.I-1) a dvou plochých podložek (φ 8) (pt.I-2).



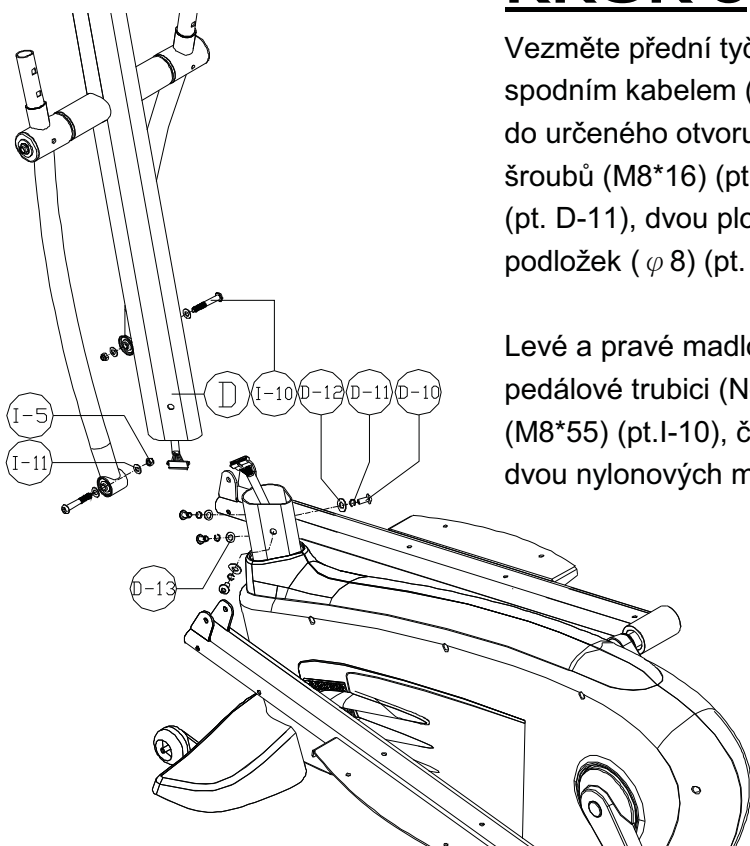
KROK 2

Na připevnění levé pedálové trubice (pt. N/L) k levé hřídeli použijte objímku (pt.N-6), plochou podložku (φ 8.5) (pt.N-20), pružinovou podložku (φ 8.1) (pt.N-19) a šroub (M8*16).
Postup opakujte pro montáž pravé pedálové trubice.

KROK 3

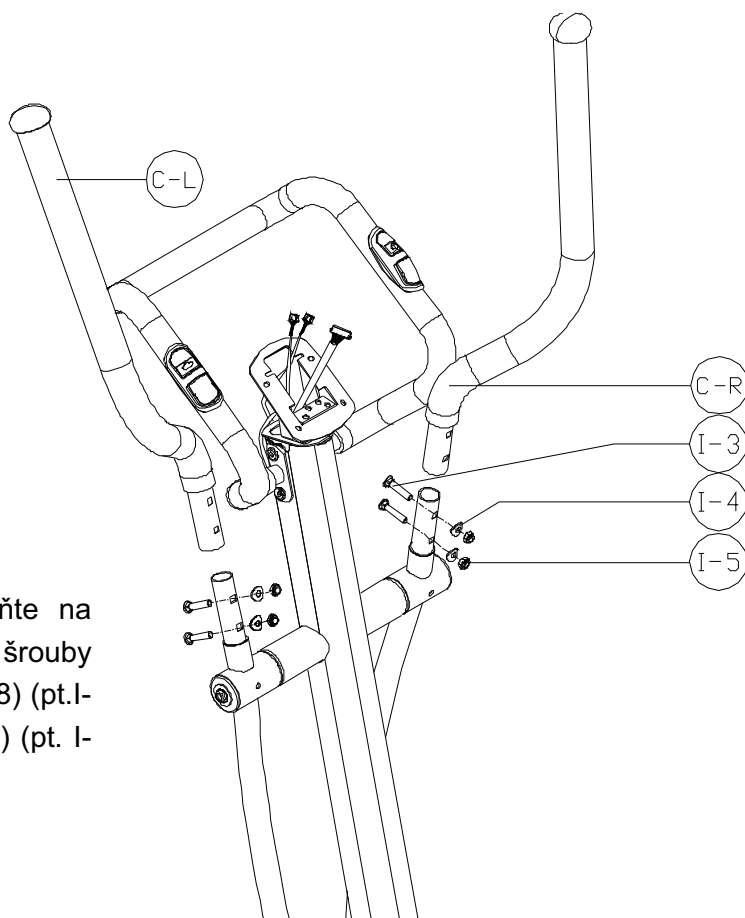
VeźmĚte pĚdnl tĚć (pt. D) a spojte hornĚ kabeľ (pt. D-1) se spodnlm kabeľem (pt. F-24). Potom vsuĚte pĚdnl tĚć (pt. D) do urćenĚho otvoru a upevnĚte pomocĚ ćtyř ťestihrnĚch ťroubĚ (M8*16) (pt. D-10), ćtyř pruťinovĚch podloťek (φ 8.1) (pt. D-11), dvou plochĚch podloťek (φ 8) (pt. D-12) a dvou podloťek (φ 8) (pt. D-13).

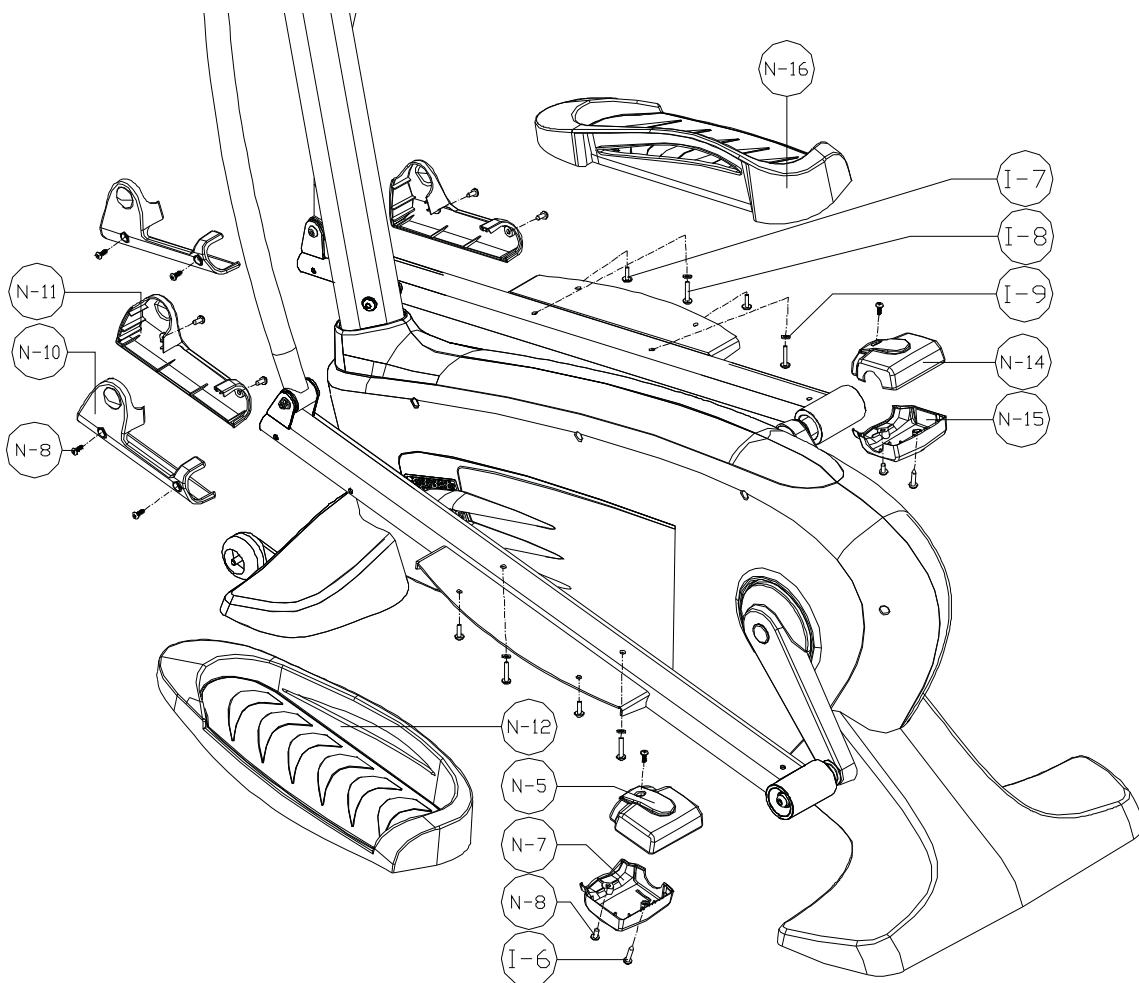
LevĚ a pravĚ madlo (E-L/R) pĚipevnĚte k levĚ a pravĚ pedĚlovĚ trubici (N-L/R) pomocĚ dvou ťestihrnĚch ťroubĚ (M8*55) (pt. I-10), ćtyř plochĚch podloťek (φ 8) (pt. I-11) a dvou nylonovĚch matic (M8) (pt. I-5).



KROK 4

ObĚ hornĚ madla (pt. C-L/R) nasuĚte na spodnl madla, upevnĚte ćtyřmi ťrouby (M8*40) (pt. I-3), ćtyřmi podloťkami (φ 8) (pt. I-4), a ćtyřmi nylonovĚmi maticemi (M8) (pt. I-5).





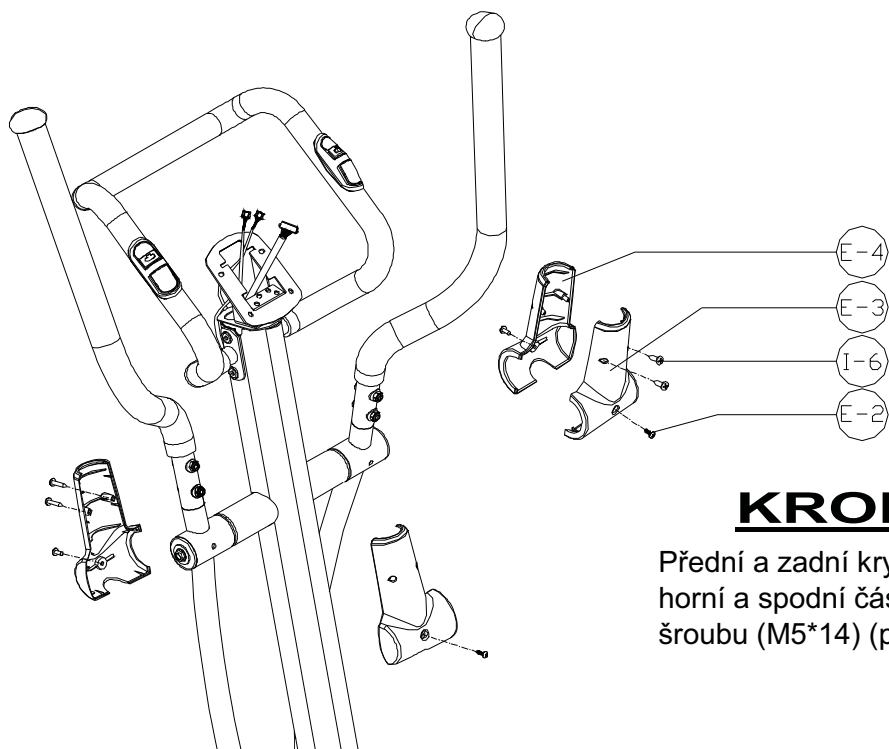
KROK 5

Levý a pravý pedál (pt. N-12/16) připevněte k pedálové trubici (pt. N-L/R) pomocí čtyř šroubů (M5*10) (pt. I-7), čtyř plochých podložek (φ5) (pt. I-9) a čtyř šroubů (M5*40) (pt. I-8).

Smontujte dohromady zadní plastový kryt levého pedálu (horní a spodní) (pt. N-5/7), použijte šroub (M5*14) (pt. N-8), šroub (M3*25) (pt. I-6).

Smontujte dohromady zadní plastový kryt pravého pedálu (horní a spodní) (pt. N-14/15), použijte šroub (M5*14) (pt. N-8), šroub (M3*25) (pt. I-6).

Pak smontujte dohromady přední plastové kryty levého a pravého pedálu (pt. N-10/11), použijte šrouby.

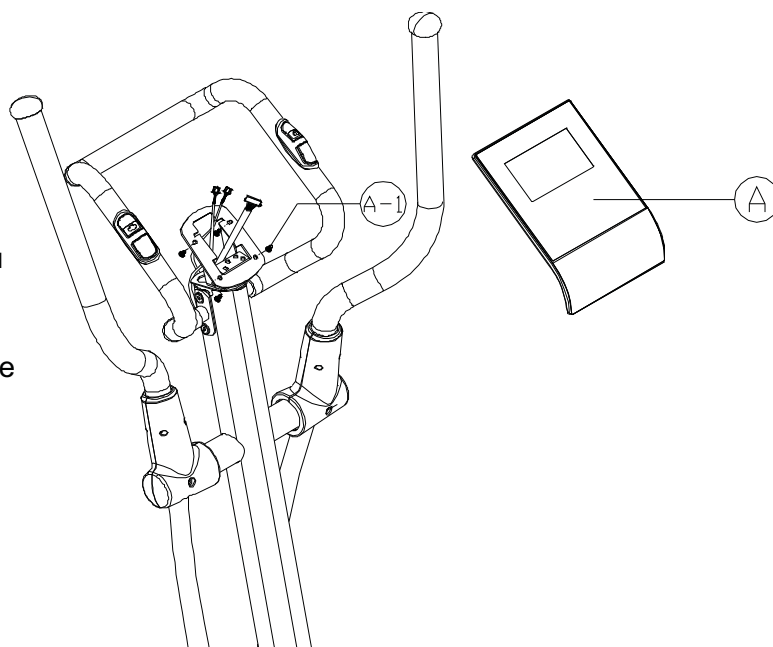


KROK 6

Přední a zadní kryt madla (pt. E-3/4) přiložte na spoj horní a spodní části madla (L/R), připevněte pomocí šroubu (M5*14) (pt. E-2), šroubu (M3*25) (pt. I-6).

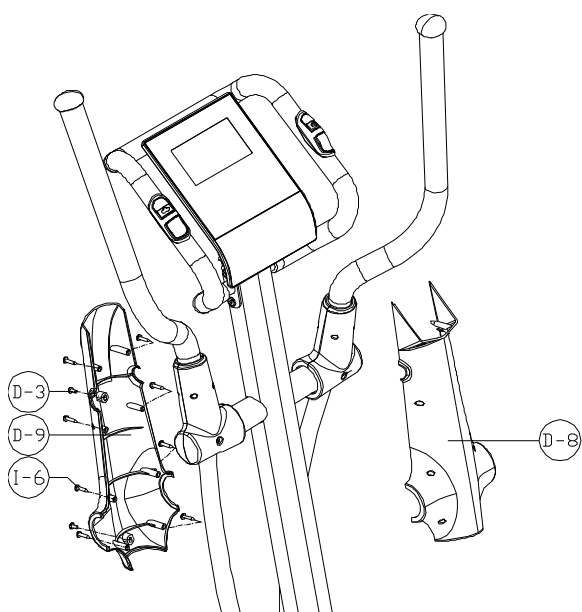
KROK 7

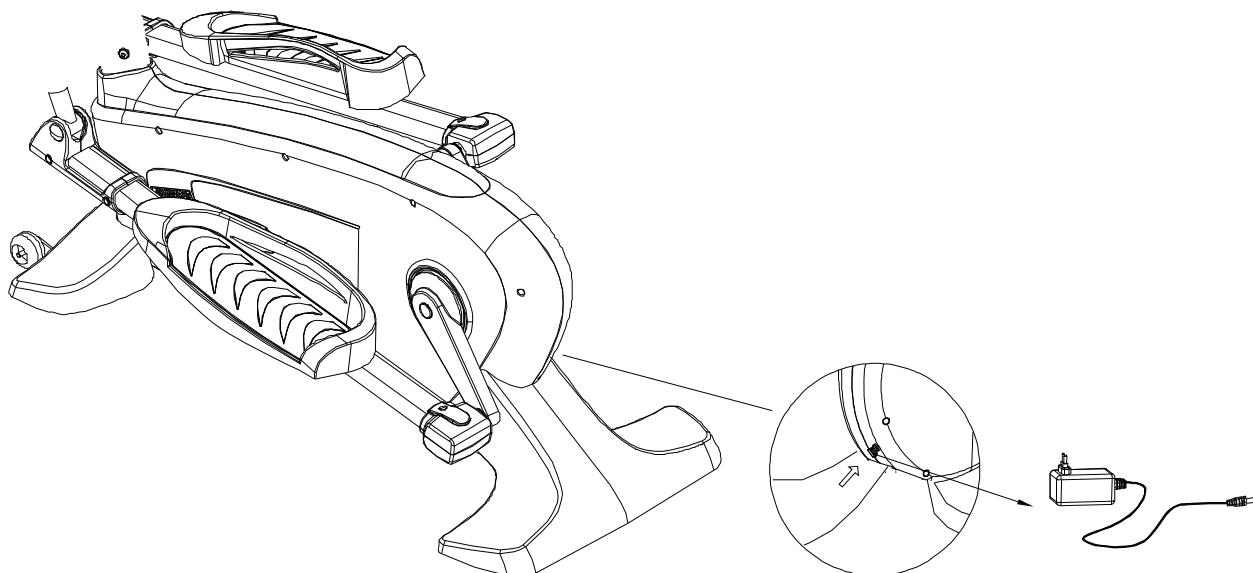
Horní kabel (pt. D-1) a kabel senzoru tepové frekvence zapojte do skříně kabelové spojky na zadní straně tréninkového počítače (pt. A), a vložte počítač do držáku na špičce přední tyče. Potom upevněte čtyřmi šrouby (M5*10) (pt. A-1)



KROK 8

Kryt přední tyče (přední a zadní) (pt. D-8/9) připevněte k přední tyči, použijte šroub (M5*14) (pt. D-3), šroub (M3*25) (pt. I-6).



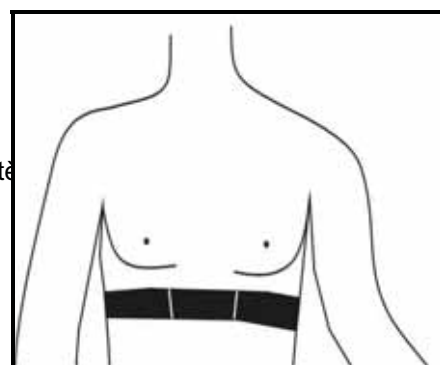


KROK 9

Adaptér zapojte do zásuvky v zadní části krytu řetězu. Viz obrázek.

Pokyny k používání hrudního snímače tepové frekvence

1. Pás si připevněte kolem hrudníku (na holou kůži).
2. Zkontrolujte, zda máte pás ve správné pozici - viz obrázek.
3. Ujistěte se, že snímač těsně přiléhá ke kůži na hrudníku.
4. Stůjte v přímém směru k monitoru, vzdálenost mezi monitorem a Vaším tělem měla být mezi 80 – 100 cm.

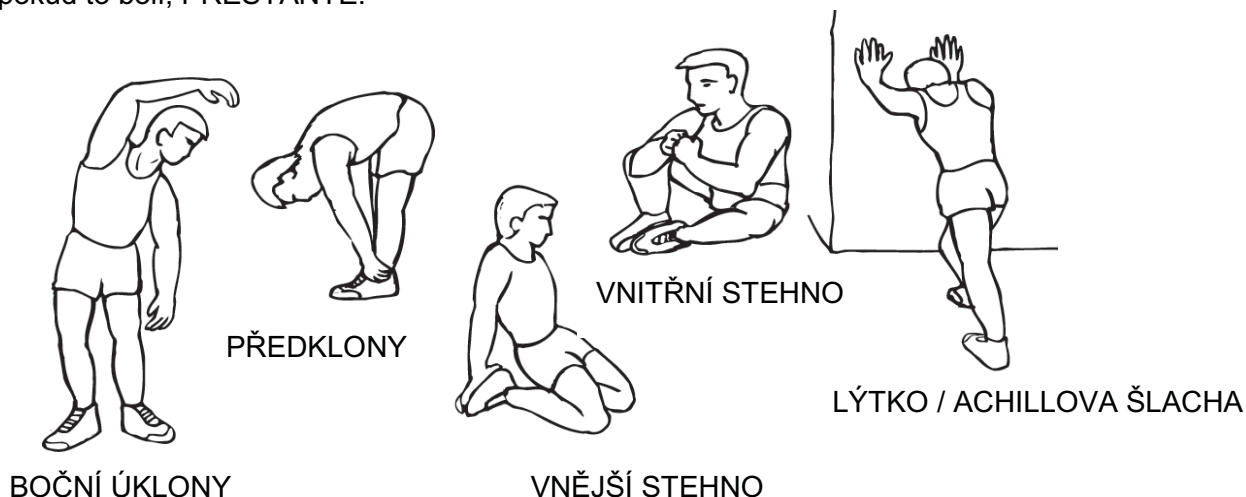


POKYNY KE CVIČENÍ

Používání **PROGRAMOVATELNÉHO ELIPTICKÉHO TRENAŽÉRU** přináší řadu výhod - zlepšuje fyzickou kondici a ohebnost těla, pomáhá rozvoji svalové hmoty a společně s kaloricky vyváženou stravou pomáhá redukovat váhu.

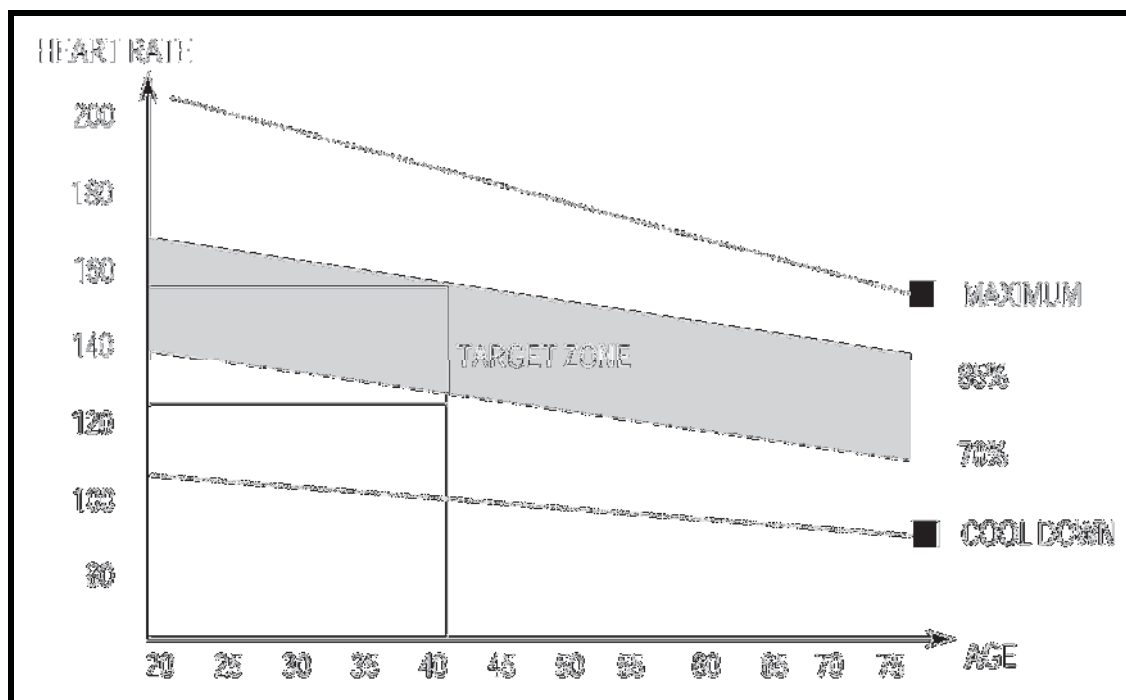
1. Zahřívací fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a podporuje optimální práci svalů. Rozcvičení také sníží riziko křečí a možného poranění svalů. Doporučujeme udělat několik protahovacích cviků dle níže uvedených obrázků. Každé protažení by mělo trvat přibližně 30 sekund. Při protahování necvičte silou a nedělejte prudké pohyby – pokud to bolí, **PŘESTAŇTE**.



2. Cvičební fáze

Toto je fáze intenzivního pohybu. Při pravidelném používání tohoto zařízení budou vaše svaly na nohou silnější. Během cvičení je potřeba udržovat stálé tempo. Intenzita cvičení by měla být dostatečně vysoká, aby frekvence Vašeho srdečního rytmu dosáhla cílové zóny, jak je ukázáno na grafu níže.



Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Nicméně většina lidí začíná na nižší úrovni a vydrží 15-20 minut.

3. Zklidňující fáze

V této fázi se váš kardiovaskulární systém a svaly postupně zklidňují. Je to vlastně opakování zahřívací fáze, takže např. zvolněte tempo a pokračujte přibližně 5 minut. Pak byste měli zopakovat protahovací cviky a nezapomeňte, že při protahování se necvičí silou nebo prudkými pohyby.

Až se dostanete do lepší kondice, budete možná potřebovat cvičit déle a více. Doporučujeme cvičit nejméně třikrát týdně, a je-li to možné, rozložte vaše cvičení rovnoměrně do celého týdne.

ROZVOJ SVALOVÉ HMOTY

Abyste si při cvičení na běžeckém trenažéru vypracovali svaly, budete si muset nastavit dostatečně velkou zátěž. Cvičení pro Vás bude mnohem namáhavější a může se stát, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se zároveň pokoušíte zlepšit svou tělesnou kondici, měli byste upravit svůj tréninkový program. Během zahřívací a zklidňující fáze cvičte stejně, pouze ke konci cvičební fáze zvyšte zátěž tak, aby Vaše svaly na nohou zabíraly více než normálně. Budete muset zpomalit, abyste udrželi svůj srdeční rytmus v cílové zóně.

REDUKCE VÁHY

Důležitým faktorem je v tomto případě Vaše úsilí, které při cvičení vynaložíte. Čím více a déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Ve skutečnosti je to totéž, jako kdybyste cvičili pro zlepšení své tělesné kondice, jen cíl je odlišný.

TECHNICKÝ SERVIS

1. **Tréninkový počítač nefunguje správně.** Pokud Váš tréninkový počítač nefunguje správně, zkontrolujte, zda je spodní lanko snímače tepové frekvence připojeno k hornímu lanku a zda je horní lanko připojeno k počítači. (viz **KROK 3 & KROK 7**).

BEZPEČNOST

1. Dříve než začnete trenažér používat, zkontrolujte, zda jsou všechny jednotlivé části bezpečně upevněny – utáhněte všechny uvolněné matice a šrouby.
2. Dříve než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem o možném účinku cvičení na Váš zdravotní stav.
3. Při cvičení noste vhodné oblečení.
4. Nepouštějte děti do blízkosti trenažéru, ať už právě cvičíte nebo ne.
5. Necvičte v průběhu 2 hodin PO nebo 1 hodinu PŘED konzumací velkého jídla
6. Ukončete cvičení, pokud se u Vás objeví tyto potíže: nevolnost, třes, extrémní nedostatek dechu, nadměrně rychlý srdeční tep, pulzování v hlavě nebo bolest na hrudi.
Pokud obtíže přetrvávají, poraďte se se svým lékařem.

Programovatelný tréninkový počítač

【OBRÁZEK DISPLEJE】

TIME / ČAS:

Count up/přičítání – žádná předvolená hodnota; čas se načítá od 00:00 do maximálně 99:59, velikost každého přírůstku je 1 sekunda.

Count down/odečítání – pokud jste si nastavili předvolbu času, bude se skutečný čas strávený cvičením postupně odečítat od předvolené hodnoty až do dosažení hodnoty 00:00. Velikost každého předvoleného přírůstku nebo úbytku je 1 minuta mezi 1:00 a 99:00.

SPEED / RYCHLOST: ukazuje aktuální tréninkovou rychlost od 0.0 až do 99.9 km nebo ml.

RPM / FREKVENCE ŠLAPÁNÍ: ukazuje aktuální tréninkovou výši otáček za minutu.

DISTANCE / VZDÁLENOST:

Count up/přičítání – žádná předvolená hodnota; vzdálenost se načítá od 0.00 do maximálně 99.90, velikost každého přírůstku je 0.1 KM.

Count down/odčítání – pokud jste si nastavili předvolbu vzdálenosti, bude se skutečně ujetá vzdálenost postupně odečítat od předvolené hodnoty až do dosažení hodnoty 0.00. Velikost každého předvoleného přírůstku nebo úbytku je 0.1 KM (nebo ML) mezi 0.00 a 99.90.

CALORIES / KALORIE:

Count up/přičítání – žádná předvolená hodnota; kalorie se sčítají od 0 do 990, velikost každého přírůstku je 1 kalorie.

Count down/odčítání – pokud jste si nastavili předvolbu počtu spálených kalorií, budou se skutečně spálené kalorie odečítat od předvolené hodnoty až do dosažení hodnoty 0. Velikost každého předvoleného přírůstku nebo úbytku je 10 kalorií mezi 0 a 990.

PULSE / TEP: na monitoru se ukazuje aktuální tepová frekvence snímaná z dlaní.

HEART SYMBOL / SYMBOL SRDCE:

Pokud počítač přijímá signál srdečního tepu, na monitoru bliká symbol srdce.

WATT: ukazuje aktuální tréninkový výkon.

【FUNKČNÍ TLAČÍTKA:】

MODE: potvrzení všech nastavení a vstup do režimu cvičení.

UP: výběr režimu cvičení a nastavení hodnoty funkce směrem NAHORU.

DOWN : výběr režimu cvičení a nastavení hodnoty funkce směrem DOLŮ.

START / STOP: začátek nebo konec cvičení

RECOVERY:

Po ukončení cvičení nechte dlaně položené na snímačích tepové frekvence a zmáčkněte tlačítko "RECOVERY". Všechny funkce na displeji se zastaví, kromě funkce „TIME“. Začne se odpočítávat 60 sekund (z 00:60 do 00:00). Na displeji se objeví aktuální úroveň srdeční tepové frekvence při návratu do klidového stavu (F1 - F6) – tj. schopnost regenerace po zátěži. F1 je nejlepší, F6 je nejhorší. Uživatelé mohou cíleně cvičit na trenážeru ke zlepšení schopnosti regenerace těla po zátěži.

(Zmáčkněte tlačítko RECOVERY znovu k návratu na hlavní obrazovku)

(Pokud monitor nepřijímá žádný signál srdečního rytmu, funkce RECOVERY nemůže fungovat).

RESET: návrat do hlavního menu v režimu STOP a vymazání všech předvolených hodnot funkcí na nulu.

BODY FAT: měří tělesný tuk cvičící osoby.

INSTRUKCE K OBSLUZE:】

ZAPNUTÍ POČÍTAČE

Připojením adaptéru k počítači se počítač zapne, na obrazovce se objeví na okamžik všechny funkce (uslyšíte dlouhé pípnutí jako signál testování - cca 2 sekundy) a průměr kola 78" (obrázek 1).



Obrázek 1

REŽIM PROGRAMOVÁNÍ

Nastavení osobních dat uživatele (U1 – U4):

1-1 bliká U1, pro výběr uživatele (U1 – U4) použijte tlačítko UP (směr nahoru) nebo DOWN (směr dolů)

1-2 Vložte osobní data (např. VĚK, VÁHA, VÝŠKA, POHLAVÍ) a potvrďte tlačítkem MODE.

1-3 Počítač se okamžitě přepne do režimu ručního nastavení (MANUAL), uživatel si může navolit své vlastní předvolby cvičení (např. TIME, DISTANCE, CALORIES a PULSE). Počítač si předvolby zapamatuje a bude s nimi pracovat pokaždé, když bude vybrán uživatel, který je tam zadal a uložil.

1-4 Pokud chcete zahájit cvičení, stiskněte tlačítko START.

1-5 Pro návrat do hlavního menu režimu cvičení (MODE) použijte tlačítko RESET

Volba programů: MANUAL, PROGRAM, H.R.C., USER, WATT. Pro výběru programu použijte tlačítka UP a DOWN, pro rychlý start v režimu MANUAL stiskněte START.

REŽIM „MANUAL“

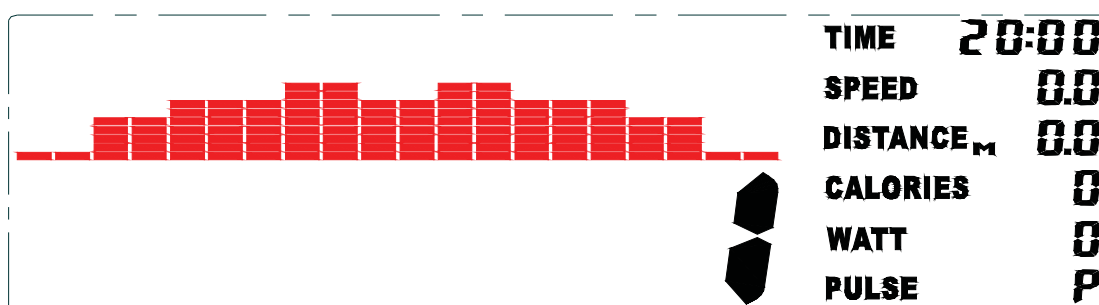
Po vstupu do režimu MANUAL použijte tlačítko UP a DOWN ke zvýšení nebo snížení požadované úrovně (1-16), potvrďte tlačítkem MODE. Zvolenou úroveň můžete během cvičení regulovat. (obrázek 2)



Obrázek 2

REŽIM „PROGRAM“

Po vstupu do režimu PROGRAM použijte tlačítko UP a DOWN k výběru profilu programu (P1-P12), potvrďte tlačítkem MODE a vstupte do vybraného profilu. Uživatel může použít tlačítko UP a DOWN k regulaci úrovně. Zvolenou úroveň můžete během cvičení regulovat (obrázek 3)



Obrázek 3

REŽIM „H.R.C.“

Po vstupu do režimu H.R.C., použijte tlačítko UP a DOWN k výběru odlišné cílové hodnoty 55%, 75%, 90% a TARGET. Potvrďte tlačítkem MODE.

REŽIM „USER“

Po vstupu do režimu USER bliká první sloupec vašeho profilu. K vytvoření vlastního profilu použijte tlačítka UP a DOWN, potvrďte tlačítkem MODE (sloupec 1 – 20). Pokud podržíte tlačítko MODE po dobu 2 sekund, opustíte režim nastavení profilu (obrázek 4). Každý uživatel může mít svůj vlastní uživatelský profil.



obrázek 4

REŽIM „WATT“

Předvolená hodnota výkonu „120“ bliká na obrazovce režimu WATT. K nastavení cílové hodnoty 10 – 350 použijte tlačítka UP a DOWN. Výběr potvrďte tlačítkem MODE.

REŽIM „BODY FAT“ (tělesný tuk):

10-1 V režimu STOP - pro měření tělesného tuku stiskněte tlačítko BODY FAT.

10-2 Vybraný uživatel (U1~U9) bliká na obrazovce po dobu 2 sekund. Poté začíná měření.

10-3 Během měření musí mít uživatel hrudní pás nebo obě ruce položené na rukojeti řídítek. Po dobu měření svítí na LCD displeji toto: "--" "--", měření trvá 8 sekund.

10-4 Na displeji se objeví na 30 sekund symbol a procento BODY FAT, BMR, BMI.

<REFERENCE>

B.M.I. (Body Mass Index) – Index tělesné hmotnosti

B.M.I	LOW nízký	LOW/MED nízký/střední	MEDIUM střední	MED/HIGH střední/vysoký
HODNOTA	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

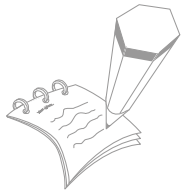
BODY FAT – Tělesný tuk

SYMBOL	—	+	▲	◆
TUK %	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
POHLAVÍ	nízký	nízký/střední	střední	střední/vysoký
MUŽ	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ŽENA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

POZNÁMKA:

1. Adaptér spec: 9V, 500mA
2. Pokud se počítač chová abnormálně, měli by uživatel odpojit adaptér a počkat min. 5 sekund, dokud jej znovu nezapojí.

Když je počítač znovu zapojený, neměli byste se jej dotýkat rukou nebo přikrývat po dobu min. 6 sekund.



POZNÁMKY KE CVIČENÍ

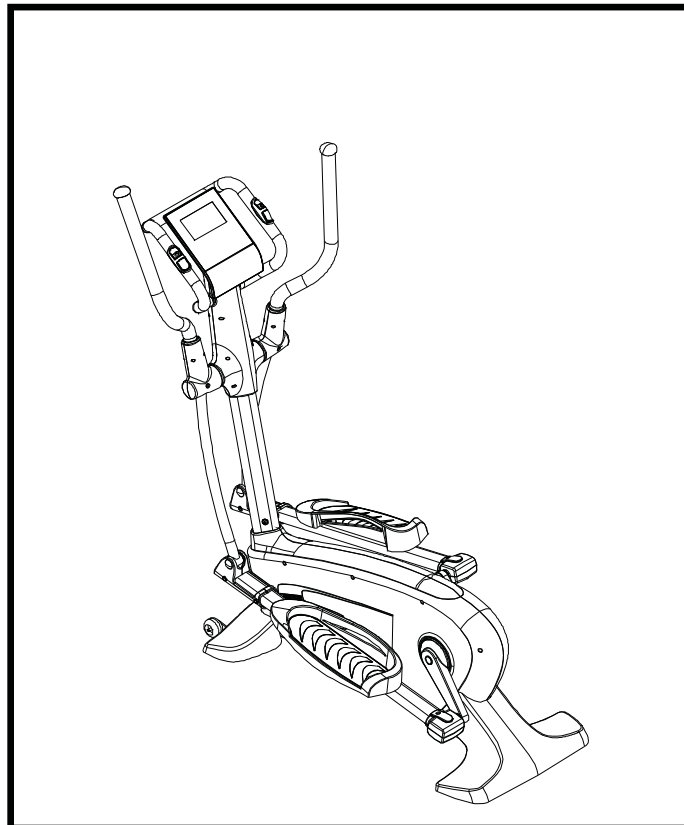
Na tomto místě si můžete zaznamenat výsledky svého cvičení



SK – inSPORTline programovateľný elyptický krokovač E-strider IN 2722

(model BE-7300-HB)

Užívateľský manuál



Dodávateľ:

inSPORTline s.r.o.

Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704

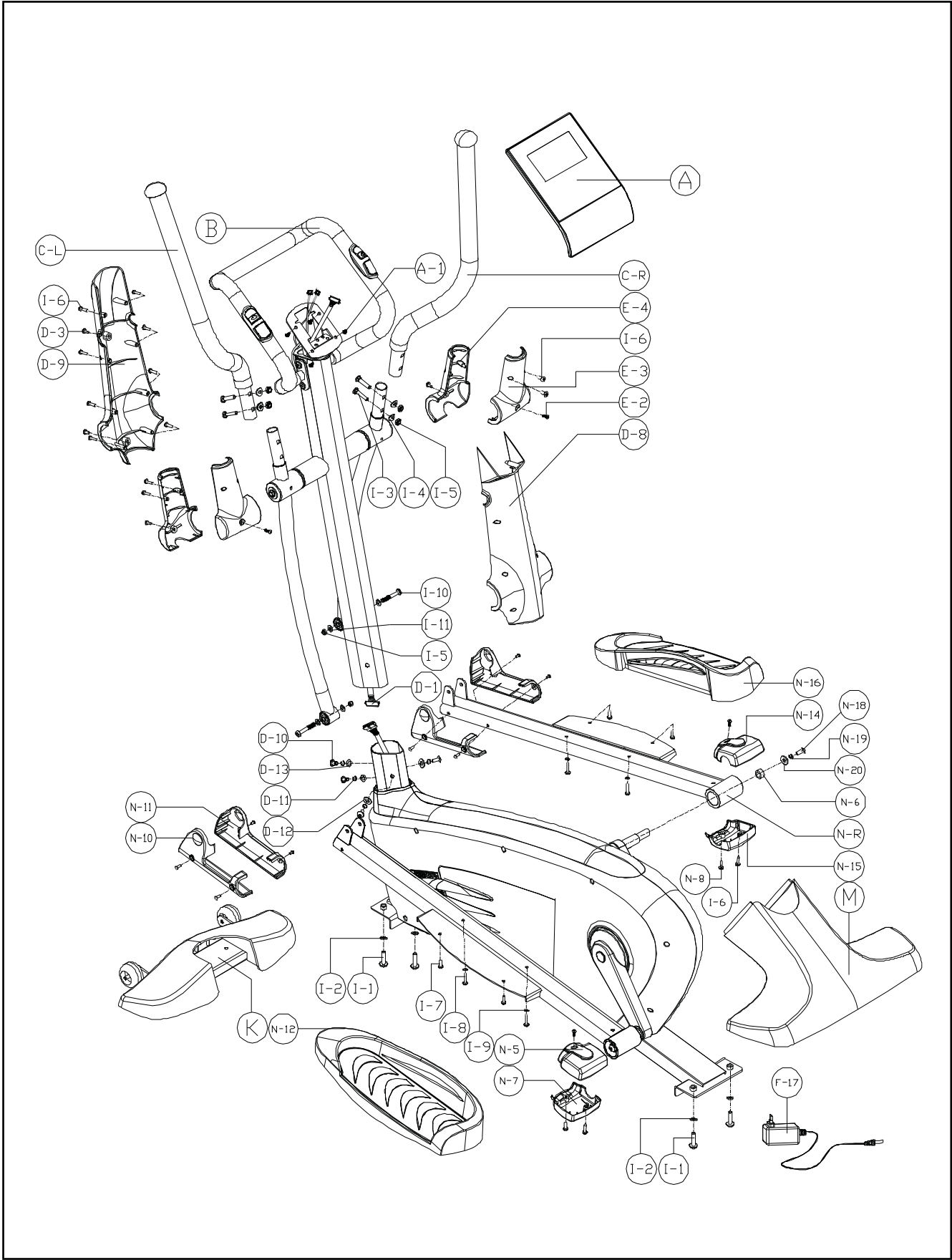
email: insportline.reklamacie@stonline.sk

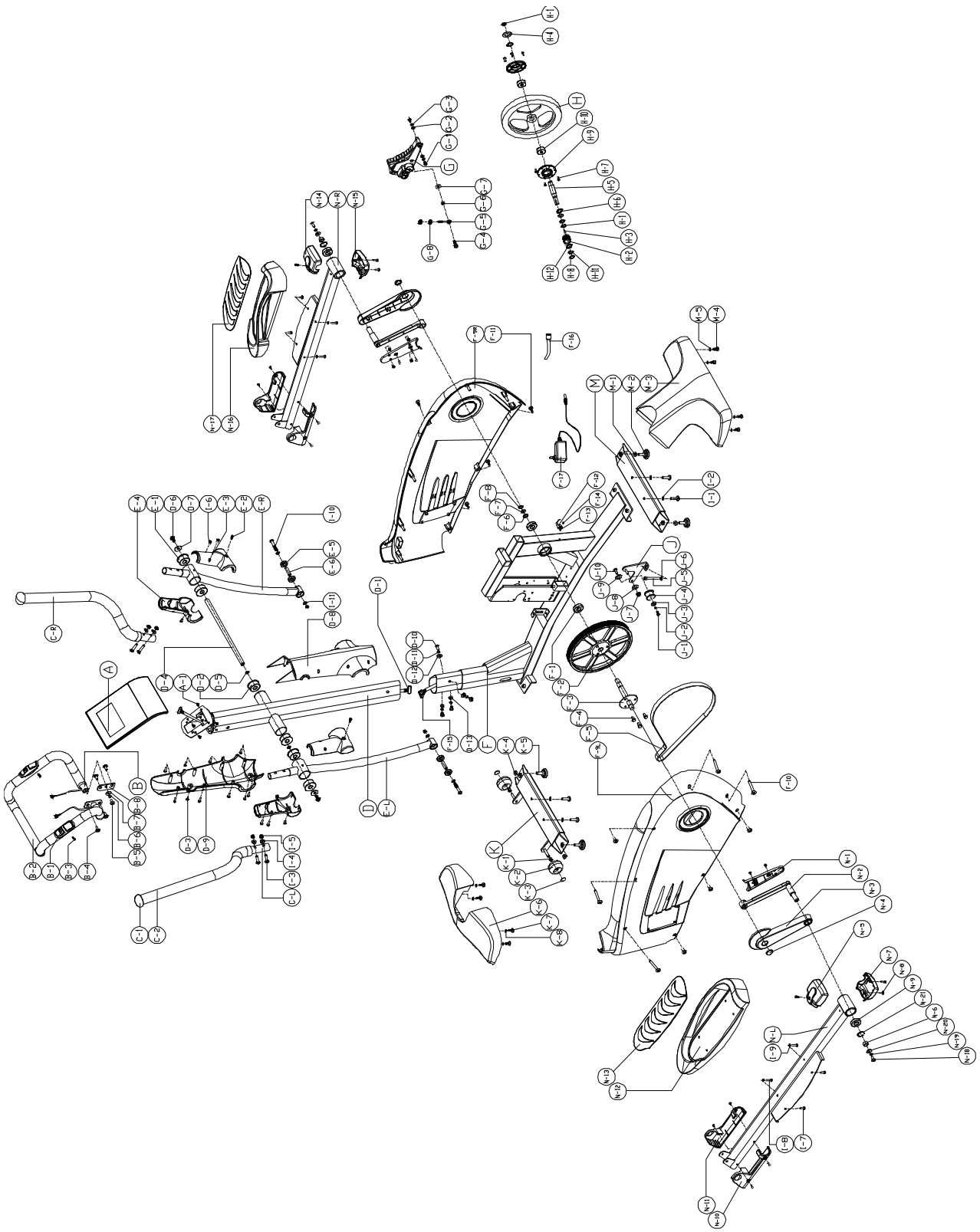
Dôležité bezpečnostné informácie

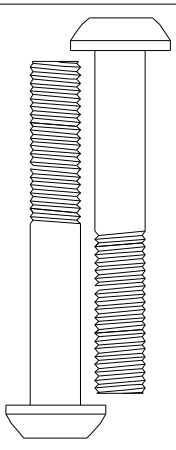
Prosím uchovajte tento návod na bezpečnom mieste pre ďalšie potreby.

1. Je dôležité prečítať si celý návod pred začatím montáže zariadenia a pred jeho použitím. Bezpečné a vhodné používanie môže byť dosiahnuté iba vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a správne používané. Je vašou zodpovednosťou aby ste sa presvedčili, že všetci užívatelia boli dostatočne a správne informovaní o jeho používaní.
2. Pre začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu by ste mali konzultovať s vaším lekárom váš zdravotný a fyzický stav, hlavne problémy ktoré by mohli spôsobiť zranenia, alebo ohroziť váš zdravotný stav, alebo by vám mohli zabrániť v správnom používaní zariadenia. Odporúčanie vášho lekára je dôležité v prípade ak užívate lieky ktoré ovplyvňujú váš srdcový tep, krvný tlak alebo úroveň cholesterolu.
3. Všimajte si signály z vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť vaše zdravie. Prestaňte s cvičením pri pociťovaní týchto symptómov: bolesť, úzkosť v hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémnu dýchavičnosť, nevoľnosť alebo závrate. V prípade, že pociťujete ktorýkoľvek z týchto príznakov mali by ste ich konzultovať s lekárom pred tým ako začnete opäť s cvičením.
4. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Zariadenie je určené iba pre používanie dospelými osobami.
5. Používajte toto zariadenie na pevnom a vyrovnanom povrchu s ochrannou podložkou pre ochranu vašej podlahy alebo koberca. Pre bezpečné používanie by mal byť okolo zariadenia voľný priestor minimálne 0.5 metra.
6. Pred použitím zariadenia, skontrolujte či sú všetky skrutky a matice riadne utiahnuté.
7. Úroveň bezpečnosti môže byť udržiavaná iba za predpokladu jeho pravidelnej údržby a kontroly na poškodené alebo opotrebované časti.
8. Vždy používajte zariadenie podľa jeho návodu. V prípade, že nájdete poškodené časti počas montáže alebo kontrole zariadenia, alebo ak počujete nepravidelné a zvláštne zvuky ktoré vychádzajú zo zariadenia, prestaňte s jeho používaním. Nepoužívajte zariadenie, dokiaľ tieto problémy nebudú odstránené.
9. Používajte vhodné oblečenie. Vyvarujte sa noseniu príliš voľného oblečenia ktoré sa môže zachytiť v zariadení alebo vám môže brániť v jeho bezpečnom používaní.
10. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa EN957 pod triedou H.C. Vhodné iba pre domáce používanie. Maximálna váha užívateľa: 150kg. Brzdíaci systém je individuálny.
11. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické účely.
12. Musíte byť opatrní, počas nadvíhovania alebo premiestňovania zariadenia, aby ste zabránili zraneniam chrbtice. Vždy používajte vhodnú nadvíhovaciu techniku, alebo asistenciu.
13. Všetky pohyblivé časti (napr. pedál, rukoväť, sedadlo a pod.) vyžadujú týždennú údržbu. Skontrolujte ich pred každým použitím. Ak objavíte poškodenú alebo zlomenú časť, prosím okamžite ju vymeňte. Môžete pokračovať v používaní zariadenia iba v prípade, že je toto opäť vo vyhovujúcom stave.

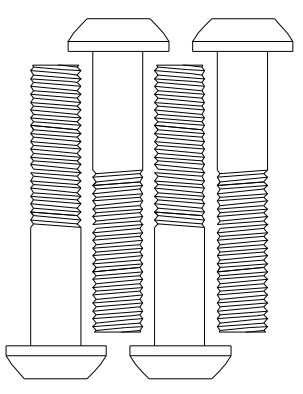
VÝKRES



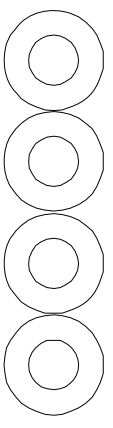




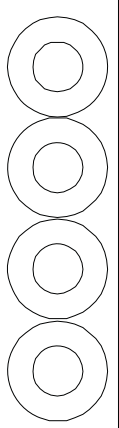
NO:1-10 allen bolt M8*P1.25*55L (2PCS)



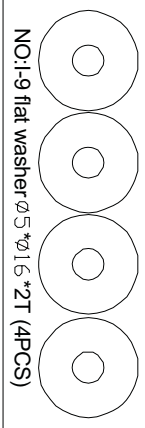
NO:1-1 allen bolt M8*P1.25*45L (4PCS)



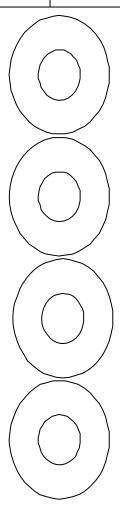
NO:1-11 flat washer $\varnothing 8\varnothing 1.6$ *1T (4PCS)



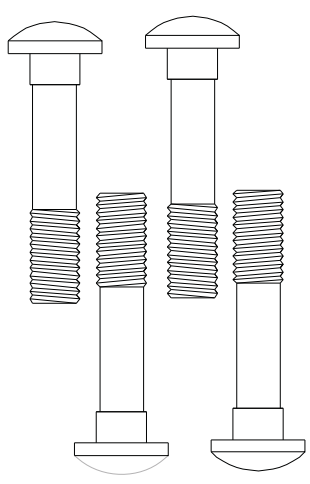
NO:1-12 flat washer $\varnothing 8\varnothing 1.6$ *2T (4PCS)



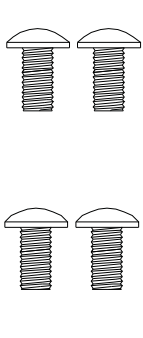
NO:1-9 flat washer $\varnothing 5\varnothing 1.6$ *2T (4PCS)



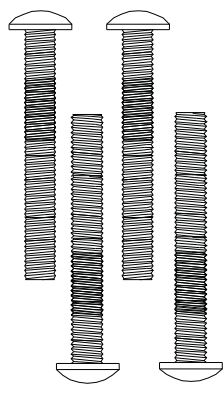
NO:1-4 Curved Washer for M8 bolt (4PCS)



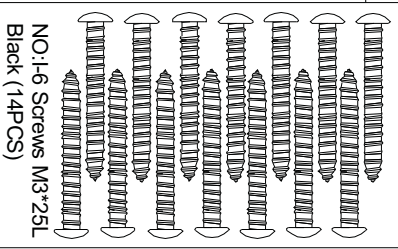
NO:1-3 Carriage Bolt M8*P1.25*40L (4PCS)



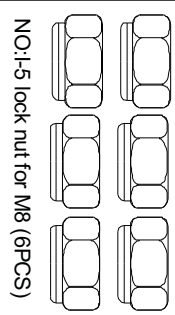
NO:1-7 Screw M5*P0.8*10L (4PCS)



NO:1-8 Screw M5*P0.8*40L (4PCS)



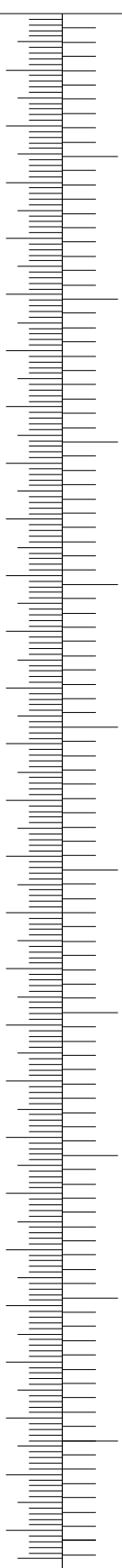
NO:1-6 Screws M3*25L Black (14PCS)



NO:1-5 lock nut for M8 (6PCS)

Allen Key(1)

Box Spanner (2)



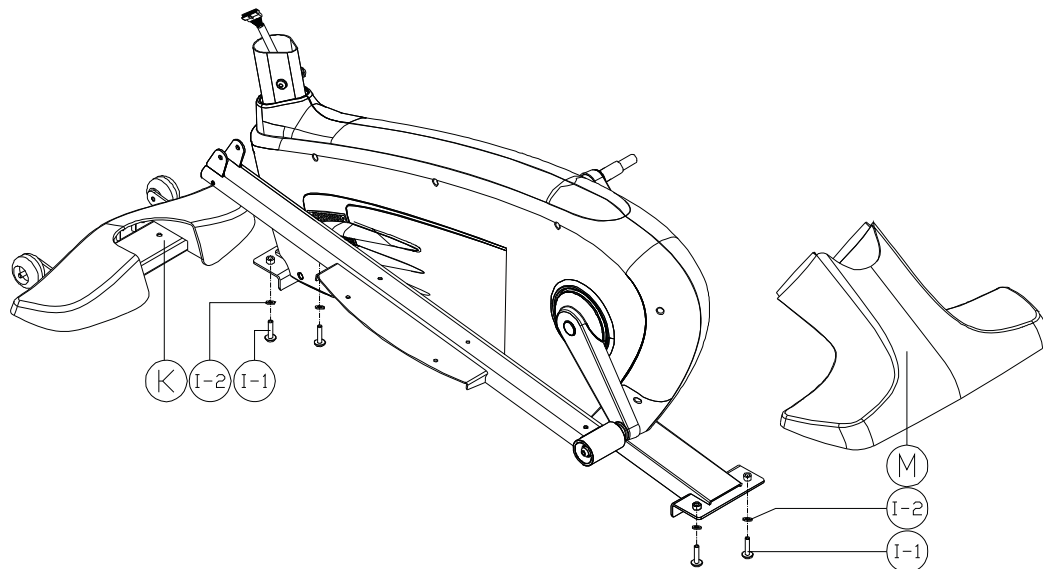
ZOZNAM SÚČIASTOK

Ozn.	POPIS	Množ	Ozn.	POPIS	Množ
A	Počítač	1	F-8	C typ háčik	1
A-1	Skrutka(M5*10)	4	F-9L/R	Krytka reťaze (L/R)	1
B	Pevná rukoväť	1	F-10	Skrutka (M4*50)	5
B-1	Senzor pulzu	2	F-11	Skrutka	8
B-2	Penová rukoväť	1	F-12	Senzorová základňa	1
B-3	Skrutka (M3*20)	2	F-13	Senzor	1
B-4	Hexagón matica (M8*16)	4	F-14	Skrutka (M4*10)	1
B-5	Hexagón matica (M8*20)	1	F-15	Spodný kábel	1
B-6	Podložka (φ8.1)	1	F-16	DC kábel	1
B-7	Plochá podložka (φ8)	1	F-17	Adaptér	1
B-8	Pevná doska rukoväte	1	G	Magnetická sada	1
C-L/R	Vrchná rukoväť (L/R)	1	G-1	Skrutka (M6*16)	2
C-1	Koncovka	2	G-2	Plochá podložka (φ6)	2
C-2	Penová rukoväť	2	G-3	Podložka (φ6)	2
D	Predný stípič	1	G-4	Skrutka (M8*22)	1
D-1	Vrchný kábel	1	G-5	Matica (M6*63)	1
D-2	Objímka	2	G-6	Objímka	1
D-3	Skrutka (M5*14)	2	G-7	Plochá podložka (φ8)	1
D-4	Stípič rukoväte	1	G-8	Matica (M6)	2
D-5	Podložka (φ17.5)	2	H	Zotrvačník	1
D-6	Skrutka (M8*20)	2	H-1	C typ háčik	2
D-7	Podložka (φ8)	2	H-2	Malý remeň kolesa	1
D-8	Krytka predného stípiča(predná)	1	H-3	Matica	1
D-9	Krytka predného stípiča (zadná)	1	H-4	Plochá podložka (φ17.5)	3
D-10	Hexagón matica (M8*16)	4	H-5	Os zotrvačníka	1
D-11	Podložka (φ8.1)	4	H-6	Podložka (φ17.5)	2
D-12	Plochá podložka (φ8)	2	H-7	Skrutka (M5*8)	6
D-13	Podložka (φ8)	2	H-8	C typ háčik	1
E-L/R	Spodná rukoväť (L/R)	1	H-9	Krytka zotrvačníka	2
E-1	Objímka	4	H-10	Ložisko	2
E-2	Skrutka (M5*14)	4	H-11	Plochá podložka (φ17.5)	1
E-3	Krytka rukoväte (predná)	2	H-12	Podložka (φ15.5)	1
E-4	Krytka rukoväte (zadná)	2	I-1	Skrutka (M8*45)	4
E-5	Ložisko	4	I-2	Plochá podložka (φ8)	4
E-6	Objímka	2	I-3	Skrutka (M8*40)	4
F	Hlavný rám	1	I-4	Podložka (φ8)	4
F-1	Ložisko	2	I-5	Nylonová matica (M8)	6
F-2	Remeň kolesa	1	I-6	Skrutka (M3*25)	14
F-3	Os	1	I-7	Skrutka (M5*10)	4
F-4	Skrutka (M8*12)	3	I-8	Skrutka (M5*40)	4
F-5	Remeň	1	I-9	Plochá podložka (φ5)	4
F-6	Podložka (φ20)	1	I-10	Hexagón matica (M8*55)	2
F-7	Plochá podložka (φ20.3)	1	I-11	Plochá podložka (φ8)	4

ZOZNAM SÚČIASTOK

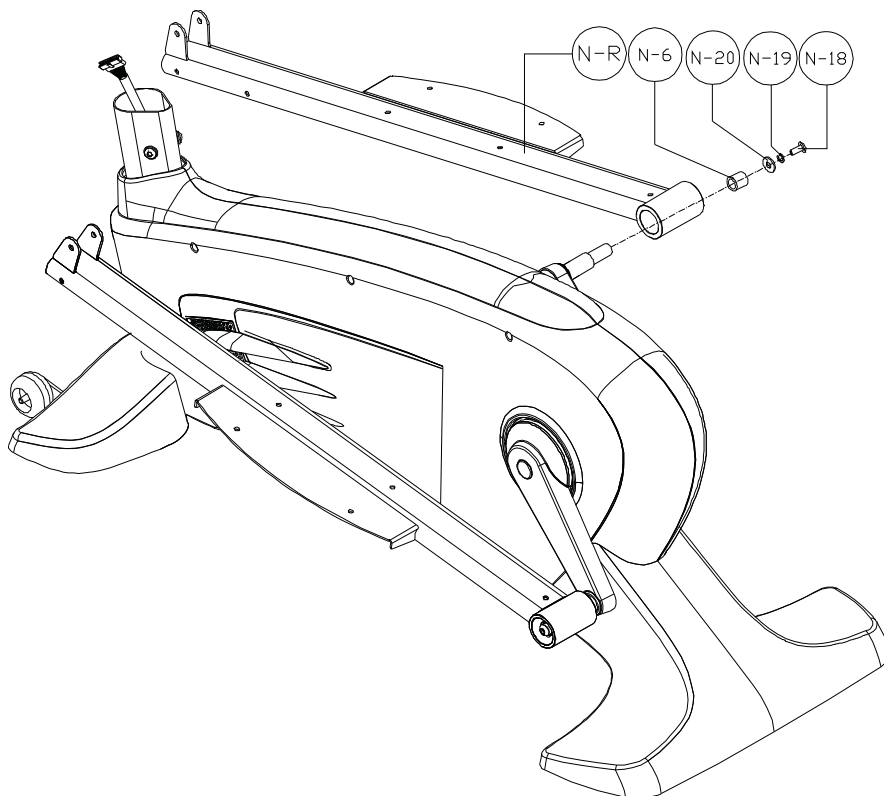
Označ.	POPIS	Množ.	Označ.	POPIS	Množ.
J	Voľnobeh	1	M-4	Skrutka (M3*25)	4
J-1	Skrutka (M6*12)	1	M-5	Plochá podložka (φ4)	4
J-2	Podložka (φ6)	1	N-L/R	Pedálová trubica (L/R)	1
J-3	Plochá podložka (φ6)	1	N-1	Krytka kľuky (vnútorná)	2
J-4	Ložisko	1	N-2	Kľuka	2
J-5	Skrutka (M6*50)	1	N-3	Krytka kľuky (vonkajšia)	2
J-6	Plochá podložka (φ8)	1	N-4	Koncovka kľuky	2
J-7	Nylonová matica (M8)	1	N-5	Zadná plastová krytka pre ľavý pedál (vrchná)	1
J-8	Plochá podložka (φ8.5)	1	N-6	Objímka	2
J-9	Plochá podložka (φ8.5)	1	N-7	Zadná plastová krytka pre ľavý pedál (spodná)	1
J-10	Skrutka (M8*20)	1	N-8	Skrutka (M5*14)	12
K	Predný stabilizér	1	N-9	Ložisko	2
K-1	Objímka	2	N-10	Predná plastová krytka pre pedál (ľavá)	2
K-2	Koleso	2	N-11	Predná plastová krytka pre pedál(pravá)	2
K-3	Matica (M8)	2	N-12	Ľavý pedál	1
K-4	Matica	2	N-13	Tlmič ľavého pedála	1
K-5	Nastaviteľný stoper	2	N-14	Zadná plastová krytka pre pravý pedál (vrchná)	1
K-6	Krytka predného stabilizátora	1	N-15	Zadná plastová krytka pre pravý pedál (spodná)	1
K-7	Skrutka (M3*25)	4	N-16	Pravý pedál	1
K-8	Plochá podložka (φ4)	4	N-17	Tlmič pravého pedála	1
M	Zadný stabilizér	1	N-18	Skrutka (M8*16)	2
M-1	Matica	2	N-19	Podložka (φ8.1)	2
M-2	Nastaviteľný stoper	2	N-20	Plochá podložka (φ8.5)	2
M-3	Krytka zadného stabilizátora	1	N-21	C typ háčik	2

MONTÁŽNE INŠTRUKCIE



KROK 1

Pripevnite zadný stabilizér (polož. M) k hlavnému rámu s použitím dvoch skrutiek (M8*45) (pt.I-1) a dvoma plochými podložkami ($\varnothing 8$) (polož.I-2). Pripevnite predný stabilizér (polož. K) k hlavnému rámu s použitím dvoch skrutiek (M8*45) (pt.I-1) a dvoma plochými podložkami ($\varnothing 8$) (polož.I-2).

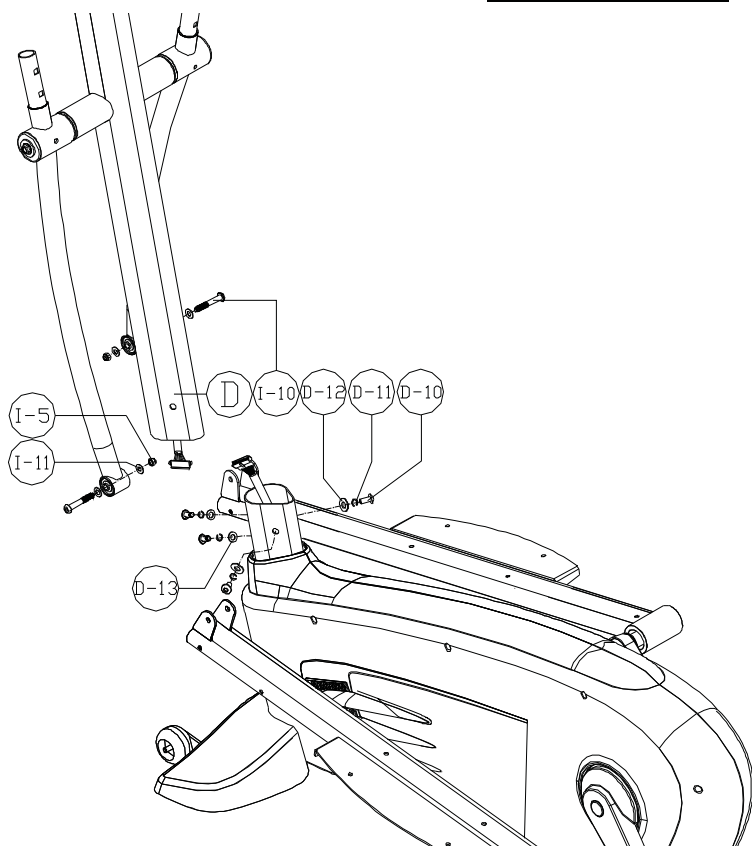


KROK 2

Zmontujte trubicu ľavého pedála (polož. N/L) k ľavej kľuke použitím (polož.N-6), plochej podložky ($\varnothing 8.5$) (polož.N-20), podložky ($\varnothing 8.1$) (polož.N-19) a skrutky (M8*16).

Zopakujte vyššie uvedený krok pre trubicu pravého pedála.

KROK 3

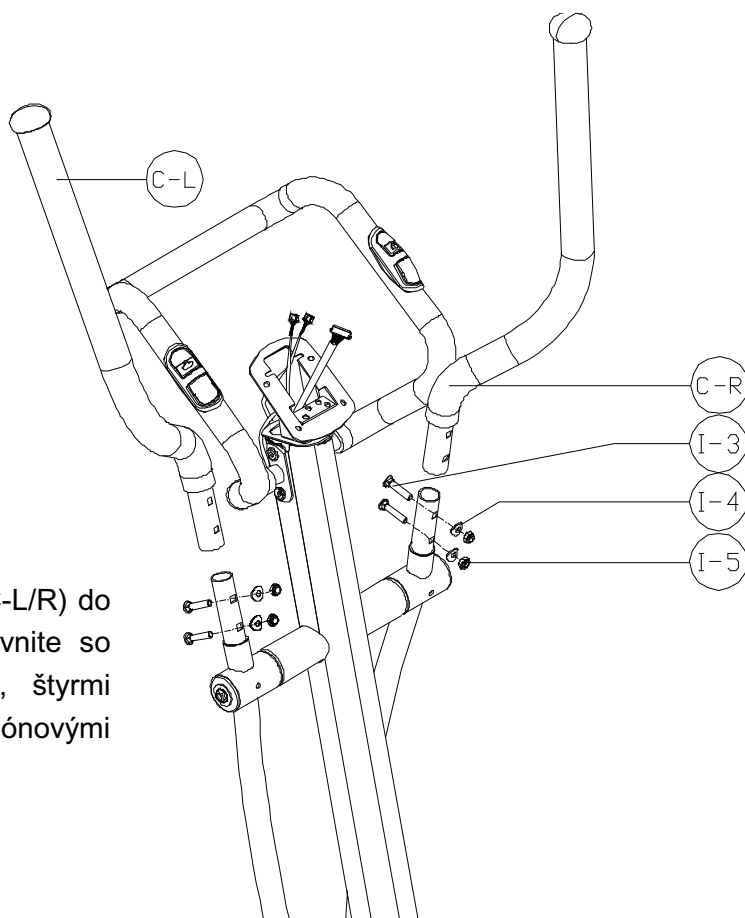


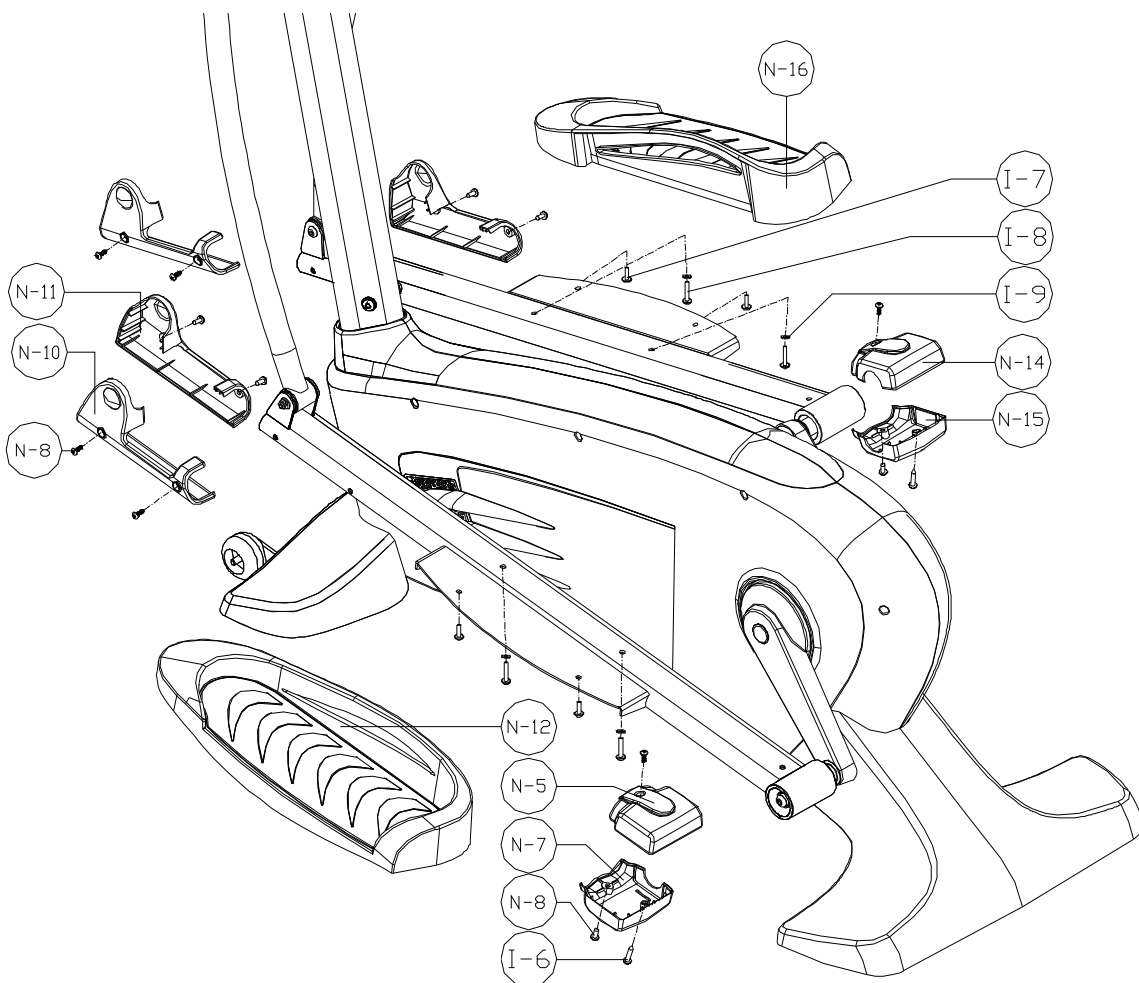
polož. D) a pripevnite ho k hornému podným káblom (polož. F-24). Potom polož. D) do prednej trubice a použite M8*16 (polož. D-10), štyri podložky /e ploché podložky (φ8) (polož. D-12) slož. D-13).

I spodnú rukoväť (E-L/R) ku ľavej a l-L/R) použitím Hexagón matice /yirmi plochými podložkami (φ8) /ylónovými maticami (M8) (polož. I-5).

KROK 4

Vsuňte vrchnú rukoväť L' & P (polož. C-L/R) do spodnej rukoväte L' & P, potom upevnite so štyrmi skrutkami (M8*40) (polož. I-3), štyrmi podložkami (φ8) (polož. I-4), a štyrmi nylónovými maticami (M8) (polož. I-5).



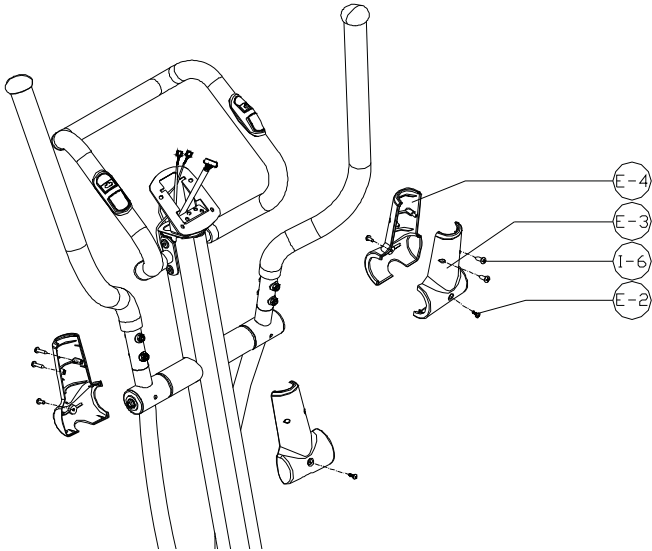


KROK 5

Pripevnite ľavý a pravý pedál (polož. N-12/16) k trubici pedálov (polož. N-L/R) použitím štyroch skrutiek (M5*10) (polož. I-7), štyroch plochých podložiek ($\varnothing 5$) (polož. I-9) a štyroch skrutiek (M5*40) (polož. I-8).

Zmontujte zadnú plastovú krytku pre ľavý pedál (vrchnú & spodnú) (polož. N-5/7) použitím skrutiek (M5*14) (polož. N-8), skrutky (M3*25) (polož. I-6) a priskrutkujte ich.

Zmontujte zadnú plastovú krytku pre pravý pedál (vrchnú & spodnú) (polož. N-14/15) použitím skrutiek (M5*14) (polož. N-8) skrutky (M3*25) (polož. I-6) a priskrutkujte ich. Nakoniec zmontujte prednú plastovú krytku pre pedále (ľavú & pravú) (polož. N-10/11) použitím skrutiek.

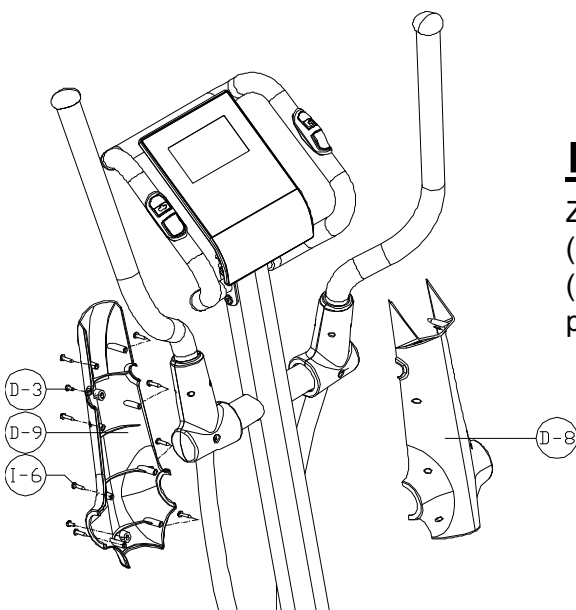
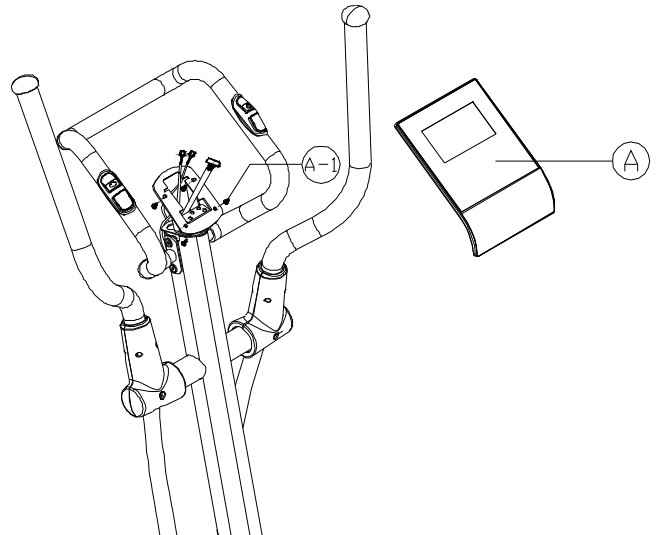


KROK 6

Zmontujte krytku rukoväte (zadnú & prednú) (polož. E-3/4) k spodnej rukoväti (L/P) použitím skrutiek (M5*14) (polož. E-2), skrutky (M3*25) (polož. I-6) a priskrutkujte ich.

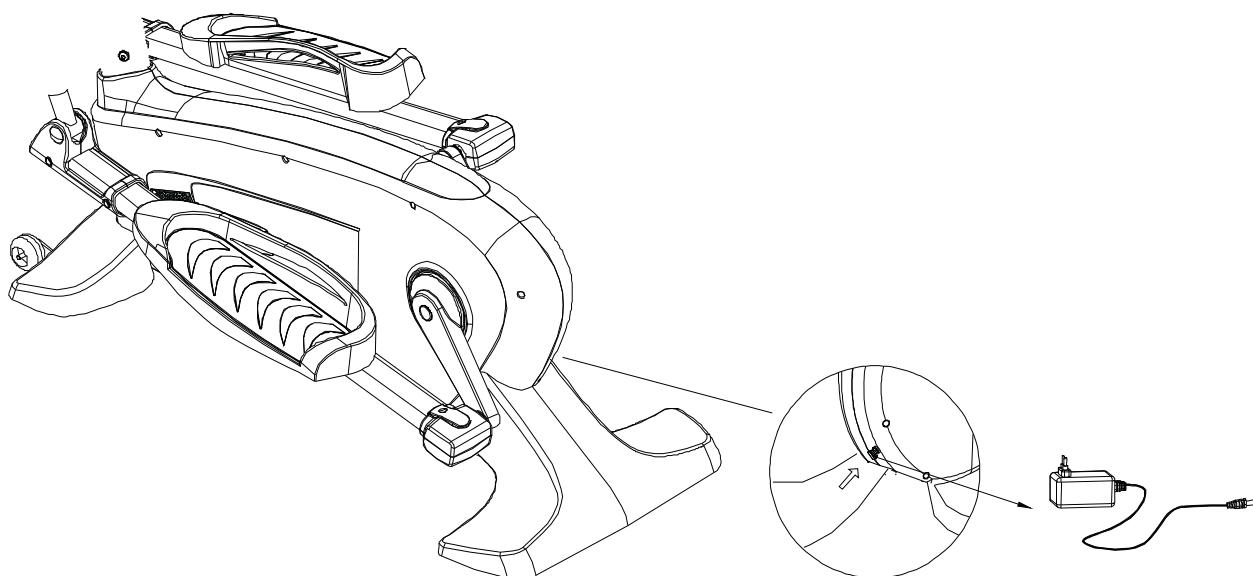
KROK 7

Pripojte horný kábel (polož. D-1) a kábel pulzu do krabice počítača na zadnej strane počítača (polož. A), a zasuňte počítač dole do konzoly ktorá je na hornom prednom stĺpiku. Priskrutkujte so štyrmi skrutkami (M5*10) (polož. A-1)



KROK 8

Zmontujte krytku predného stĺpika (predná & zadná) (polož. D-8/9) k prednému stĺpiku použitím skrutky (M5*14) (polož. D-3), skrutka (M3*25) (polož. I-6) a priskrutkujte ich.

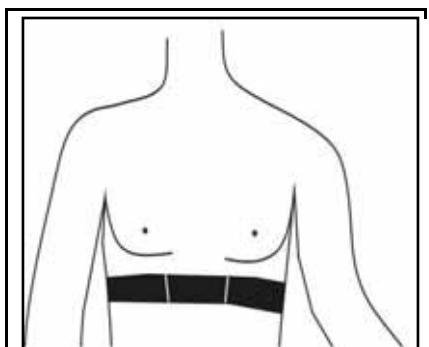


KROK 9

prosím pripojte adaptér do zásuvky ktorá je na zadnej strane krytky reťaze. Pozri obrázok

Inštrukcie pre upevnenie remeňa s vysielaczkou

1. Pre upevnenie remeňa k vášmu hrudníku. (Pred jeho použitím si prosím vyzlečte šaty)
2. Remeň si dajte do pozície ktorá je zobrazená na obrázku.
3. Pre nastavenie tesnosti, presvedčte sa, že je remeň v priamom dotyku s kožou.
4. Pre zachovanie priameho smeru od monitora a blízkosti medzi monitorom a vašim telom, sa odporúča vzdialenosť od 80 cm do maxima 100 cm.

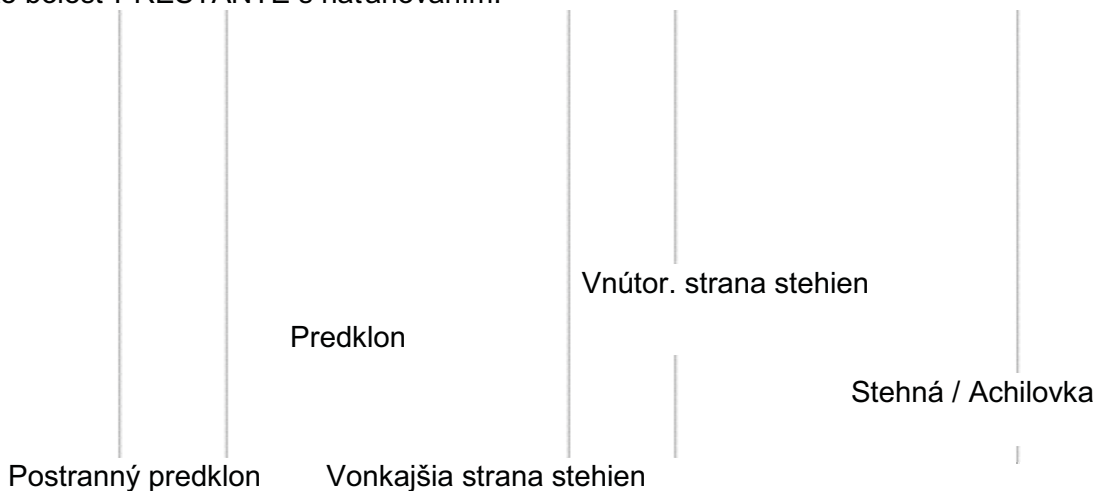


CVIČIACE INŠTRUKCIE

Používanie vášho **PROGRAMOVATEĽNÉHO ELIPTICKÉHO KROKOVÁČA** vám zabezpečí niekoľko benefitov, zlepši vašu fyzickú kondíciu a flexibilitu, vytvaruje svalstvo a spolu s diétou zameranou na kontrolu kalórií vám pomôže pri znižovaní vašej váhy.

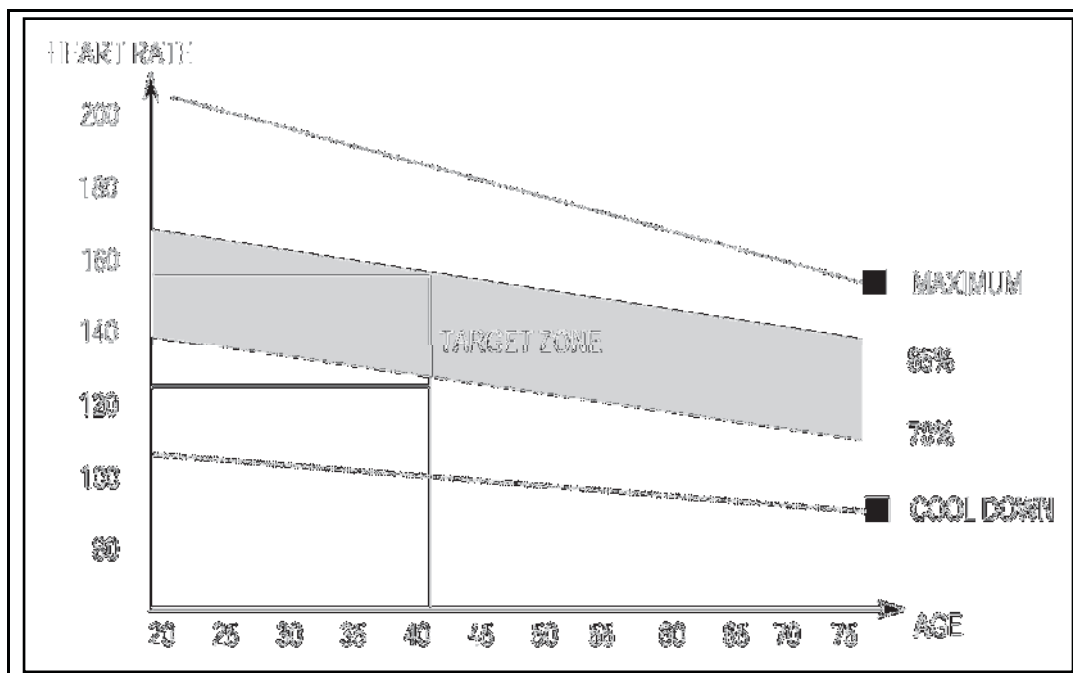
1. Zahrievanie

Táto fáza vám pomôže pri prekrvovaní a zabezpečí správnu prácu vášho svalstva. Taktiež znižuje možné riziko svalovej únavy alebo zranenia. Odporúča sa niekoľko naťahovacích cvičení ako je zobrazené nižšie. Každé natiahnutie by malo byť podržané po dobu zhruba 30 sekúnd, neprepínajte vaše svaly do extrému, ak pociťujete bolesť **PRESTAŇTE** s naťahovaním.



2. Cvičenie

Toto je fáza, do ktorej vkladáte vaše úsilie. Po pravidelnom používaní, sa svaly na vašich nohách stanú viac flexibilnými. Cvičte podľa vašej vlastnej úrovne, je ale dôležité zachovať rovnaké tempo cvičenia. Úroveň cvičenia by mala zvýšiť váš srdcový tep do cieľovej úrovne, tak ako je to zobrazené na grafe nižšie.



Táto fáza by mala trvať minimálne po dobu 12 minút, väčšina ľudí začína na nižšej úrovni a postupne zvyšujú na 15-20 minút

Heart rate – srdcový tep
Target zone – cieľová zóna
Cool down - vychladnutie
Age - vek

3. Fáza vychladnutia

Táto fáza je pre spomalenie a vychladnutie vášho kardiovaskulárneho systému a svalstva. Toto je opakovanie zahrievacích cvičení, t.j. spomaľte vaše tempo pre nasledujúcich 5 minút. Potom by ste mali zopakovať zahrievacie cvičenia, opäť si pamätajte, neprepínajte svoje svaly do maxima.

Po zlepšení vašej kondície budete možno potrebovať cvičiť dlhšie a tvrdšie. Odporúča sa tréning minimálne trikrát do týždňa, a ak je to možné nechajte si prestávku medzi jednotlivými dňami.

TVAROVANIE SVALOV

Pre tvarovanie svalov počas používania zariadenia, bude potrebné aby ste si odpor nastavili na hornú hranicu. Toto vám zabezpečí, že budete viac namáhať svalstvo na vašich nohách, čo však môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho ako obvykle. Ak sa zároveň pokúšate o úpravu vašej kondície, bude potrebné si podľa toho nastaviť aj váš cvičiaci program. Mali by ste trénovať ako obvykle so zahrievacími a vychladzovacími cvičeniami, ale pred koncom cvičenia by ste mali zvýšiť úroveň odporu, aby ste tvrdšie zapracovali svaly na nohách. Budete musieť znížiť vašu rýchlosť, čím udržíte váš srdcový tep v cieľovej zóne.

ÚBYTOK VÁHY

Dôležitým faktorom pri tomto cvičení, koľko úsilia do neho vložíte. Čím tvrdšie a dlhšie bude vaše cvičenie, tým viac kalórií spálite. Efektívne je to to isté, ako by ste trénovali pre zlepšenie kondície, rozdiel je v dosiahnutom výsledku a celi vášho cvičenia.

RIEŠENIE PROBLÉMOV.

1. Počítač nepracuje správne. Ak váš počítač nepracuje správne, prosím prezrite a skontrolujte či je spodný kábel senzoru zapojený s vrchným káblom senzoru, a presvedčte sa, že je vrchný kábel zapojený k počítaču. (**Pozri KROK 3 & KROK 7**).

BEZPEČNOSŤ

1. Presvedčte sa, že sú všetky časti bezpečne utiahnuté pred použitím vášho zariadenia – utiahnite všetky uvoľnené skrutky a matice.
2. Vždy konzultujte s vaším lekárom pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu.
3. Používajte vhodné oblečenie počas cvičenia.
4. Zabráňte styku detí so zariadením, najmä počas cvičenia.
5. Nikdy necvičte po dobu 2 hodín po konzumácii veľkej porcie jedla, alebo hodinu pred konzumáciou jedla.
6. Cvičenie by malo byť okamžite prerušené pri pociťovaní týchto príznakov: nevoľnosť, chvenie, extrémna dýchavičnosť, extrémne vysoký srdcový tep, búšiaci bolesť hlavy alebo bolesť na v hrudi. Konzultujte s vaším lekárom pri zistení ktoréhokoľvek z týchto symptómov.

Programovateľný tréningový počítač

【DISPLEJ FUNKCIE】

TIME/ČAS : Napočítavanie – ak nie je zadaný cieľová hodnota, Čas sa bude započítavať od 00:00 do maxima 99:59 s každým prírastkom ktorý je 1 sekunda.

Odpočítavanie – ak cvičíte s navoleným cieľovým časom, ten sa bude od neho odpočítavať až po 00:00. Každý prírastok alebo odpočítanie je 1 minúta medzi 1:00 do 99:00.

SPEED/RÝCHLOSŤ : Zobrazí aktuálnu cvičiacu rýchlosť od 0.0 do maxima 99.9 km alebo míle.

RPM : Zobrazí aktuálne cvičiace otáčanie za minútu.

DISTANCE/VZDIALENOSŤ : Napočítavanie – ak nie je zadaná cieľová hodnota, Vzdialenosť sa bude započítavať od 0.00 do maxima 99.90 s každým prírastkom ktorý je 0.1 KM. Odpočítavanie – ak je navolená cieľová hodnota, vzdialenosť sa bude od tejto odpočítavať až po 0.00. Každý prírastok alebo odpočítanie je o 0.1 KM (alebo míle) medzi 0.00 do 99.90.

CALORIES/KALÓRIE : Napočítavanie – ak nie je zadaná cieľová hodnota, Kalórie sa budú započítavať od 0 do maxima 990 s každým prírastkom, ktorý je 1 kalória. Odpočítavanie – ak je navolená cieľová hodnota, kalórie sa budú odpočítavať od nej až po hodnotu 0. Každý prírastok alebo odpočítanie je o 10 kalórií od 0 do 990 kal.

PULSE/PULZ : Počítač prijme signál pulzu s rukoväti.

HEART SYMBOL/SRDCOVÝ SYMBOL: Ak počítač zaznamená signál srdcového tepu, symbol zabliká na displeji.

WATT : Zobrazuje aktuálny výkon.

【TLAČIDLÁ PRE FUNKCIE:】

MODE/REŽIM: Pre potvrdenie všetkých navolení a pre zadanie cvičiacej úrovne.

UP/HORE : Pre zvolenie úrovne cvičenia a pre nastavenie hodnôt funkcií smerom nahor.

DOWN/DOLE : Pre zvolenie úrovne cvičenia a nastavenie hodnôt funkcií smerom nadol.

START/STOP : Pre začatie alebo ukončenie cvičenia.

RECOVERY/REGENERÁCIA : Po cvičení pre určitý čas, podržte stlačením rukoväť a stlačte “RECOVERY” tlačidlo.

Všetky funkcie sa zastavia okrem funkcie “TIME/ČAS” , ktorá začne odpočítavať smerom nadol od 00:60 do 00:00. Displej zobrazí váš srdcový tep pri regenerácii statusom F1,F2....do F6. F1 je najlepšia hodnota. F6 je najhoršia. Užívateľ môže pokračovať v cvičení pre zlepšenie úrovne srdcového tepu.

(Stlačte RECOVERY tlačidlo znovu pre návrat do hlavného okna funkcií.)

(Ak monitor nezaznamená signál srdcového tepu, funkcia RECOVERY je nefunkčná.)

RESET : Vráťte sa do hlavného menu v režime stop, a vyčistíte všetky doterajšie navolené funkcie na hodnotu nula.

BODY FAT/TELESNÝ TUK : Meria hodnotu telesného tuku užívateľa.

【OVLÁDACIE INŠTRUKCIE:】

ZAPNUTIE

Pripojte adaptér k počítaču, zapnite , LCD zobrazí všetky segmenty s dlhším pípnutím pre otestovanie na dve sekundy a diameter kolesa na 78” sekúnd (obr. 1).

Obr. 1

【PROGRAMOVANIE ÚROVNE】

UŽÍVATEĽSKÉ osobné údaje-nastavenie (U1 – U4):

1-1 U1 bliká, užívateľ môže za pomoci UP/hore alebo DOWN/dole zvoliť užívateľa1, užívateľa 2 až po užívateľa 4

1-2 Nastavte osobné údaje (zahŕňajú. AGE/VEK, WEIGHT/VÁHU, HEIGHT/VÝŠKU, SEX/POHLAVIE). A stlačte MODE pre potvrdenie.

1-3 Počítač sa prehodí do Manuálneho režimu automaticky , a užívateľ si môže navoliť vlastné cvičiace údaje (TIME/ČAS, DISTANCE/VZDIALENOSŤ, CALORIES/KALÓRIE a PULSE/PULZ). Počítač si ich uloží a použije tieto údaje vždy po zadaní a zvolení dotyčného užívateľa.

1-4 Užívateľ môže začať s cvičením stlačením tlačidla START .

1-5 Stlačte RESET tlačidlo pre návrat do hlavného menu a zvolenie nových údajov.

Voľby programov sú MANUAL/MANUÁL, PROGRAM, H.R.C., USER/UŽÍVATEĽ, WATT. Stlačte UP/hore alebo DOWN/dole pre zvolenie programu ktorý požadujete a stlačte START pre rýchle spustenie v manuálnom režime.

MANUÁLNY REŽIM

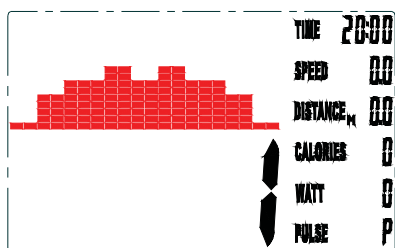
Po zvolení manuálneho režimu, stlačte UP/hore alebo DOWN/dole tlačidlo pre zvýšenie alebo zníženie úrovne (od 1 do 16) a stlačte MODE tlačidlo pre potvrdenie. Úroveň je možné nastavovať aj počas cvičenia. (obr. 2)



Obr. 2

PROGRAM REŽIM

Po zadaní PROGRAM režimu, stlačte UP/hore alebo DOWN/dole pre zvolenie profilu programu od P1 po P12, stlačte MODE tlačidlo pre potvrdenie a zadajte zvolený profil. Užívateľ môže stlačiť UP/hore alebo DOWN/dole pre nastavenie úrovne. Úroveň je možné nastavovať aj počas cvičenia. (obr. 3)



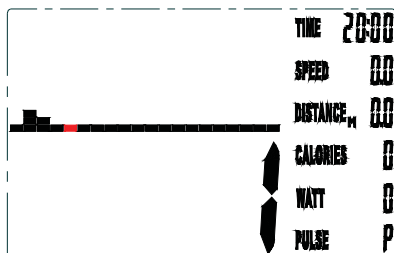
Obr. 3

H.R.C. REŽIM

Po zadaní H.R.C.(srdcový tep) režimu, stlačte UP/hore alebo DOWN/dole pre zvolenie cieľovej hodnoty od 55%, 75%, 90% a TARGET/cieľ. Stlačte MODE pre potvrdenie.

REŽIM UŽÍVATEĽA

Po zadaní USER/užívateľ režimu, zabliká prvý stĺpec, užívateľ môže stlačiť UP/hore, DOWN/dole a potom stlačiť MODE aby si vytvoril svoj vlastný profil. (od stĺpca1 po stĺpec 20) Užívateľ môže podržať tlačidlo MODE na 2 sekundy pre opustenie nastavovania profilu. (obr. 4). Každý užívateľ môže mať svoj vlastný profil.



Obr. 4

WATT režim

Prednastavená hodnota je 120 bliká na displeji v prípade nastavenia režimu WATT . Užívateľ môže použiť UP/hore, DOWN/dole tlačidlo pre zvolenie hodnoty od 10 do 350. Stlačte MODE tlačidlo pre potvrdenie.

TELESNÝ TUK režim:

10-1 V režime STOP , stlačte tlačidlo BODY FAT/telesný tuk pre začiatok merania.

10-2 Navolený užívateľ (U1~U9) zabliká na dobu 2 sekúnd. Potom sa začne meranie.

10-3 Počas merania, musí mať užívateľ na hrudi pripevnený opasok a držať obe ruky na rukoväti. A potom LCD zobrazí "--" "--" po dobu 8 sekúnd, dokiaľ počítač neukončí meranie.

10-4 LCD zobrazí BODY FAT/telesný tuk symbol, BODY FAT percentuálne, BMR, BMI po dobu 30 sekúnd.

<REFERENCE>

B.M.I. (Index telesnej hmotnosti) integrovaný

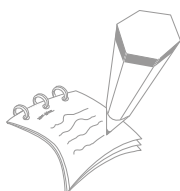
B.M.I MIERKA	NÍZKY	NÍZKY/STRED	STREDNÝ	STRED/VYSOKÝ
INTERVAL	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

TELESNÝ TUK:

SYMBOL	—	+	▲	◆
TUK% POHLAVIE	NÍZKY	NÍZKY/STRED	STREDNÝ	STRED/VYSOKÝ
MUŽ	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ŽENA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

POZNÁMKA:

1. Adaptér špecif.: 9V, 500MA
 2. Ak sa počítač chová abnormálne, môže užívateľ vypnúť adaptér a počkať 5 sekúnd pre jeho opätovné zapnutie.
- V prípade, že sa počítač zapína , nesmie sa ho dotýkať alebo zakrývať žiadny predmet alebo ruka pod dobu 6 sekúnd.



POZNÁMKY Z CVIČENIA

Využite toto miesto pre zapisovanie výsledkov z vášho cvičenia