

# ERGOMETR MASTER RC100

CZ  
SK  
PL



*Upright*

 **nej levnejsisport.cz**

 **naj lacnejsisport.sk**

 **naj tanszysport.pl**

## **CZ - UŽIVATELSKÝ MANUÁL**

***PŘEČTĚTE SI DŮKLADNĚ TENTO NÁVOD PŘED POUŽITÍM  
TOHOTO STROJE!***

## **SK - UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL**

***PREČÍTAJTE SI DÔKLADNE TENTO NÁVOD PRED POUŽITÍM  
TOHTO STROJA!***

## **PL - INSTRUKCJA OBSŁUGI**

***PROSZĘ UWAŻNIE PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ PRZED UŻYCIEM  
TEGO URZĄDZENIA!***

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

## **Důležité bezpečnostní informace:**

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

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 150 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.
- Nepoužívejte stroj na vysokých, chlupatých kobercích. Může dojít k poškození jak koberce, tak stroje.
- Nestrkejte prsty do žádných pohyblivých částí.
- Nepoužívejte stroj ve venkovním prostředí.
- Senzory tepové frekvence neslouží pro lékařské účely. Různé faktory, jako např. Pohyby cvičence, mohou způsobit výkyvy v měření. Senzory jsou určeny pouze pro cvičební účely pro určení vývoje tepové frekvence.
- Noste správnou obuv. Není vhodné používat vysoké podpatky, sandály či jiné boty s otevřenou patou a špičkou. Doporučujeme používat kvalitní běžeckou obuv.
- Nikdy nezapínejte stroj bez předchozího přečtení a porozumění obsluhy computeru.
- Nevyvíjejte nadměrný tlak na tlačítka computeru. Jedná se o přesný stroj pro správnou funkci pouze s malým tlakem prstů. Větší síla nezpůsobí zrychlení či zpomalení funkce computeru. Pokud cítíte, že tlačítka nepracují správně s normálním tlakem, kontaktujte prodejce.
- **Nikdy** nepoužívejte stroj během bouřky. Vlnění může způsobit ve vaší domácnosti přívod napětí, které může poškodit elektrické součástky ve stroji.

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

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

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

Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

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

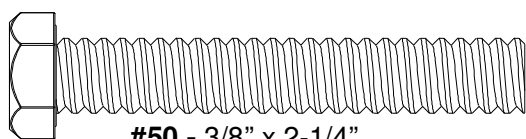
**Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.**

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

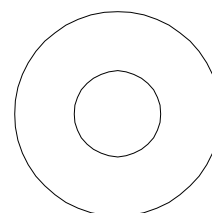
**Všechny zobrazované data jsou pouze přibližné a nemohou být použity pro lékařské účely.**

## CZ: šrouby / SK: skrutky / PL: śruba

### KROK 1

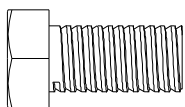


**#50 - 3/8" x 2-1/4"**  
šroub (4ks)  
skrutka (4ks)  
śruba (4 szt)

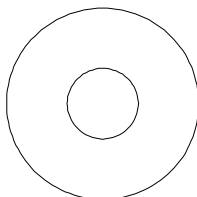


**#71 - 3/8" x 25**  
plochá podložka (4ks)  
plochá podložka (4ks)  
płaska podkładka (4szt)

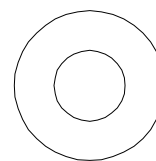
### KROK 2



**#51 - 5/16" x 5/8"**  
šroub (7ks)  
skrutka (7ks)  
śruba (7 szt)

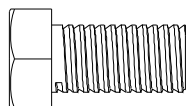


**#99 - 5/16"x19**  
zakřivená podložka (1ks)  
zakřivená podložka (1ks)  
falowana podkładka (1szt)

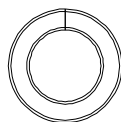


**#72 - 5/16"x18**  
plochá podložka (6ks)  
plochá podložka (6ks)  
płaska podkładka (6szt)

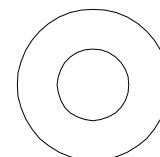
### KROK 3



**#51 - 5/16" x 5/8"**  
šroub (2ks)  
skrutka (2ks)  
śruba (2 szt)

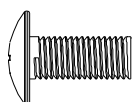


**#103 - 5/16"**  
pérová podložka (2ks)  
pérová podložka (2ks)  
pérová podkładka (2ks)

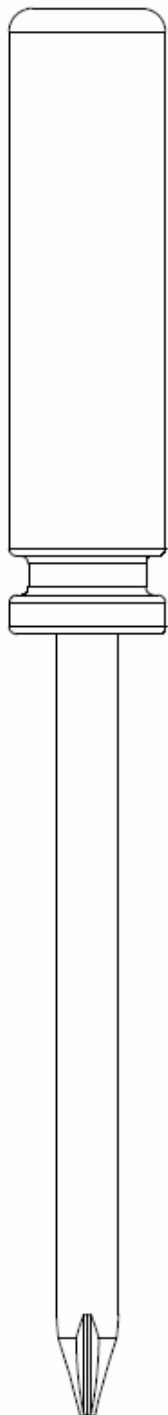


**#72 - 5/16"x18**  
plochá podložka (2ks)  
plochá podložka (2ks)  
płaska podkładka (2szt)

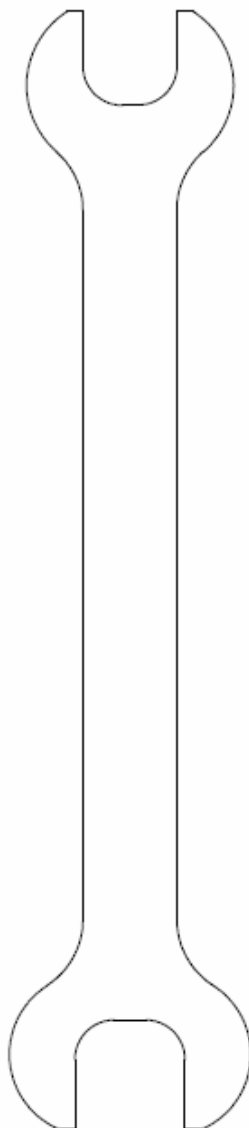
### KROK 4



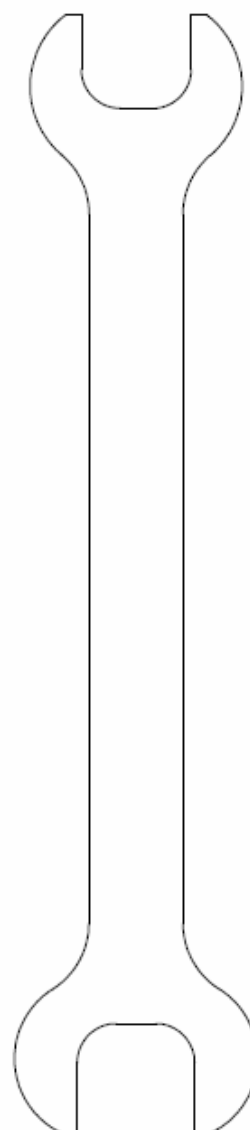
**#58 - M5 x 12mm**  
imbus. šroub (10ks)  
imbus. skrutka (10ks)  
imbusowa śruba (10szt)



**#93** - šroubovák (1ks)  
skrutkovač (1ks)  
śrubokręt (1 szt.)



**#100** - 12/14mm klíč (1ks)  
12/14mm ključ (1ks)  
12/14 mm klucz (1szt.)

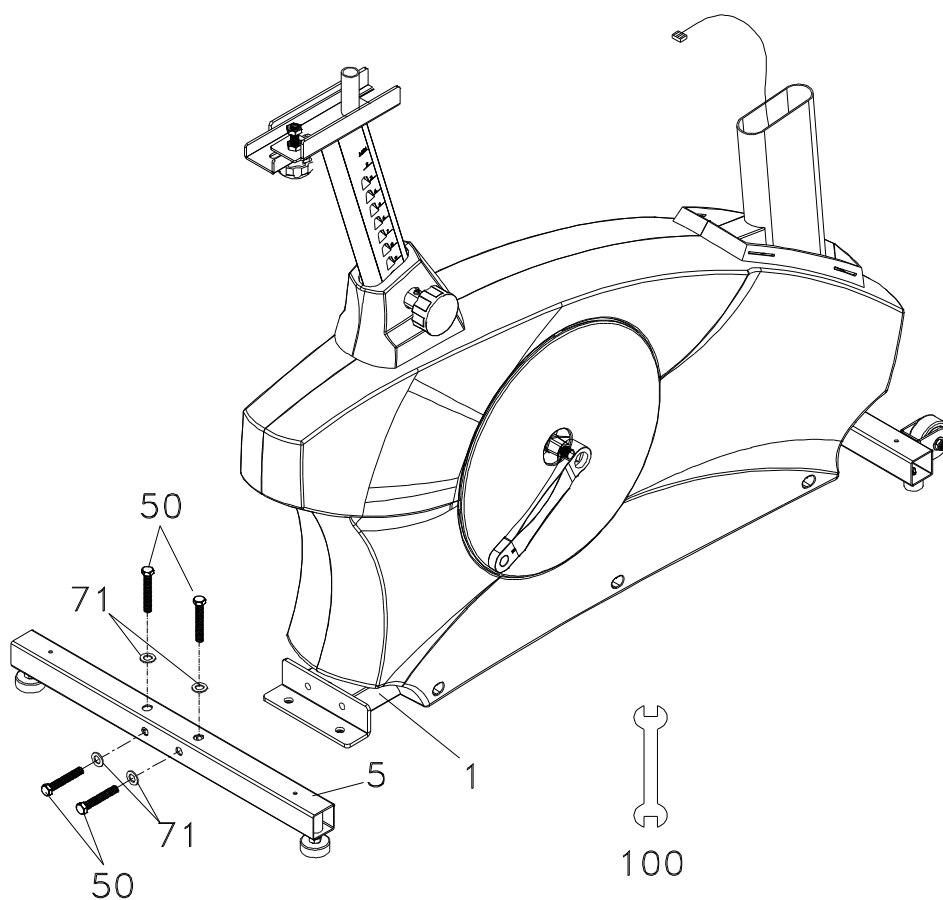


**#117.** 13/15mm klíč (1ks)  
13/15mm ključ (1ks)  
13/15 mm klucz (1szt.)

# Složení stroje

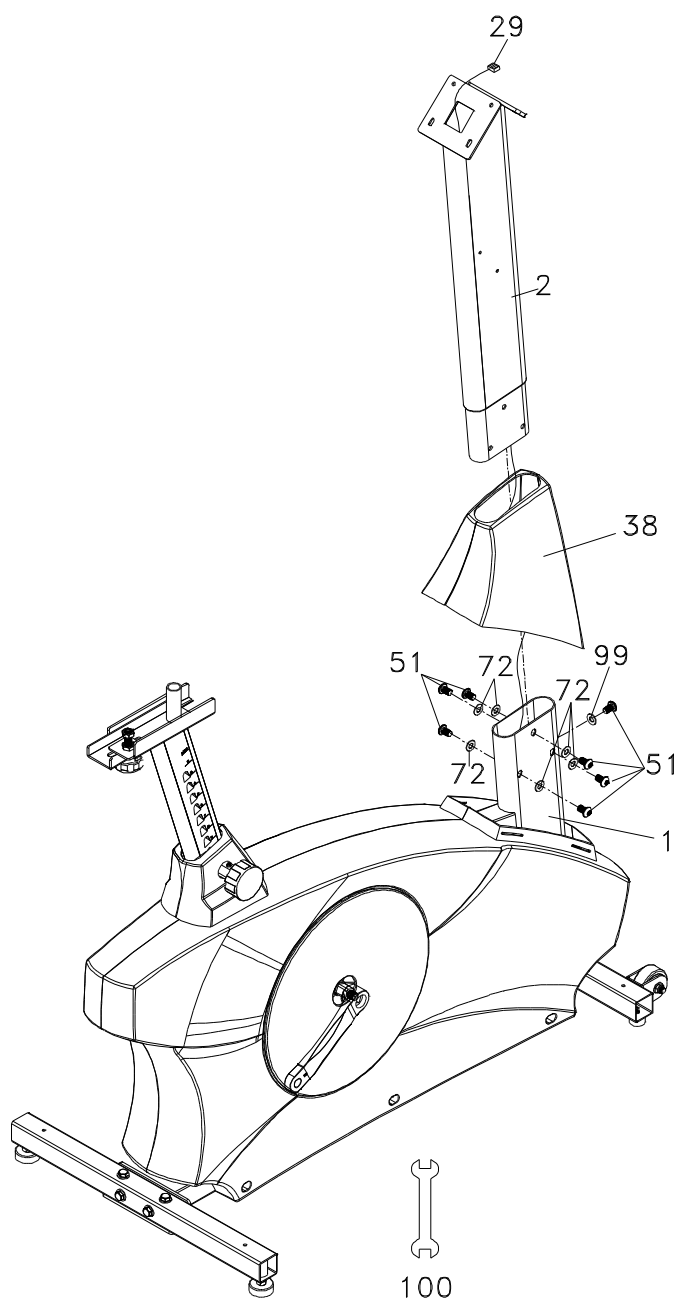
## KROK 1: PŘIPEVNĚNÍ ZADNÍ STABILIZAČNÍ TYČE

1. Připevněte zadní stabilizační tyč (5) k hlavní části (1) pomocí 4 šroubů 3/8" x 2-1/4" (50) a 4 plochých podložek 3/8" x 25 (71).



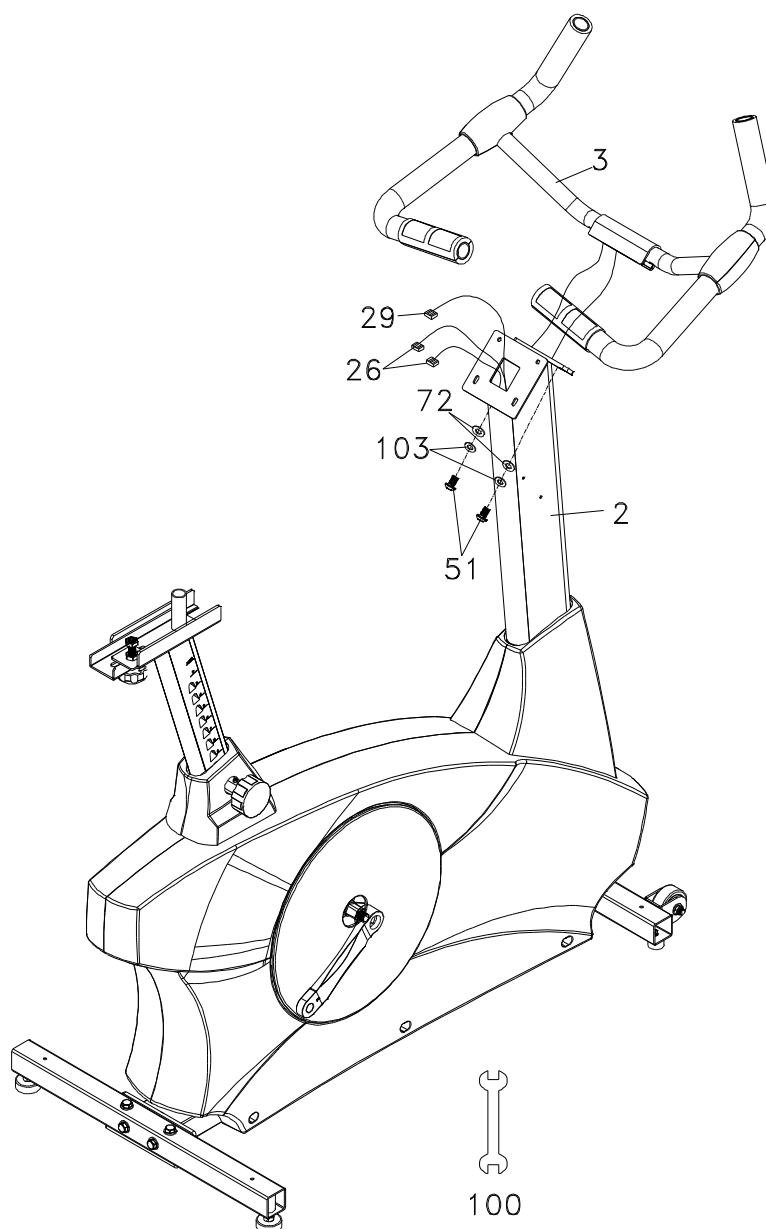
## KROK 2: PŘIPEVNĚNÍ PŘEDNÍ TYČE COMPUTERU

1. Rozpleťte kabel computeru (29) a protáhněte jej přes kryt tyče computeru (38) a tyč computeru (2) dokud se konektor kabel nedostane do vrchní části tyče computeru. Nasadte plastový kryt (38) na tyč computeru, ujistěte se, že jste dali kryt správným směrem.
2. Připevněte tyč computeru (2) k hlavní části (1) pomocí 7 imbusových šroubů 5/16" x 5/8" (51), 6 plochých podložek 5/16" x 18 (72) na boční šrouby a jednu zakřivenou podložku 5/16" x 19 (99) na přední šroub.



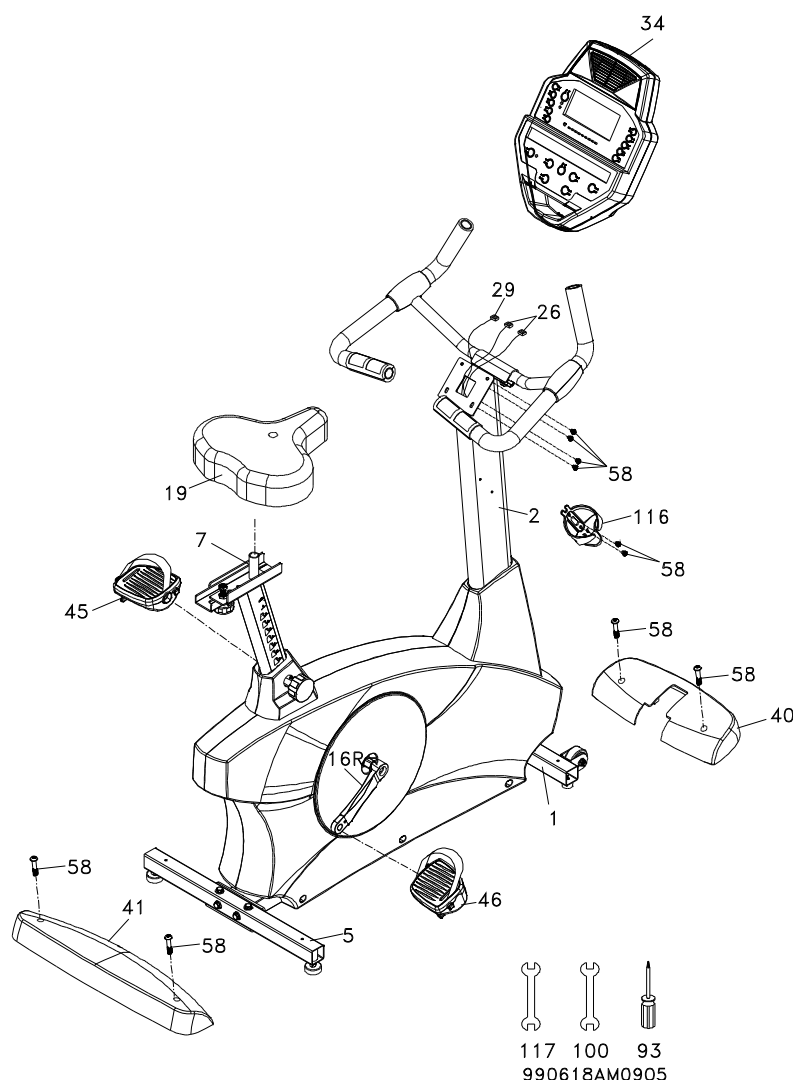
### KROK 3: PŘIPEVNĚNÍ TYČE ŘIDÍTEK

1. Protáhněte 2 kabely senzorů tepové frekvence (26) přes díru v podložce tyče řidítek a ven přes díru v podložce computeru. Připevněte tyč řidítek (3) k tyči computeru (2) pomocí 2 imbusových šroubů 5/16" x 5/8" (51), 2 plochých podložek 5/16" x 18 (72) a 2 podložek 5/16" (103). Ujistěte se, že jste nikde neskřípli tento kabel.



## KROK 4: COMPUTER, SEDLO, PEDÁLY A KRYTY

1. Zasuňte kabel computeru (29) a 2 kabel senzorů tepové frekvence (26) do konektorů na zadní straně computeru (34). Připevněte computer (34) k tyči computeru (2) pomocí 4 šroubů M5x12mm (58).
2. Připevněte kryt přední stabilizační tyče (40) a kryt zadní stabilizační tyče (41) k hlavní části (1) pomocí 4 šroubů M5x12mm (58).
3. Připevněte pedály (45 L, 46R) ke klikám (16L, 16R). Pamatujte, že levý pedál má opačný závit a dotahuje se opačně než klasický závit. Na pedálu je označení "L" - levý a "R" pravý. Ujistěte se, že jste pedály dotáhli pořádně. Pokud je to nutné, dotáhněte znovu pedály při jízdě na kole, pokud slyšíte klepání. Zvuky jako jsou klepání či cvakání jsou obvykle způsobeny uvolněnými pedály.
4. Připevněte sedlový posunovač (7) na vrchní část sedlové tyče se sedlovou tyčí směrem dopředu. Připevněte sedlo (19) na sedlovou tyč.
5. Připevněte držák láhve (116) na tyč computeru (2) pomocí 2 šroubů M5x12mm (58).



### Přeprava

Ergometr obsahuje 2 transportní kolečka, která se zapojí, pokud zvednete zadní část stroje.





Bodová matice zobrazuje ¼ km běžecké dráhy nebo pouze nejdříve řádky bodů, závisí to na tom, jak je displej nastaven (viz níže – základní informace). Když zvýšíte zátěž, tak se více řádků rozsvítí a zobrazí vyšší zátěž. Rotoped pojedě náročněji při zvýšení řádků. Bodová matice má 24 sloupců a v každý sloupec reprezentuje 1 minuta. Na konci 24. sloupce ( nebo po 24 minutách cvičení) se zobrazí kruh a vrátí se zpět na první sloupec.

Je zde 40 stupňů zátěže – zobrazují se jako 10 světlých řádků - pro mnoho variant cvičení. První 10 stupňů jsou pro velmi snadné cvičení a změny mezi stupni jsou nastaveny v postupném narůstání pro nesportující uživatele. Stupeň 10-20 jsou více náročné, ale zvýšení z jednoho stupně na druhý je stále malé. Stupeň 20-30 se zesilují a zátěž se zvyšuje více dramaticky. Stupně 30-40 jsou extrémně těžké a jsou vhodné pouze pro krátký interval pro trénované sportovce.

## Základní informace

**Bodová matice neboli okno profilů** má dva zobrazovací módy. Když začnete program, zobrazí se cvičební profil. Nalevo je tlačítkový displej. Zmáčknutím tlačítka jednou se rozsvítí ¼ dráhy. Pokud tlačítko zmáčknete znovu, displej se vrátí zpět a bude se přepínat co několik sekund mezi dráhou a profilem. Pro vypnutí této funkce SCAN zmáčknete tlačítko Display znovu. Vráťte se opět do zobrazení profilu.

**Okno zpráv** bude zobrazovat informace o času a vzdálenosti. Na spodní levé části okna zpráv je tlačítko DISPLAY. Pokaždé když zmáčknete toto tlačítko, zobrazí se další nastavení, 4 okna ze všech. Například: čas a vzdálenost, tepová frekvence a Kcal (kalorie), rychlost a kadence, zátěž, výkon, pak MET. Pokud zmáčknete tlačítko DISPLAY na displeji MET, zapnete funkci scan, na 4 sekundy se zobrazí každé nastavení a pak se přepnete do dalšího nastavení pokračující smyčky. Zmáčknutím tlačítka znovu se vrátíte na začátek.

Pod bodovou maticí jsou ikony tepové frekvence a sloupcový graf. Rotoped má zabudovaný systém měření tepové frekvence. Můžete použít senzory tepové frekvence v rukojetích, nebo použít hrudní pás pro měření. Ikona začne blikat ( na několik sekund). V okně zpráv se zobrazí vaše tepová frekvence v tepech za minutu. Sloupcový graf zobrazují procentní vyjádření maximální tepové frekvence dle aktuálního měření. Upozornění: Musíte vložit váš věk v tomto programu. O detailech nastavení se dočtete v kapitole Tepová frekvence.

**Tlačítko STOP/RESET** má několik funkcí. Zmáčknutím tlačítka během programu stopnete program na 5 minut (Když přestanete šlapat do pedálů bez AC adaptéru, displej se vypne a uloží se do paměti na 5 minut během pauzy). Pokud si potřebujete dát nápoj, vyřídít telefon nebo další nutnou věc, která by přerušila vaše cvičení, využijete toto tlačítko. Pro pokračování po pauze stačí jen stisknout tlačítko START nebo šlápnout do pedálů. Pokud zmáčknete toto tlačítko dvakrát při cvičení, program se ukončí a computer se vrátí na začínající obrazovku. Pokud tlačítko zmáčknete třikrát, computer provede celkové vymazání. Při vkládání dat pro program působí toto tlačítko jako návrat na předcházející obrazovku. Umožní vám vrátit se zpět o jeden krok pokaždé, když zmáčknete toto tlačítko.

**Tlačítko Program** se používá pro zobrazení každého programu. Když poprvé zapnete computer, můžete zmáčknout každé tlačítko programu pro nahlédnutí, jak každý program vypadá. Pokud se rozhodnete zkusit tento program, zmáčknete odpovídající tlačítko a pak zmáčknete tlačítko ENTER pro výběr a vstup do nastavení dat.

Programové tlačítka slouží také jako numerická klávesnice, když nastavujete data. Pod každým programem je číslo. Pokud nastavujete data jako jsou věk, hmotnost, atd., můžete použít tyto tlačítka pro rychlé vložení číslic.

Computer má zabudovaný větrák. Pro zapnutí zmáčkněte tlačítka na pravé přední straně computeru.

## Programování computeru

Každý program je upravován dle vašich vložených osobních informací a mění se tak, aby vyhovoval vašim potřebám. Některé požadované informace jsou nutné, aby program fungoval správně. Bude požádání o vložení věku a hmotnosti. Vložením věku se ujistíte, že graf tepové frekvence ukazuje správná čísla. Váš věk je také nutný při programu dle tepové frekvence pro správné nastavení hodnot. Jinak nastavení může být příliš vysoké nebo nízké. Vložením hmotnosti je důležité při výpočtu správného množství kalorií. I tak vám nemůžeme poskytnout přesný počet kalorií. Údaje jsou pouze orientační.

## Vkládání/změna nastavení

Když vložíte program (zmáčknutím tlačítka programu, pak tlačítka ENTER), máte možnost vložit osobní data. Pokud chcete cvičit bez vložení nového nastavení, pak zmáčkněte tlačítka START. Tímto obejdete programování dat a můžete jít přímo cvičit. Pokud chcete změnit osobní nastavení, následujte instrukce v okně zpráv. Pokud začnete cvičit bez změn v nastavení, bude použito standardní nebo přednastavené nastavení.

## Manuální program

V manuálním programu si nastavujete zátěž podle sebe, ne computer. Pro začátek cvičení v manuálním programu následujte instrukce níže nebo pouze zmáčkněte tlačítka MANUAL a ENTER pro potvrzení a následujte příkazy v okně zpráv.

1. Zmáčkněte tlačítka MANUAL a pak zmáčkněte tlačítka ENTER.
2. V okně zpráv budete požádání o vložení vašeho věku (AGE). Věk vložíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo pomocí tlačítek číslic, pak zmáčkněte ENTER pro potvrzení čísla.
3. Nyní vložte hmotnost (WEIGHT). Nastavíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerickou klávesnicí, pak zmáčkněte enter pro pokračování.
4. Dále budete nastavovat čas cvičení (TIME). Po nastavení zmáčkněte ENTER.
5. Nyní je nastavení dokončeno a můžete začít cvičit zmáčknutím tlačítka START. Můžete jít také zpátky a změnit nastavení pomocí tlačítka ENTER. Upozornění: Kdykoliv během ukládání dat, můžete zmáčknout tlačítka STOP pro návrat o jeden krok.
6. Program automaticky začne na stupni jedna. Je to nejsnažší stupeň a je ideální zde chvíli vytrvat pro zahřátí organismu. Pokud chcete zvýšit zátěž, zmáčkněte kdykoliv tlačítka UP, tlačítkem DOWN zátěž snížíte.
7. Během manuálního programu můžete listovat daty v okně zpráv zmáčknutím vedlejšího tlačítka DISPLAY. Můžete také přepínat mezi zobrazením profilu a ¼ trati pomocí tlačítka DISPLAY vedle bodové matice.
8. Když program skončí, můžete zmáčknout znovu tlačítka START pro opakování programu nebo STOP pro opuštění programu nebo uložit program jako uživatelský program zmáčknutím tlačítka CUSTOM a následovat instrukce v okně zpráv.

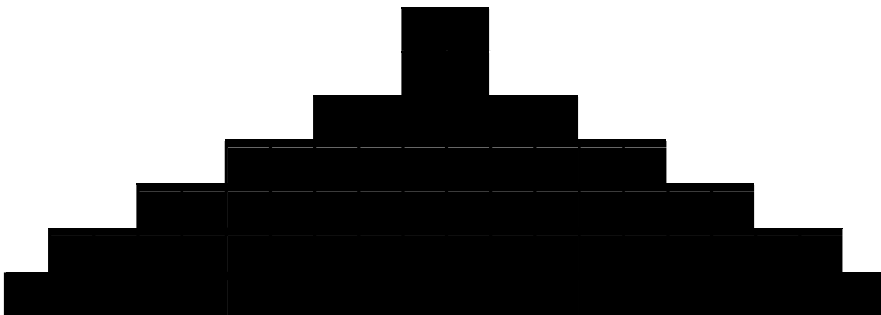
## Přednastavené programy

Stroj má 5 různých programů, které jsou vytvořeny dle různých cvičebních cílů. Počáteční zátěž pro každý program je nastavena jako relativně snadná. Můžete si nastavit zátěž pro každý program před začátkem a následovat instrukce v okně zpráv po výběru programu.

### HILL

Program **Hill** simuluje chůzi nahoru a dolů jako túra na kopec. Zátěž se postupně zvyšuje a pak opět snižuje.

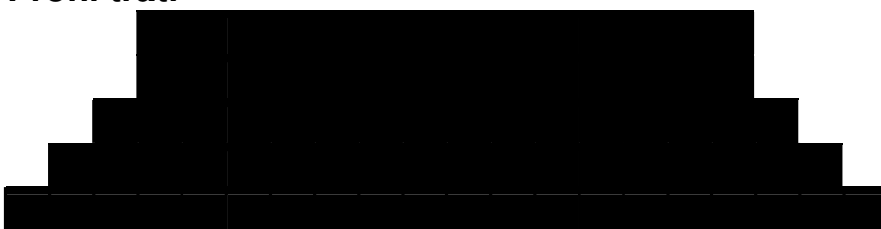
#### Profil trati



### FATBURN

Program **Fat Burn** je vytvořen tak, aby umožňoval maximální spalování tuku. Existují různé studie, které nacházejí způsob jak co nejlépe odbourávat tuk. Absolutně nejlepší způsob ale je, udržovat vaši tepovou frekvenci mezi 60-70% maximální tepové frekvence. Tento program nevyužívá tepovou frekvenci, ale simuluje nižší, stálou zátěž cvičení.

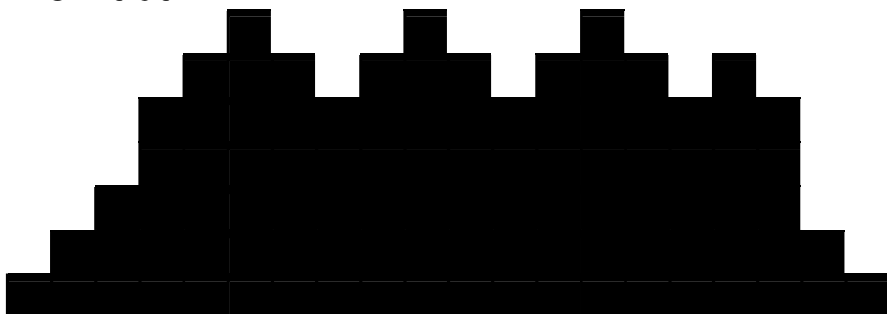
#### Profil trati



### Cardio

program **Cardio** je vytvořen pro zvýšení funkce srdečně-cévního systému. Je to cvičení pro srdce a plíce. Bude posilovat váš srdeční sval a zvyšovat průtok krve a kapacitu plic. Toto je dosahováno pro dosažení vyšší námahy a lehkým střídáním zátěže.

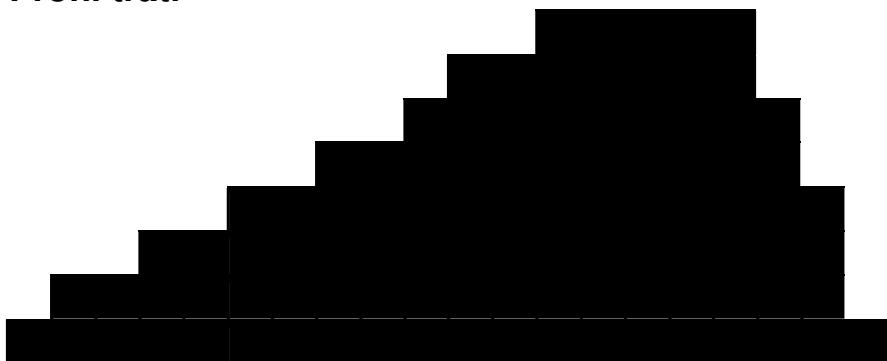
### Profil trati



### Strength

Program **Strength** je vytvořen pro zesílení svalů dolní části těla. Stabilně zvyšuje zátěž až na nejvyšší stupeň, kde vydrží určitou dobu.

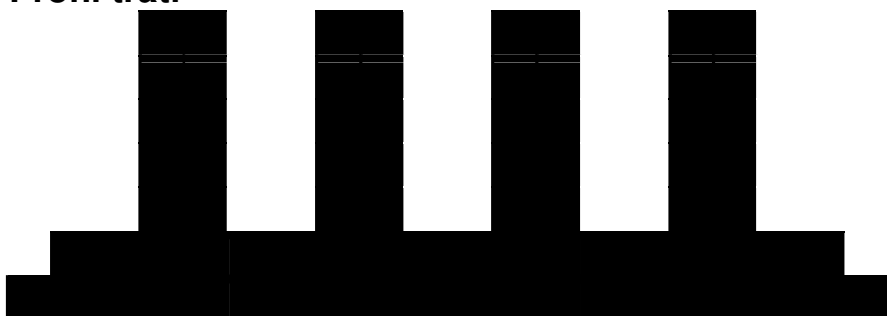
### Profil trati



### Interval

Program **Interval** je založen na střídání vyšší a nižší zátěže. Zvyšuje vaši kondici pomocí velkého odběru kyslíku a následující regenerace znovunaplněním kyslíku. Váš srdečně-cévní systém bude naprogramován, aby využíval kyslík více efektivněji.

### Profil trati



### Programování přednastavených programů:

1. Vyberte požadovaný program a zmáčkněte tlačítko ENTER.
2. V okně zpráv budete požádáni o vložení věku. Nastavíte ho pomocí tlačítek UP a DOWN,

- pak zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
3. Nyní vložte hmotnost (WEIGHT). Nastavíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerickou klávesnicí, pak zmáčkněte enter pro pokračování.
  4. Dále budete nastavovat čas cvičení (TIME). Po nastavení zmáčkněte ENTER.
  5. Nyní nastavte maximální zátěž MAX LEVEL. Je to maximální bod – vrchol hory. Po nastavení zmáčkněte ENTER.
  6. Nyní je nastavení dokončeno a můžete začít cvičit zmáčknutím tlačítka START. Můžete jít také zpátky a změnit nastavení pomocí tlačítka ENTER. Upozornění: Kdykoliv během ukládání dat, můžete zmáčknout tlačítko STOP pro návrat o jeden krok.
  7. Pokud chcete snížit či zvýšit zátěž během cvičení, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN. Změní se nastavení celého programu, ačkoliv zobrazení profilu na obrazovce se nezmění. Důvod je, abyste viděli celý program po celou dobu. Pokud by se změnil obrázek, vypadalo by to zmateně a nepravdivě by zobrazoval aktuální program. Když změníte zátěž, v okně zpráv se ukáže současný sloupec a maximální zátěž programu.
  8. Během programu můžete listovat daty v okně zpráv zmáčknutím vedlejšího tlačítka DISPLAY.
  9. Když program skončí, na displeji se zobrazí zhodnocení cvičení na krátkou dobu, pak se computer vrátí do počátečního modu.

## Uživatelský program

tento program vám umožní vytvořit a uložit si vlastní program dle následujících instrukcí nebo si můžete uložit jiný přednastavený program jako svůj uživatelský. Můžete si ho nazvat svým jménem.

- Zmáčkněte tlačítko CUSTOM. V okně zpráv se ukáže uvítací zpráva, pokud jste si již někdy předtím uložili program, zobrazí se jeho název. Pak zmáčkněte tlačítko ENTER pro začátek programu.
- Když zmáčknete enter, zobrazí se “name-A”, pokud jste ještě nic neuložili. Pokud jste již nějaké jméno uložili, zobrazí a bude blikat písmeno C. Pokud chcete název změnit, můžete zmáčknout tlačítko STOP, změnit jméno a pokračovat v dalším kroku. Pokud chcete vložit jméno, použijte tlačítka UP nebo DOWN pro změnu prvního písmene a zmáčkněte ENTER a pokračujte na další písmeno. Když dokončíte jméno, zmáčkněte STOP pro uložení jména a pokračujte dalším krokem.
- Na displeji se zobrazí AGE – věk. Musíte vložit váš věk pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice, pak zmáčkněte ENTER pro potvrzení.
- Nyní vložte hmotnost – WEIGHT. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice a zmáčkněte ENTER pro pokračování.
- Další je čas TIME. Nastavte čas a zmáčkněte ENTER.
- Nyní nastavíte maximální zátěž – MAX LEVEL. Pak zmáčkněte ENTER.
- Nyní bude blikat první sloupec a vy nastavíte zátěž v tomto prvním segmentu cvičení. Když to dokončíte, nebo ho nechcete měnit, zmáčkněte ENTER a dostanete se do dalšího segmentu.
- V dalším sloupci se nastaví stejná zátěž jako v předchozím. Zopakujte stejný proces jako v předcházejícím segmentu a zmáčkněte ENTER. Takto pokračujte dokud nenastavíte všech 12 segmentů.
- V okně zpráv vás nyní vyzve computer pro zmáčknutí ENTER pro uložení programu. Po uložení programu se ukáže “new program saved” - nový program byl uložen. Pak můžete začít nebo znovu upravit program. Zmáčkněte STOP pro odchod do startovního modu.
- Pokud chcete snížit nebo zvýšit zátěž během cvičení v programu, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN. Toto ovlivní pouze současnou situaci v programu. V následujícím segmentu se

computer vrátí opět na nastavenou hodnotu.

- V programu USER 1 nebo USER 2 můžete projíždět data pomocí tlačítka DISPLAY, přepínat mezi zobrazením profilu a ¼ zobrazením trati. Pokud budete monitorovat tepovou frekvenci, můžete použít AUTO-PILOT mod. Více v sekci o tepové frekvenci.

## Fit-Test

Fitness test je založen na protokolu sdružení YMCA a je to pod maximální test, který používat předdefinovanou zátěž, která je založena na vaši tepové frekvenci, kterou čte při provádění testu. Test trvá od 6-15 minut, záleží na vaši kondici. Test končí, když dosáhnete tepové frekvence 85% vaší maximální TF kdykoliv během testu nebo pokud vaše tepová frekvence je mezi 110 t/min a 85% na konci dvou po sobě jdoucích stupňů. Na konci testu se zobrazí výsledek  $VO_{2max}$ .  $VO_{2max}$  znamená, kolik kyslíku potřebujeme pro dané množství práce.

Protokol YMCA používá 2 až 4 třiminutové stupně soustavného cvičení ) viz tabulky níže. Na začátku testu budete vyzváni pro výběr těchto možností – muž či čena. Výběr určuje který test bude použit -viz tabulka níže. Můžete zvolit druhou možnost pouze, pokud jste opravdu muž s velice nízkou kondicí – pak zvolíte ženu – FEMALE. Pokud jste naopak žena s vysokou kondicí, zvolíte muž – MALE.

### Schéma cvičení pro muže nebo velmi sportující ženy:

1. stupeň				zátěž 12 - 50 watt - 300 kgm/min					
TF		< 90			90 - 105			> 105	
2. stupeň		Zátěž 29 - 150 watt - 900 kgm/min			zátěž 26 - 125 watt - 750 kgm/min			zátěž 23 - 100 watt - 600 kgm/min	
TF	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
3. stupeň	zátěž 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	zátěž 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Zátěž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	zátěž 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Zátěž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Zátěž 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Zátěž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	zátěž 29 - 150 watts - 900 kgm/min	zátěž 26 - 125 watts - 750 kgm/min

### Schéma cvičení pro ženy či nespportující muže:

		1. stupeň	zátěž 5 (25W) 150 kgm/min	
TF	<80	80-90	90-100	>100
2. stupeň	Zátěž 26 (125W) 750 kgm/min	zátěž 23 (100W) 600 kgm/min	zátěž 18 (75W) 450 kgm/min	zátěž 12 (50W) 300 kgm/min
3. stupeň	Zátěž 29 (150W) 900 kgm/min	zátěž 26 (125W) 750 kgm/min	zátěž 23 (100W) 600 kgm/min	Zátěž 18 (75W) 450 kgm/min
4. stupeň (pokud je potřeba)	zátěž 32 (175W) 1050 kgm/min	zátěž 29 (150W) 900 kgm/min	Zátěž 25 (117W) 700 kgm/min	Zátěž 23 (100W) 600 kgm/min

**Programování testu:**

1. Zmáčkněte tlačítko Fit-test a zmáčkněte ENTER.
2. Poté vložíte věk – AGE. Nastavíte ho pomocí tlačítek UP nebo DOWN a pak zmáčkněte tlačítko ENTER pro přijetí nového čísla.
3. Nyní vložíte hmotnost – WEIGHT. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN a zmáčkněte ENTER.
4. Nyní zmáčkněte START pro začátek testu.

**Před testem:**

1. Ujistěte se, že jste zdraví, zkontrolujte váš zdravotní stav před cvičením, především pokud je vám více než 35 let nebo jste osoby se zdravotními problémy.
2. Nastavte si sedlo do správné pozice, kdy při šlapání je vaše noha lehce pokrčená v koleni – asi 5 stupňů ve spodní pozici pedálu.
3. Provedte zahřívací a protahovací cvičení
4. neberte kofein před testem
5. držte senzory tepové frekvence pevně.

**Během testu:**

- Computer musí obdržet stabilní signál tepové frekvence pro začátek testu. Uchopte senzory tepové frekvence nebo si oblečte hrudní pás.
  - Musíte udržovat stabilní kadenci 50 ot/min. Pokud klesne pod 48 nebo stoupne nad 52, computer bude pípat, dokud neopustíte tuto hranici.
  - Můžete kontrolovat data pomocí tlačítka DISPLAY pod oknem zpráv.
1. Okno zpráv bude vždy zobrazovat kadenci na pravé straně, aby vám pomohl udržet hodnotu 50 ot/min.
  2. Data, která se objeví během testu:
    - 1  **práce v KGM je aktuální zkrácená forma** kg-m/min., což je práce měřená v kilogramech-síly metry/minutu
    - 2  **Práce ve Wattech** (1 watt se rovná 6.11829727787 kg-m/min.)
    - 3  **HR** je aktuální tepová frekvence; **TGT je cílová tepová frekvence, které dosáhnete na konci testu.**
    - 4  **Time** je celkový čas testu.

**Po testu:**

1. Provedte uvolňovací cvičení po dobu od 1 do 3 minut.
2. Zkontrolujte výsledek, protože po několika minutách se computer automaticky přepne do startovacího modu.





## Co znamenají výsledky:

### VO2max pro muže a ženy s vysokou kondicí

	18-25 věk	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikající	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrá	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
nadprůměrná	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
průměrná	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
podprůměrná	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
slabá	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Velmi slabá	<30	<30	<26	<25	<22	<20

### VO2max pro ženy a muže s velmi nízkou kondicí

	18-25 věk	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikající	56	52	45	40	37	32
dobrá	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
nadprůměrná	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
průměrná	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
podprůměrná	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
slabá	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Velmi slabá	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## Trénink podle tepové frekvence

### Pár slov o tepové frekvenci:

Staré moto - "žádná bolest, žádný úspěch" je již mýtem a dnes už víme, že při cvičení se člověk může cítit dobře. Důležité je se orientovat podle tepové frekvence – používat nástroje pro měření TF. Lidé potom zjistí, že jejich tepová frekvence se pohybovala moc vysoko nebo naopak příliš nízko a cvičení tak bylo neúčinné.

Pro správné určení účinku cvičení je třeba nejdříve určit maximální tepovou frekvenci. Je zde jednoduché pravidlo: max. TF = 220 - Věk. Pro určení efektivní TF se specifickými cíli pouze jednoduše stanovíte procentní hodnotu z maximální TF. Tréninková zóna je 50% až 90% max TF. 60% je zóna spalování tuků, 80% je zóna posilování srdečně-cévního systému. A 60-80% je zóna, kde dosahuje maximálního užitku.

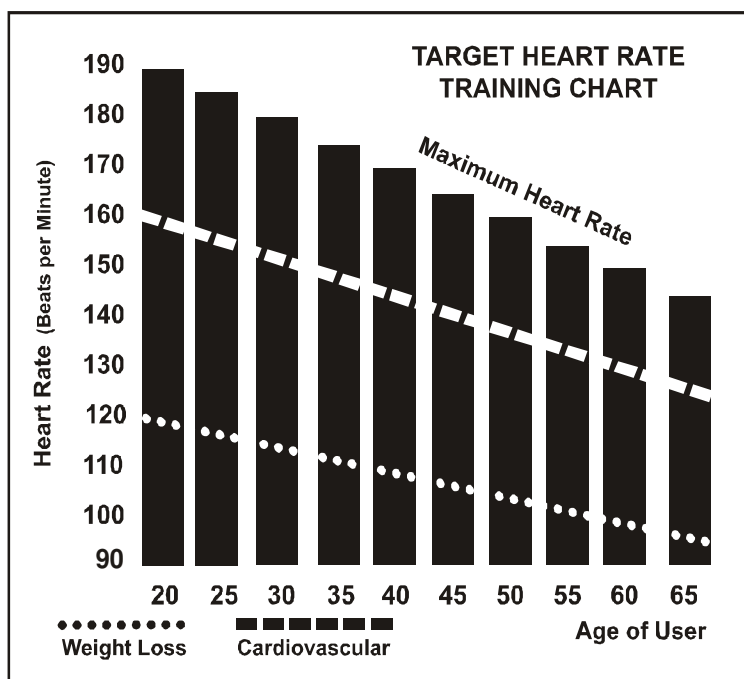
Např. Osoba, které je 40 let bude počítat takto:

220-40 = 180 (max TF)  
 180 x 0,6 = 108 t/min (60% max TF)  
 180 x 0,8 = 144 t/min (80% max TF)

tedy pro 40-ti letou osobu je tréninková zóna mezi 108 a 144 tepy za minutu.

Pokud vložíte věk během programování počítače, spočítá si to automaticky. Vložený věk se používá pro programy dle TF. Po spočítání maximální TF se rozhodnete, jakých cílů chcete dosáhnout.

Dva nejpobulárnější důvody nebo cíle cvičení jsou kondice srdečně-cévního systému (cvičení na srdce a plíce) a kontrola hmotnosti. Černé sloupce na grafu znázorňují maximální TF pro osoby v jednotlivém věku.



Trénink TF, jak pro srdečně-cévní kondici či úbytek hmotnosti, jsou reprezentováni 2 různými křivkami v grafu. Pokud je vaším cílem kondice srdečně-cévního systému nebo úbytek hmotnosti, vaše maximální TF by se měla pohybovat na 80% nebo 60% max TF. Konzultujte tuto hranici se svým lékařem.

U všech strojů, které mají monitory tepové frekvence můžete kontrolovat svou tepovou frekvenci, i když nejste ve speciálním programu. Tato funkce může být použita v manuálním modu nebo během kteréhokoliv z 9 programů. Program dle tepové frekvence automaticky upravuje zátěž dle TF.

### Úroveň vnímané zátěže

Tepová frekvence je důležitá, ale je také dobré naslouchat svému tělu. Je mnoho faktorů, které ovlivňují, jakou zátěž používáte. Zda jste psychicky zdraví, emočně zdraví, jaká je teplota, vlhkost, čas dne, jak často cvičíte, co jste jedli.

Úroveň vnímání zátěže (RPE), také známá jako Borgova stupnice, byla vyvinuta švédským psychologem G.A.V. Borgem. Tato stupnice rozčleňuje intenzitu cvičení od 6-20 a záleží na tom, jak se cítíte nebo na vnímání námahy.

## Stupnice je následující:

úrovně vnímání námahy:



- 6 Minimální
- 7 velmi, velmi lehká
- 8 velmi, velmi lehká +
- 9 velmi lehká
- 10 velmi lehká +
- 11 docela lehká
- 12 standardní
- 13 trochu těžká
- 14 trochu těžká +
- 15 těžká
- 16 těžká +
- 17 velmi těžká
- 18 velmi těžká +
- 19 velmi, velmi těžká
- 20 maximální

Dostanete přibližnou hodnotu tepové frekvence pro každý stupeň jednoduše přidáním nuly ke každému stupni. Například úroveň 12 – přibližná TF je 120 t/min. Vaše RPE bude velmi záležet na faktorech uvedených výše. Toto je hlavní výhoda tohoto typu tréninku. Pokud je vaše tělo silné a odpočaté, budete se cítit silně a vaše cvičení vám půjde snadněji. Pokud je vaše tělo v této kondici, jste schopni trénovat silněji a RPE tím bude ovlivněno. Pokud se cítíte unaveni a jste líní, je to proto, že vaše tělo potřebuje přestávku. V tomto případě, vaše cvičení bude těžší. Opět se toto ukáže ve vašem RPE a budete v tuto chvíli cvičit na správné tepové frekvenci.

## Použití hrudního pásu

Jak používat hrudní pás:

1. zacvakněte vysílač do elastického pásu.
2. Nastavte elastický pás těsně, jak to bude pro vás ještě pohodné.
3. Vysílač bude s logem uprostřed vaši hrudi čelem ven, některé osoby si musí dát vysílač lehce doleva. Připevněte konec elastického pásu do kruhového konci a zacvakněte ho, dotáhněte elastický pásek, aby vysílač pevně držel.
4. Pozice vysílače je hned pod hrudním svalem.
5. Pot je nejlepší vodič pro měření. Pokud se hodnota tepové frekvence nezobrazuje, navlhčete lehce elektrody (2 černé čtverce na zadní straně vysílače). Doporučuje se také navlhčit elektrody několik minut před cvičením. Některé osoby, díky chemickému složení těla, mají větší problém získat silný, stabilní signál. Po zahřívací fázi tyto problémy ustanou. Nošení oblečení přes hrudní pás neovlivní vysílání.
6. Musíte být v blízkosti přijímače – nesmí být větší vzdálenost mezi vysílačem a přijímačem abyste dosáhli silného stabilního signálu. Vzdálenost se může trochu lišit, ale vždy se udržujte v blízkosti computeru pro dobré snímání. Nošení vysílače přímo na kůži zajišťuje správnou funkci. Pokud si budete přát, můžete nosit vysílač přes tričko, navlhčete plochu trička, kde budou elektrody.

Upozornění: hrudní pás se aktivuje automaticky, když dostane signál tepové frekvence. Také se automaticky vypne, když nedostane žádný signál. Hrudní pás je vodě odolný, vlhkost může mít za důsledek špatný signál, proto po použití doporučujeme opatrně pás otřít, abyste prodloužili životnost baterií (životnost baterie je přibližně 2500 hodin). Pro výměnu použijte baterie CR2032.

## Upozornění:

**Necvičte na stroji s kontrolou tepové frekvence dokud nemáte stabilní stálý příjem signálu. Vysoká, náhodná čísla předesílají, že je nějaký problém.**

**Co může rušit signál a způsobit zmatené hodnoty:**

1. mikrovlnná trouba, televize, malé spotřebiče, atd.
2. Fosforentní světla
3. některé domácí bezpečnostní systémy
4. ohradník pro domácí zvířata
5. někteří lidé mají problémy dostat signál do vysílače z jejich kůže. Pokud s tím máte problém, zkuste nosit vysílač vzhůru nohama. Normálně je logo orientováno nahoru.
6. Anténa, která vysílá signál tepové frekvence je velmi citlivá. Pokud jsou nějaké silné zvuky zvenku, otočte celý stroj o 90 stupňů pro odhlučnění.
7. Pokud problémy se signálem přetrvávají, kontaktujte prodejce.

## Program dle tepové frekvence (HRC)

pro spuštění programu HRC následujte informace níže nebo pouze zmáčkněte tlačítko HRC a pak ENTER a dodržujte pokyny z okna zpráv.

1. Zmáčkněte tlačítko HRC a pak zmáčkněte ENTER
2. Na displeji se zobrazí AGE – věk. Musíte vložit váš věk pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice, pak zmáčkněte ENTER pro potvrzení.
3. Nyní vložte hmotnost – WEIGHT. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice a zmáčkněte ENTER pro pokračování.
4. Další je čas TIME. Nastavte čas a zmáčkněte ENTER.
5. Nyní vložte úroveň tepové frekvence – HEART RATE LEVEL. Nastavte hodnotu a zmáčkněte ENTER:
6. Nyní jste dokončili uložení nastavení a můžete začít cvičit zmáčknutím START. Můžete jít také zpět a změnit nastavení zmáčknutím ENTER. Upozornění: kdykoliv během ukládání dat můžete zmáčknot STOP a vrátit se zpět o jeden stupeň.
7. Pokud chcete zvyšovat či snižovat zátěž během cvičení, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN. Toto vás nechá změnit cílovou tepovou frkevenci kdykoliv během programu.
8. Během cvičení se můžete dívat na dat pomocí tlačítka DISPLAY vedle okna zpráv.
9. Když program skončí, můžete zmáčknot START a začín znovu stejný program nebo STOP pro opuštění programu nebo uložit program jako váš uživatelský program pomocí tlačítka USER a následovat instrukce z okna zpráv.

## Auto-pilot

**Auto-pilot** je jedinečný program tepové frekvence. Program vás nechá vložit tepovou frekvenci – HRC. Kdykoliv během jakéhokoliv programu můžete zmáčknout tlačítko AUTO-PILOT a computer se zapne do modu HRC. Computer bude udržovat vaši tepovou frekvenci na stejné úrovni, když jste zmáčkli tlačítko. Například: jste v manuálním programu, tepové frekvence je 150 t/min, zmáčknete AUTO-PILOT a na computeru se rozsvítí HRC a bude automaticky udržovat vaši TF na hodnotě 150 t/min.

## Údržba:

1. po každém cvičení otřete stroj od potu vlhkou hadrou.
2. Pískání, klepání, cvakání nebo jiné zvuky mohou být způsobeny těmito 2 příčinami:
  1. jednotlivé části nebyly pořádně dotaženy při skládání. Zkontrolujte všechny šrouby, které jste montovali při skládání a dotáhněte je pořádně. Je možné, že budete muset použít delší klíč, než je součástí balení, pokud je nemůžete dostatečně dotáhnout. 90% všech reklamací je způsobeno zvuky, které vydávají uvolněné šrouby nebo je zašpiněná zadní kolejnice.
  2. Matice klik a/nebo pedály je třeba dotáhnout.
3. Pokud skřípání či jiné zvuky přetrvávají, zkontrolujte správné vyvážení stroje. Jsou zde 2 nastavovací nohy na spodní části zadní stabilizační tyče, použitím 14 mm klíče (nebo nastavitelného klíče) pro nastavení noh.

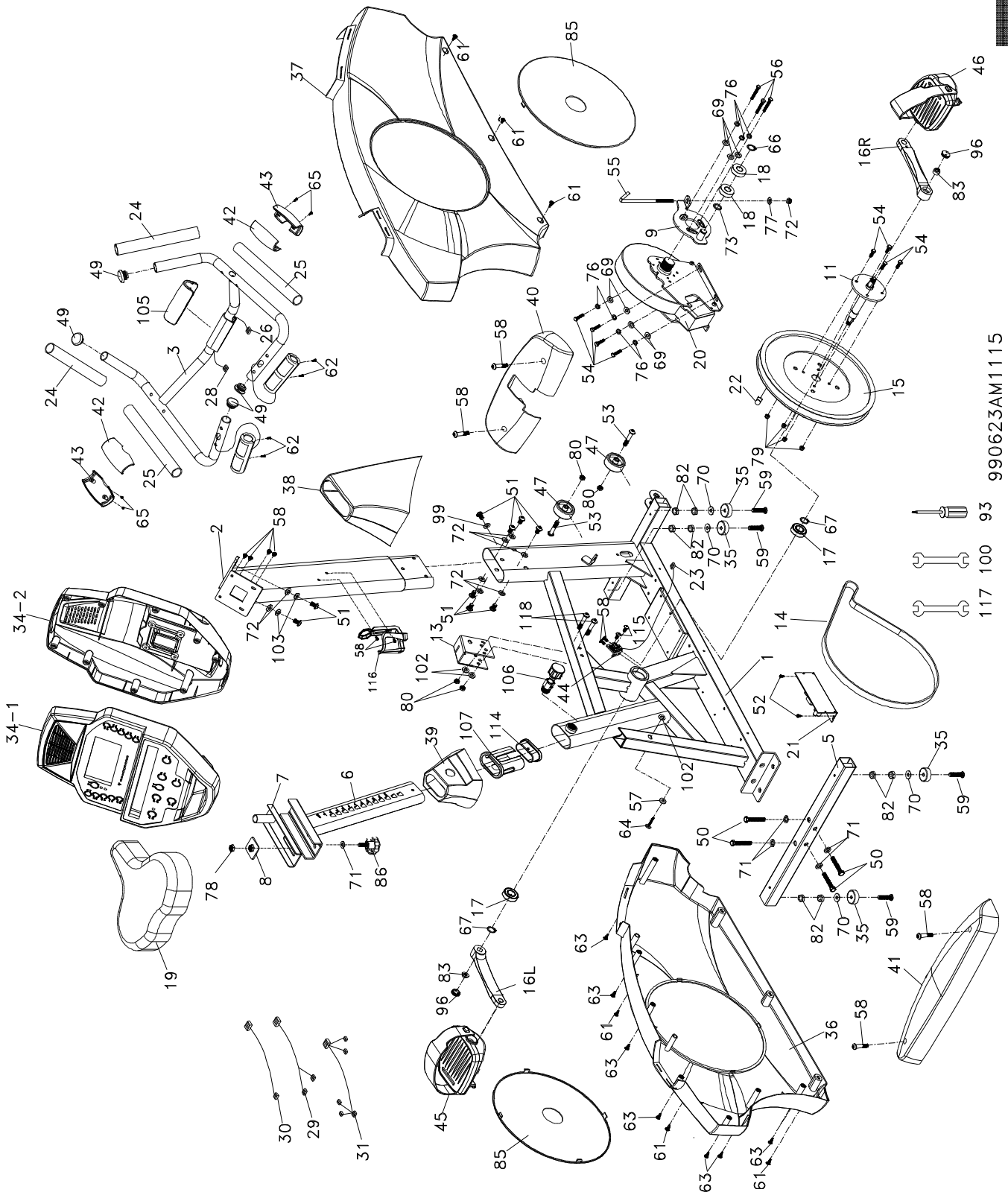
## Údržba v computeru:

computer má zabudovanou jednotku pro kontrolu a údržbu. Můžete změnit nastavení z Angličtiny na metrické číslování, vypnout zvuky např. Pro vstup do menu MAINTENANCE MENU (může být nazýváno také ENGINEERING MODE, záleží na verzi), zmáčknete a držete tlačítka START, STOP a ENTER. Držte je po dobu 5 sekund a pak se na displeji zobrazí "ALTXXX Engineering mode". Zmáčknete ENTER pro přístup do následujícího menu:

1. **Key test** (zkontrolujete všechny tlačítka, zda jsou funkční)
2. **Display test** (test všech funkcí displeje)
3. **Functions** (zmáčknete enter pro vstup)
  1. **Sleep mode** ( computer se automaticky vypne po 20 minutách neaktivity )
  2. **Pause Mode** (Zapne nastavení pauzy na 5 minut, vypne pauzu)
  3. **ODO reset** (vymaže celkovou vzdálenost)
  4. **Units** ( nastavení anglického nebo metrického zobrazení )
  5. **Beep** (zapne nebo vypne pípání, pokud zmáčknete tlačítko)
  6. **D/A test** (otestuje zátěž brzdy)
  7. **Exit**
4. **Security (zamknutí klávesnice pro neautorizované osoby)**
5. **Factory settings (přístup je ponechán pouze výrobcí)**

# Rozkres částí

CZ  
SK  
PL



990623AM1115

**CZ: Seznam částí / SK: Zoznam častí / PL:**

č.	Popis CZ / SK / PL	no
1	Hlavní část / Hlavná časť / główna część	1
2	Tyč computeru/ Tyč computeru / wspornik komputera	1
3	Tyč řídítek / Tyč riadidiel / drążek kierownicy	1
5	Zadní stabilizační tyč / Zadná stabilizačná tyč /	1
6	Sedlový posunovač / Sedlový posunovačom /	1
7	Jezdící sedlová tyč / Jazdiaca sedlová tyč /	1
8	Pevná podložka / Pevná podložka /	1
9	Kluzné kolečko / Klzné koliesko / koło przesuwne	1
11	Osa klik / Osa klik / oś uchwytów	1
13	Objímka bočního krytu / Objímka bočného krytu / mocowanie pokrywy	1
14	Řemen / remeň /	1
15	Kladka / kladka /	1
16L	klika □L - levá □ / kľučka (L - ľavá) / uchwyt – lewy	1
16R	Klika □R - pravá □ / kľučka (L - pravá) / uchwyt - prawy	1
17	Ložiska pro osu klik / Ložiska pre osu klik	2
18	Ložiska ramene vodičí kladky / Ložiská ramena vodiacej kladky /	2
19	Sedlo / sedlo / siodełko	1
20	Indukční brzda / Indukčná brzda / hamulce	1
21	Kontrolní jednotka / kontrolná jednotka /	1
22	Magnet / magnet / magnes	1
23	Senzor / sensor / czujnik	1
24	1" x 250L x 5T_ pěnový grip řídítek/ / penový grip riadidiel riadidiel /	2
25	1" x 200L x 5T_ pěnový grip řídítekú / penový grip riadidiel /	2
26	Senzor tepové frekvence v rukojetích / senzor tepovej frekvencie v rukovätiachřídítek /	1
28	Senzor tepové frekvence v rukojetích (červený) / senzor tepovej frekvencie v rukovätiach /	1
29	2000m/m_ kabel computeru / kabel computeru / kabel	1
30	200m/m_ kabel brzdy / kabel brzdy / linka hamucla	1
31	Kabely generátoru/ Kábly generátora / kabel generatowa	1
34	Computer / computer / komputer	1
35	Gumová noha / Gumová noha / gumowa noga	4
36	Boční kryt □L -levý □ / Bočný kryt (L-ľavý) / boczna osłona- lewa	1
37	Boční kryt □R-pravý □ / Bočný kryt (L-pravý) / boczna osłona - prawa	1
38	Kryt tyče computeru / Kryt tyče computeru / osłona komputera	1
39	Kryt sedlové tyče / Kryt sedlovej tyče /	1
40	Kryt přední stabilizační tyče / Kryt prednej stabilizačnej tyče /	1
41	Kryt zadní stabilizační tyče / Kryt prednej stabilizačnej tyče /	1
42	Boční kryt senzoru TF(vrchní) / Bočný kryt senzora TF (vrchná) /	2
43	Boční kryt senzoru TF (spodní) / Bočný kryt senzora TF (spodná) /	2
44	Držák senzoru / Držiak senzora / uchwyt czujnika	1
45	Pedál □L-levý □ / Pedál (L-ľavý) / pedał L-lewy	1
46	Pedál □R-pravý □ / Pedál (R-pravý) / pedał R- prawy	1
47	Transportní kolečko / Transportné koliesko / kółeczko transportowe	2
49	1" kulatá krytka / 1 " gulatá krytka /	4
50	3/8" x 2-1/4" šroub / skrutka / śruba	4

č.	Popis CZ / SK / PL	mm
51	5/16" × 5/8" Šroub / skrutka / šruha	9
52	5 × 19m/m šroub / skrutka / šruha	2
53	5/16" × 1-3/4" šroub / skrutka / šruha	2
54	1/4" × 3/4" Šroub / skrutka / šruha	8
55	M8 × 170m/m J šroub / skrutka / šruha	1
56	M6 × 15m/m šroub / skrutka	3
57	3/16" × 15 × 1.5T plochá podložka/ plochá podložka / pľaska podkladka	1
58	M5 × 12m/m šroub / skrutka / šruha	12
59	3/8" × 2m/m šroub s plochou hlavou / skrutka s plochou hlavou / šruha z pľaská glówką	4
61	5 × 16m/m šroub / skrutka / šruha	6
62	Ø3 × 20m/m šroub / skrutka / šruha	4
63	Ø3.5 × 16m/m šroub / skrutka / šruha	7
64	Ø3.5 × 20m/m šroub / skrutka / šruha	1
65	Ø3 × 10m/m šroub / skrutka / šruha	4
66	Ø17 C kolečko / koliečko / kóleczo	1
67	Ø20 C kolečko / koliečko / kóleczo	2
69	1/4" × 13 × 1T plochá podložka / plochá podložka / pľaska podkladka	7
70	3/8" × 19 × 1.5T plochá podložka/ plochá podložka / pľaska podkladka	4
71	3/8" × 25mm × 2.0T plochá podložka/ plochá podložka / pľaska podkladka	5
72	5/16" × 18mm × 1.5T plochá podložka / plochá podložka / pľaska podkladka	9
73	Ø17 × 23.5 × 1T plochá podložka / plochá podložka / pľaska podkladka	1
76	Ø1/4" podložka / podložka / podkladka	7
77	M8 × 7T Nylonová matice / Nylonová matica / plastikowa zaślepka	1
78	3/8" × 7T Nylonová matice / Nylonová matica / plastikowa zaślepka	1
79	1/4" × 8T Nylonová matice / Nylonová matica / plastikowa zaślepka	4
80	5/16" × 6T Nylonová matice / Nylonová matica / plastikowa zaślepka	4
82	3/8" × 7T matice / matica / zaślepka	8
83	M10 × 1.25 matice / matica / zaślepka	2
85	Kulatý disk / guľatý disk / okrągły dysk	2
86	Předozadní nastavitelný šroub / Sagitálna nastaviteľná skrutka / šruha strzałokowa	1
93	Šroubovák/skrutkovač / šrubokręt	1
96	Krytka konce kliky/krytka konca kluky /	2
99	5/16" × 19 × 1.5T zakřivená podložka/zakřivená podložka / łamana podkladka	1
100	12/14m/m klíč/klíč / klucz	1
102	5/16" × 16 × 1.0T plochá podložka / plochá podložka / pľaska podkladka	3
103	5/16" × 1.5T rozdělená podložka / rozdelená podložka / podkladka łamana	2
105	Kryt přední tyče řídítek / Kryt prednej tyče riadidiel / pokrywa przedniego wspornika	1
106	Šroub nastavení sedla – nahoru/dolů / Skrutka nastavenia sedla - hore / dole / šruha regulacji siodełka góra/ dół	1
107	Nasouvací objímka / nasúvacia objímka /	1
114	Vymezovač / vymedzovač /	1
115	Ø3 × 12m/m šroub / skrutka / šruha	2
116	Držák láhve / držiak flaše / uchwyt na butelkę	1
117	13/15m/m klíč / klíč / klucz	1
118	5/16" × 2-1/4" Šroub / skrutka / šruha	2



## Prodloužená záruka

# Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 5 let ode dne prodeje.

### Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebenění tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

### Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
4. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



MASTER SPORT s.r.o.  
Provozní 5560/1b  
722 00 Ostrava – Třebovice  
Czech Republic  
[reklamace@nejlevnejsisport.cz](mailto:reklamace@nejlevnejsisport.cz)  
[www.nejlevnejsisport.cz](http://www.nejlevnejsisport.cz)

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

## ***Dôležité bezpečnostné informácie:***

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

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 150 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte len originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc inej osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Na opravu používajte len originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelšej osoby.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.
- Nepoužívajte stroj na vysokých, chlpatých kobercoch. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberca, tak stroja.
- Nestrkajte prsty do žiadnych pohyblivých častí.
- Nepoužívajte stroj vo vonkajšom prostredí.
- Senzory tepovej frekvencie neslúžia pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako napr Pohyby cvičenca, môžu spôsobiť výkyvy v meraní. Senzory sú určené len na cvičebné účely pre určenie vývoja tepovej frekvencie.
- Noste správnu obuv. Nie je vhodné používať vysoké podpätky, sandále či iné topánky s otvorenou pätou a špičkou. Odporúčame používať kvalitné bežeckú obuv.
- Nikdy nezapínajte stroj bez predchádzajúceho prečítania a porozumenia obsluhy počítača.
- Nevyvíjajte nadmerný tlak na tlačidlá počítača. Jedná sa o presný stroj pre správnu funkciu iba s malým tlakom prstov. Väčšia sila nespôsobí zrýchlenie či spomalenie funkcie počítača. Ak cítite, že tlačidlá nepracujú správne s normálnym tlakom, kontaktujte predajcu.
- Nikdy nepoužívajte stroj počas búrky. Vlnenie môže spôsobiť vo vašej domácnosti prívod napätia, ktoré môže poškodiť elektrické súčiastky v stroji.

Behom cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradiu deťom a zvieratám.

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

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

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

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

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

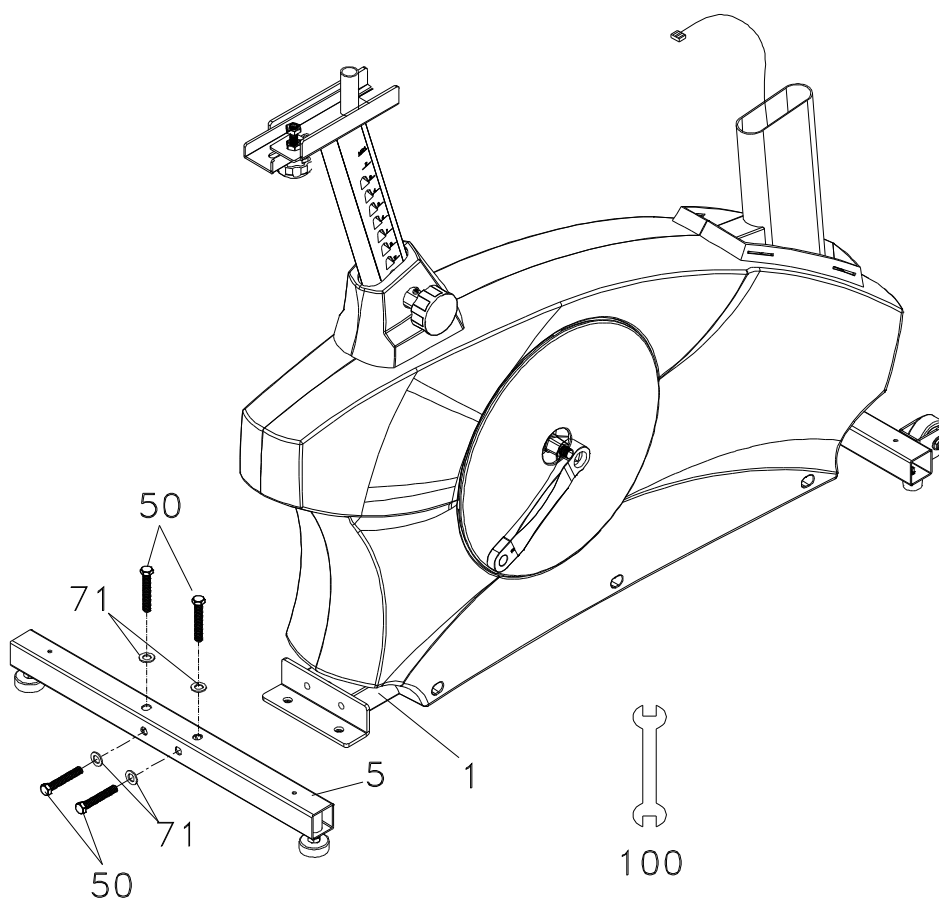
1. Tento návod slúži len pre účely zákazníka.
2. Dodávateľ neručí za chyby, ktoré môžu byť spôsobené prekladom či zmenami v technickej vybavenosti stroja.

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

## Zloženie stroja

### KROK 1: PRIPEVNENIE ZADNEJ STABILIZAČNEJ TYČE

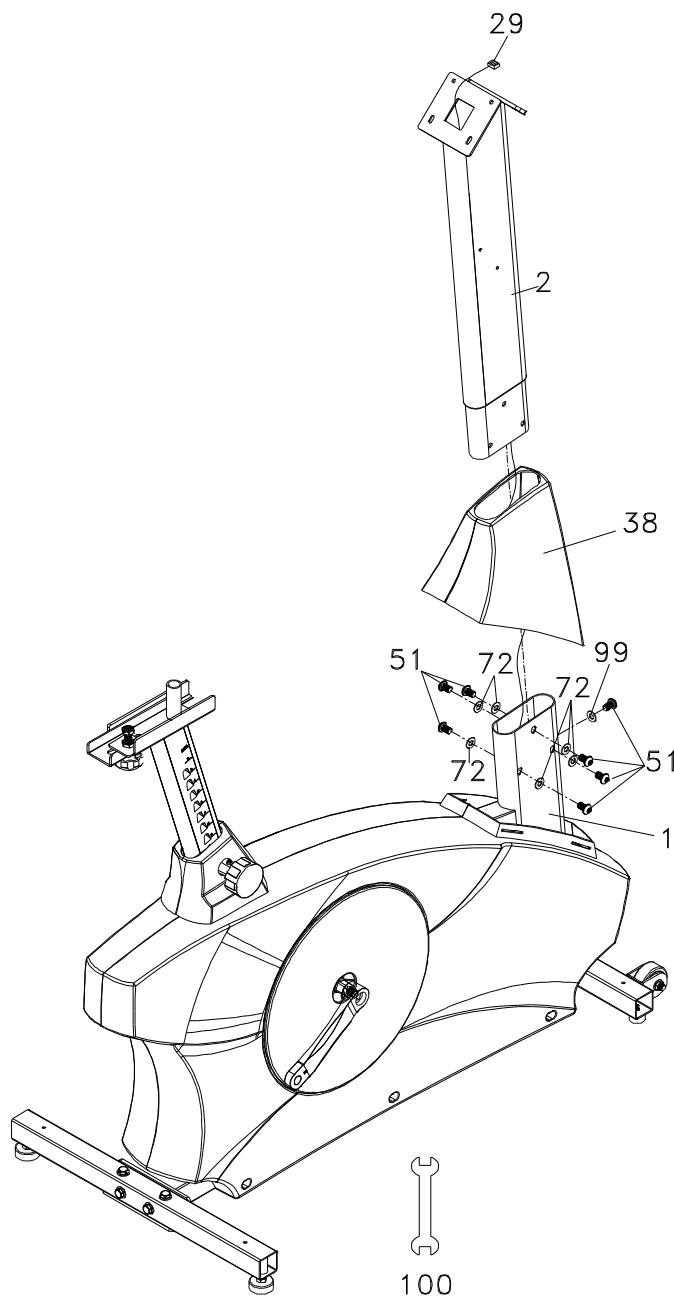
1. Pripevnite zadnú stabilizačnú tyč (5) k hlavnej časti (1) pomocou 4 skrutiek 3 / 8 "x 2-1/4" (50) a 4 plochých podložiek 3 / 8 "x 25 (71).



## KROK 2: PRIPEVNIENIE PREDNÉJ TYČE COMPUTERU

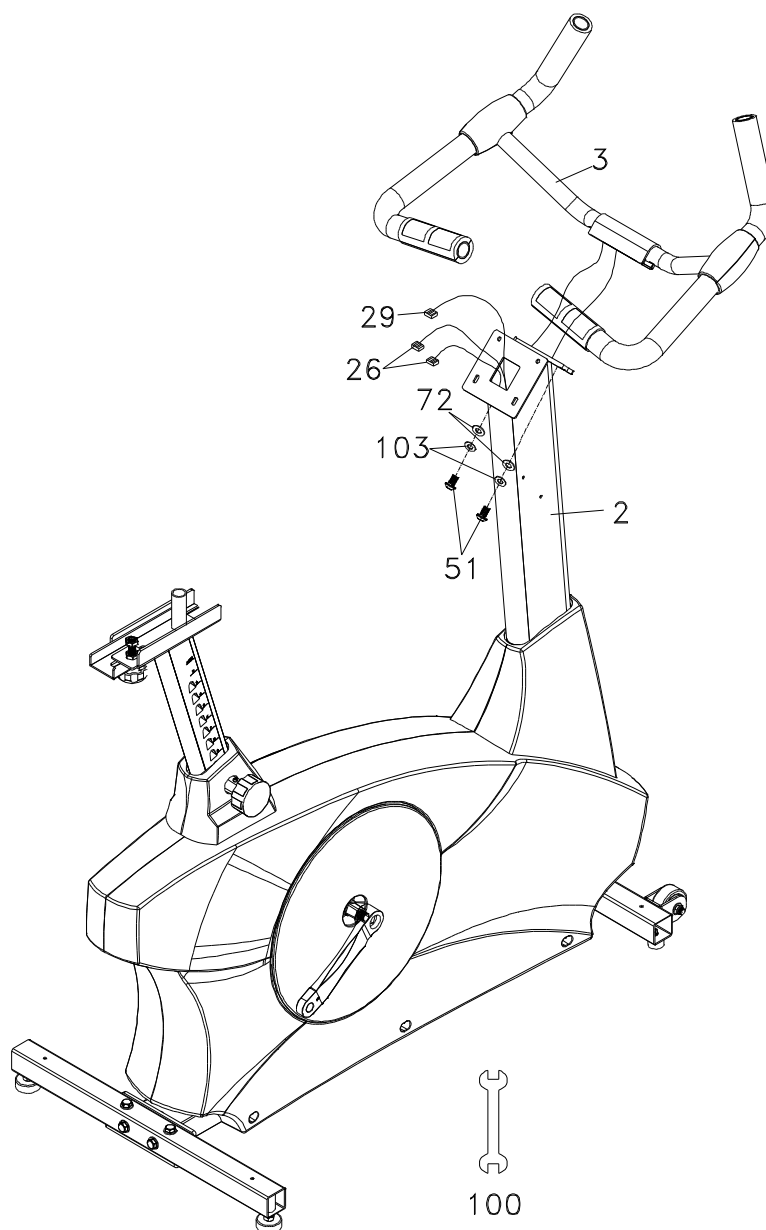
1. Rozpleťe kábel computeru (29) a pretiahnite ho cez kryt tyče computeru (38) a tyč computeru (2) kým sa konektor kábel nedostane do vrchnej časti tyče computeru. Nasad'ite plastový kryt (38) na tyč computeru, uistite sa, že ste dali kryt správnym smerom.

2. Pripevnite tyč computeru (2) k hlavnej časti (1) pomocou 7 imbusových skrutiek 5 / 16 "x 5 / 8" (51), 6 plochých podložiek 5 / 16 "x 18 (72) na bočnej skrutky a jednu zakrivenú podložku 5 / 16 "x 19 (99) na prednú skrutku.



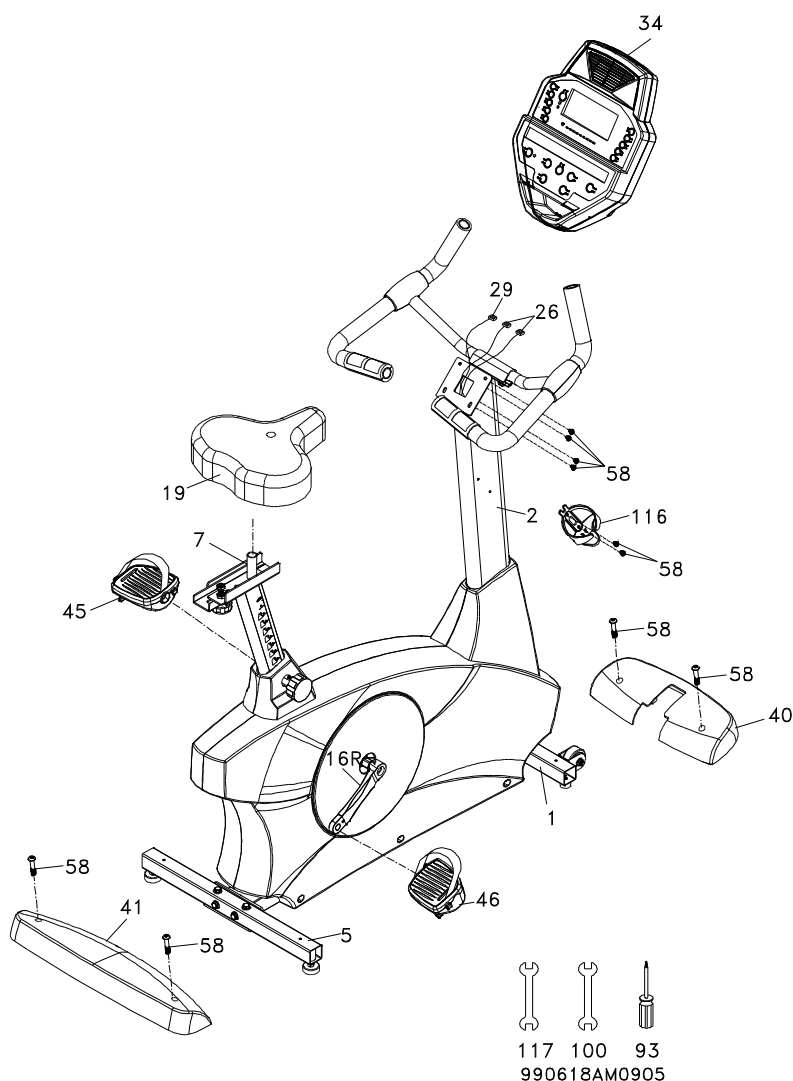
### KROK 3: PRIPEVNIENIE TYČE RIADÍTKO

1. Pretiahnite 2 káble senzorov tepovej frekvencie (26) cez diery v podložke tyče riadiel a von cez diery v podložke computeru. Pripevnite tyč riadítok (3) k tyči computeru (2) pomocou 2 imbusových skrutiek 5 / 16 "x 5 / 8" (51), 2 plochých podložiek 5 / 16 "x 18" (72) a 2 podložiek 5 / 16" (103). Uistite sa, že ste nikde nepritlačili tento kábel.



## KROK 4: COMPUTER, SEDADLO, PEDÁLE A KRYTY

1. Zasuňte kábel computeru (29) a 2 kábel senzorov tepovej frekvencie (26) do konektorov na zadnej strane computeru (34). Pripevnite computer (34) k tyči computeru (2) pomocou 4 skrutiek M5x12mm (58).
2. Pripevnite kryt prednej stabilizačnej tyče (40) a kryt zadnej stabilizačnej tyče (41) k hlavnej časti (1) pomocou 4 skrutiek M5x12mm (58).
3. Pripevnite pedále (45 L, 46R) ku klukám (16L, 16R). Pamätajte, že ľavý pedál má opačný závit a dotahuje sa opačne ako klasický závit. Na pedáloch je označenie "L" - ľavý a "R" pravý. Uistite sa, že ste pedále dotiahli poriadne. Ak je to potrebné, dotiahnite znovu pedále pri jazde na bicykli, ak počujete klepanie. Zvuky ako sú klepanie alebo cvakanie sú zvyčajne spôsobené uvoľnenými pedálmi.
4. Pripevnite sedlový posunovačom (7) na vrchnú časť sedlovej tyče so sedlovou tyčou smerom dopredu. Pripevnite sedlo (19) na sedlovú tyč.
5. Pripevnite držiak fľaše (116) na tyč computeru (2) pomocou 2 skrutiek M5x12mm (58).



## Preprava

Stroj obsahuje 2 transportné kolieska, ktoré sa zapoja, ak zdvihnete zadnú časť stroja.

## Obsluha stroja

### ■ COMPUTER



### Zapnutie

Tento rotoped má zabudovaný generátor pre napájanie a nepotrebuje byť zapojený do AC zásuvky. Pre zapnutie stroja jednoducho šliapnite do pedálov, computer sa automaticky zapne.

Keď zapnete computer, najskôr na ňom prebehne vnútorný samo-test. Počas tejto doby sa rozsvietia všetky svetlá na krátku dobu. Keď sa vypnú, zobrazí sa na displeji softvérová verzia (napr. VER 1.0) a zobrazí sa celková prejdená vzdialenosť rotopedu. Zobrazí sa koľko hodín už bol stroj používaný a koľko fiktívnych km už nabežali. Zobrazí sa napríklad ODO 123 km 123 hodín.

Celková vzdialenosť (ODO) zostane zobrazená len niekoľko sekúnd, potom sa computer nastaví do štartového zobrazenia. Na displeji sa budú zobrazovať rôzne profily, programy a v okne správ sa zobrazí štartové upozornenie. Teraz môžete začať cvičiť.

## Obsluha computeru

### Rychlý štart

Toto je najrýchlejší spôsob, ako začať cvičiť. Po zapnutí computeru iba stlačte tlačidlo START. Bude zahájený mod rýchleho štartu. V tomto móde sa bude čas načítavať od nuly, všetky dáta sa budú načítavať a záťaž môžete nastavovať manuálne pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.

Bodová matica zobrazuje ¼ km bežecké dráhy alebo len najskôr riadky bodov, závisí to na tom, ako je displej nastavený (pozri nižšie - základné informácie). Keď zvýšite záťaž, tak sa viac riadkov rozsvieti a zobrazí vyššiu záťaž. Rotoped pôjde náročnejšie pri zvýšení riadkov. Bodová matica má 24 stĺpcov av každý stĺpec reprezentuje 1 minúta. Na konci 24. stĺpca (alebo po 24 minútach cvičenia) sa zobrazí kruh a vráti sa späť na prvý stĺpec.

Je tu 40 stupňov záťaže - zobrazujú sa ako 10 svetelných riadkov - pre mnoho variantov cvičení. Prvých 10 stupňov sú pre veľmi jednoduché cvičenia a zmeny medzi stupňami sú nastavené v postupnom narastaní pre nešportujúcich užívateľov. Stupeň 10-20 sú viac náročné, ale zvýšenie z jedného stupňa na druhý je stále malé. Stupeň 20-30 sa zosilňujú a záťaž sa zvyšuje viac dramaticky. Stupne 30-40 sú extrémne ťažké a sú vhodné iba pre krátky interval pre trénovaných športovcov.

## Základné informácie

Bodová matica čiže okno profilov má dva zobrazovacie módy. Keď začnete program, zobrazí sa cvičebný profil. Naľavo je tlačidlový displej. Stlačením tlačidla raz sa rozsvieti ¼ dráhy. Ak tlačidlo stlačíte znova, displej sa vráti späť a bude sa prepínať čo niekoľko sekúnd medzi dráhou a profilom. Pre vypnutie tejto funkcie SCAN stlačte tlačidlo Display znova. Vráťte sa opäť do zobrazenia profilu.

Okno správ bude zobrazovať informácie o čase a vzdialenosti. Na spodnej ľavej časti okna správ je tlačidlo DISPLAY. Zakaždým keď stlačíte toto tlačidlo, zobrazí sa ďalšie nastavenia, 4 okná zo všetkých. Napríklad: čas a vzdialenosť, tepová frekvencia a Kcal (kalórie), rýchlosť a kadencia, záťaž, výkon, potom MET. Ak stlačíte tlačidlo DISPLAY na displeji MET, zapnete funkciu scan, na 4 sekundy sa zobrazí každé nastavenie a potom sa prepnete do ďalšieho nastavenia pokračujúcej slučky. Stlačením tlačidla znova sa vrátite na začiatok.

Pod bodovou maticou sú ikony tepovej frekvencie a stĺpcový graf. Rotoped má zabudovaný systém merania tepovej frekvencie. Môžete použiť senzory tepovej frekvencie v rukovätiach, alebo použiť hrudný pás pre meranie. Ikona začne blikať (na niekoľko sekúnd). V okne správ sa zobrazí vaša tepová frekvencia v tepoch za minútu. Stĺpcový graf zobrazujú percentuálne vyjadrenie maximálnej tepovej frekvencie podľa aktuálneho merania. Upozornenie: Musíte vložiť váš vek v tomto programe. O detailoch nastavenia sa dočítate v kapitole Tepová frekvencia.

Tlačidlo STOP / RESET má niekoľko funkcií. Stlačením tlačidla počas programu stupňuje program na 5 minút (Keď prestanete šlapať do pedálov bez AC adaptéra, displej sa vypne a uloží sa do pamäte na 5 minút počas pauzy). Ak si potrebujete dať nápoj, vybaviť telefón alebo ďalšiu nevyhnutnú vec, ktorá by prerušila vaše cvičenie, využijete toto tlačidlo. Pre pokračovanie po pauze stačí len stlačiť tlačidlo START alebo šliaپnúť do pedálov. Ak stlačíte toto tlačidlo dvakrát pri cvičení, program sa ukončí a computer sa vráti na začínajúcu obrazovku. Ak tlačidlo stlačíte trikrát, computer vykoná celkové vymazanie. Pri vkladaní dát pre program pôsobí toto tlačidlo ako návrat na predchádzajúcu obrazovku. Umožní vám vrátiť sa späť o jeden krok zakaždým, keď stlačíte toto tlačidlo.

Tlačidlo Program sa používa na zobrazenie každého programu. Keď prvýkrát zapnete computer, môžete stlačiť každé tlačidlo programu pre nahliadnutie, ako každý program vyzerá. Ak sa rozhodnete skúsiť tento program, stlačte príslušné tlačidlo a potom stlačte tlačidlo ENTER pre výber a vstup do nastavenia dát.



Programové tlačidlá slúžia aj ako numerická klávesnica, keď nastavujete dáta. Pod každým programom je číslo. Ak nastavujete dáta ako sú vek, hmotnosť, atď, môžete použiť tieto tlačidlo pre rýchle vloženie číslíc.

Computer má zabudovaný vetrák. Pre zapnutie stlačte tlačidlo na pravej prednej strane computeru.

## Programovanie computeru

Každý program je upravovaný podľa vašich vložených osobných informácií a mení sa tak, aby vyhovoval vašim potrebám. Niektoré požadované informácie sú potrebné, aby program fungoval správne. Budete požiadaní o vloženie veku a hmotnosti. Vložením veku sa uistíte, že graf tepovej frekvencie ukazuje správna čísla. Váš vek je tiež potrebný pri programe podľa tepovej frekvencie pre správne nastavenie hodnôt. Inak nastavenie môže byť príliš vysoké alebo nízke. Vložením hmotnosti je dôležité pri výpočte správneho množstva kalórií. Aj tak vám nemôžeme poskytnúť presný počet kalórií. Údaje sú iba orientačné.

## Vkladanie/zmena nastavenia

Keď vložíte program (stlačením tlačidla programu, potom tlačidla ENTER), máte možnosť vložiť osobné dáta. Ak chcete cvičiť bez vloženia nového nastavenia, potom stlačte tlačidlo START. Týmto obídete programovanie dát a môžete ísť priamo cvičiť. Ak chcete zmeniť osobné nastavenia, nasledujte inštrukcie v okne správ. Ak začnete cvičiť bez zmien v nastavení, bude použité štandardné alebo prednastavené nastavenie.

## Manuálny program

V manuálnom programe si nastavujete záťaž podľa seba, nie computer. Pred začiatok cvičenia v manuálnom programe sledujte inštrukcie nižšie alebo len stlačte tlačidlo MANUAL a ENTER pre potvrdenie a nasledujte príkazy v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo MANUAL a potom stlačte tlačidlo ENTER.
2. V okne správ budete požiadaní o vloženie vášho veku (AGE). Vek vložíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo pomocou tlačidiel číslíc, potom stlačte ENTER pre potvrdenie čísla.
3. Teraz vložte hmotnosť (WEIGHT). Nastavíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickou klávesnicou, potom stlačte enter pre pokračovanie.
4. Ďalej budete nastavovať čas cvičenia (TIME). Po nastavení stlačte ENTER.
5. Teraz je nastavenie dokončené a môžete začať cvičiť stlačením tlačidla ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia pomocou tlačidla ENTER. Upozornenie: Kedykoľvek počas ukladania dát, môžete stlačiť tlačidlo STOP pre návrat o jeden krok.
6. Program automaticky začne na stupni jedna. Je to najjednoduchší stupeň a je ideálny tu chvíľu vytrvať pre zahriatie organizmu. Ak chcete zvýšiť záťaž, stlačte kedykoľvek tlačidlo UP, tlačidlom DOWN záťaž znížite.
7. Počas manuálneho programu môžete listovať dátami v okne správ stlačením vedľajšieho tlačidla DISPLAY. Môžete tiež prepínať medzi zobrazením profilu a ¼ trati pomocou tlačidla DISPLAY vedľa bodovej matice.
8. Keď program skončí, môžete stlačiť znovu tlačidlo START pre opakovanie programu alebo STOP pre opustenie programu alebo uložiť program ako užívateľský program stlačením tlačidla CUSTOM a nasledovať inštrukcie v okne správ.

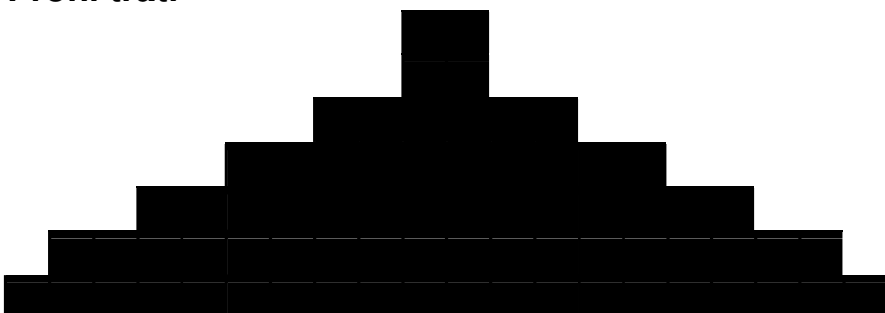
## Prednastavené programy

Stroj má 5 rôznych programov, ktoré sú vytvorené podľa rôznych cvičebných cieľov. Počiatočná záťaž pre každý program je nastavená ako relatívne ľahká. Môžete si nastaviť záťaž pre každý program pred začiatkom a nasledovať inštrukcie v okne správ po výbere programu.

### HILL

Program **Hill** simuluje chôdzu hore a dole ako túru na kopec. Záťaž sa postupne zvyšuje a potom opäť znižuje.

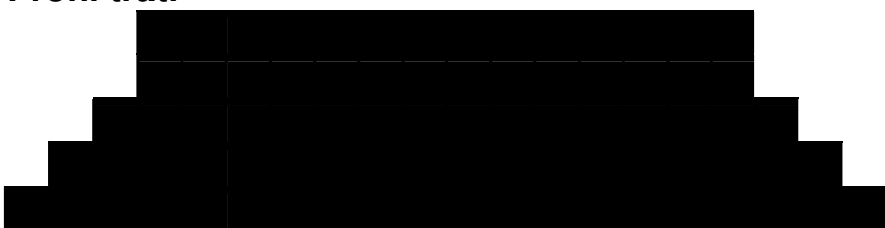
#### Profil trati



### FATBURN

Program **Fat Burn** je vytvorený tak, aby umožňoval maximálne spaľovanie tuku. Existujú rôzne štúdie, ktoré nachádzajú spôsob, ako čo najlepšie odbúravať tuk. Absolútne najlepší spôsob ale je, udržiavať vašu tepovú frekvenciu medzi 60-70% maximálnej tepovej frekvencie. Tento program nevyužíva tepovú frekvenciu, ale simuluje nižšiu, stálu záťaž cvičenia.

#### Profil trati



### Cardio

program **Cardio** je vytvorený pre zvýšenie funkcie srdcovo-cievneho systému. Je to cvičenie pre srdce a pľúca. Bude posilňovať váš srdcový sval a zvyšovať prietok krvi a kapacitu pľúc. Toto je dosahované pre dosiahnutie vyššej námahy a ľahkým striedaním záťaže.

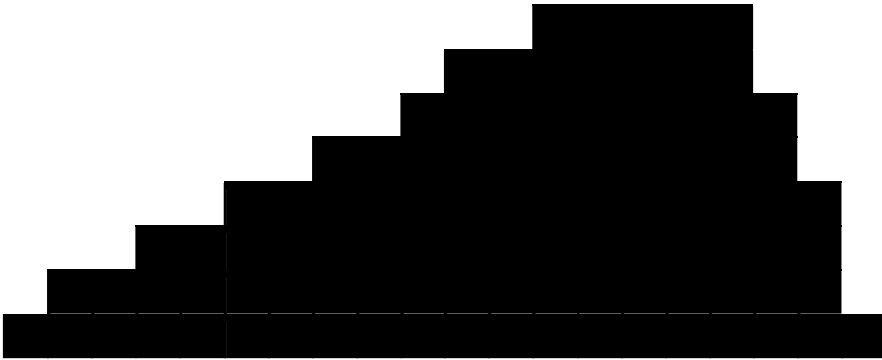
### Profil trati



### Strength

Program Strength je vytvorený pre zosilnenie svalov dolnej časti tela. Stabilne zvyšuje záťaž až na najvyšší stupeň, kde vydrží určitú dobu.

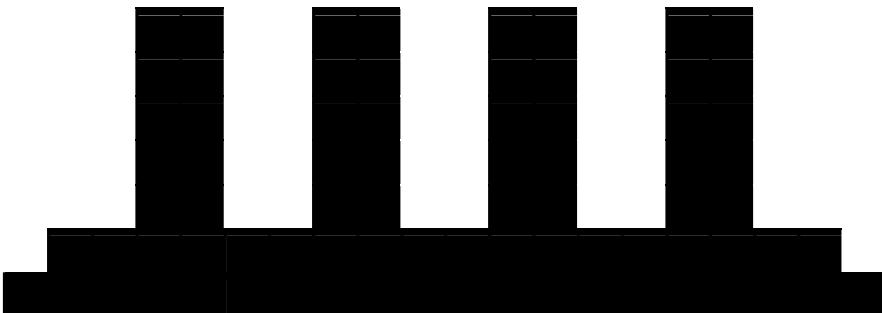
### Profil trati



### Interval

Program **Interval** je založený na striedanie vyššej a nižšej záťaže. Zvyšuje vašu kondíciu pomocou veľkého odberu kyslíka a nasledujúce regenerácie znovunaplnením kyslíka. Váš srdcovo-cievny systém bude naprogramovaný, aby využíval kyslík viac efektívnejšie.

### Profil trati



### Programovanie prednastavených programov:

1. Vyberte požadovaný program a stlačte tlačidlo ENTER.
2. V okne správ budete požiadaní o vloženie veku. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP a DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie.

3. Teraz vložte hmotnosť (WEIGHT). Nastavíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnicou, potom stlačte enter pre pokračovanie.
4. Ďalej budete nastavovať čas cvičenia (TIME). Po nastavení stlačte ENTER.
5. Teraz nastavte maximálnu záťaž MAX LEVEL. Je to maximálny bod - vrchol hory. Po nastavení stlačte ENTER.
6. Teraz je nastavenie dokončené a môžete začať cvičiť stlačením tlačidla ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia pomocou tlačidla ENTER. Upozornenie: Kedykoľvek počas ukladania dát, môžete stlačiť tlačidlo STOP pre návrat o jeden krok.
7. Pokiaľ chcete znížiť alebo zvýšiť záťaž počas cvičenia, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Zmení sa nastavenie celého programu, hoci zobrazenie profilu na obrazovke sa nezmení. Dôvod je, aby ste videli celý program po celú dobu. Ak by sa zmenil obrázok, vyzeralo by to zmätene a nepravdivo by zobrazoval aktuálny program. Keď zmeníte záťaž, v okne správ sa ukáže súčasný stĺpec a maximálnu záťaž programu.
8. Počas programu môžete listovať dátami v okne správ stlačením vedľajšieho tlačidla DISPLAY.
9. Keď program skončí, na displeji sa zobrazí zhodnotenie cvičenia na krátku dobu, potom sa computer vráti do počiatočného modu.

## Užívateľský program

tento program vám umožní vytvoriť a uložiť si vlastný program podľa nasledujúcich inštrukcií alebo si môžete uložiť iný prednastavený program ako svoj užívateľský. Môžete si ho nazvať svojim menom.

1. Stlačte tlačidlo CUSTOM. V okne správ sa ukáže uvítacia správa, ak ste si už niekedy predtým uložili program, zobrazí sa jeho názov. Potom stlačte tlačidlo ENTER pre začiatok programu.
2. Keď stlačíte enter, zobrazí sa "name-A", ak ste ešte nič neuložili. Ak ste už nejaké meno uložili, zobrazí a bude blikať písmeno C. Ak chcete názov zmeniť, môžete stlačiť tlačidlo STOP, zmeniť meno a pokračovať v ďalšom kroku. Ak chcete vložiť meno, použite tlačidlá UP alebo DOWN pre zmenu prvého písmena a stlačte ENTER a pokračujte na ďalšie písmeno. Keď dokončíte meno, stlačte STOP pre uloženie mena a pokračujte ďalším krokom.
3. Na displeji sa zobrazí AGE - vek. Musíte vložiť váš vek pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice, potom stlačte ENTER pre potvrdenie.
4. Teraz vložte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice a stlačte ENTER pre pokračovanie.
5. Ďalší je čas TIME. Nastavte čas a stlačte ENTER.
6. Teraz nastavíte maximálnu záťaž - MAX LEVEL. Potom stlačte ENTER.
7. Teraz bude blikať prvý stĺpec a vy nastavíte záťaž v tomto prvom segmente cvičení. Keď to dokončíte, alebo ho nechcete meniť, stlačte ENTER a dostanete sa do ďalšieho segmentu.
8. V ďalšom stĺpci sa nastaví rovnaká záťaž ako v predchádzajúcom. Zopakujte rovnaký proces ako v predchádzajúcom segmente a stlačte ENTER. Takto pokračujte kým nenastavíte všetkých 12 segmentov.
9. V okne správ vás teraz vyzve computer pre stlačenie ENTER pre uloženie programu. Po uložení programu sa ukáže "new program saved" - nový program bol uložený. Potom môžete začať alebo znovu upraviť program. Stlačte STOP pre odchod do štartového modu.
10. Pokiaľ chcete znížiť alebo zvýšiť záťaž počas cvičenia v programe, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Toto ovplyvní iba súčasnú situáciu v programe. V nasledujúcom segmente sa computer vráti opäť na nastavenú hodnotu.
11. V programe USER 1 alebo USER 2 môžete prechádzať dáta pomocou tlačidla DISPLAY, prepínať medzi zobrazením profilu a ¼ zobrazením trate. Ak budete monitorovať tepovú frekvenciu, môžete použiť AUTO-PILOT mod. Viac v sekcii o tepovej frekvencii.

## Fit-Test

Fitness test je založený na protokole združenia YMCA a je to pod maximálny test, ktorý používa preddefinovanú záťaž, ktorá je založená na vašej tepovej frekvencii, ktorú číta pri vykonávaní testu. Test trvá od 6-15 minút, záleží na vašej kondícii. Test končí, keď dosiahnete tepovej frekvencie 85% vašej maximálnej SF kedykoľvek počas testu alebo ak vaša tepová frekvencia je medzi 110 t / min a 85% na konci dvoch po sebe nasledujúcich stupňov. Na konci testu sa zobrazí výsledok VO2max. VO2max znamená, koľko kyslíka potrebujeme pre dané množstvo práce.

Protokol YMCA používa 2 až 4 trojminútové stupne sústavného cvičenie) pozri tabuľky nižšie. Na začiatku testu budete vyzvaní na výber týchto možností - muž či žena. Výber určuje ktorý test bude použitý-vid' tabuľka nižšie. Môžete zvoliť druhú možnosť len, ak ste naozaj muž s veľmi nízkou kondíciou - potom zvolíte ženu - FEMALE. Ak ste naopak žena s vysokou kondíciou, zvolte muž - MALE.

### Schéma cvičenia pre mužov alebo veľmi športujúce ženy:

<b>1. stupeň</b>				záťaž 12 - 50 watt - 300 kgm/min					
<b>TF</b>		< 90			90 - 105			> 105	
<b>2. stupeň</b>		záťaž 29 - 150 watt - 900 kgm/min			záťaž 26 - 125 watt - 750 kgm/min			záťaž 23 - 100 watt - 600 kgm/min	
<b>TF</b>	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
<b>3. stupeň</b>	záťaž 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	záťaž 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	záťaž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	záťaž 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	záťaž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	záťaž 29 - 150 watts - 900 kgm/min	záťaž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	záťaž 29 - 150 watts - 900 kgm/min	záťaž 26 - 125 watts - 750 kgm/min

### Schéma cvičenie pre ženy, alebo nešportujúceho muža:

		<b>1. stupeň</b>	záťaž 5 (25W) 150 kgm/min	
TF	<80	80-90	90-100	>100
<b>2. stupeň</b>	záťaž 26 (125W) 750 kgm/min	záťaž 23 (100W) 600 kgm/min	záťaž 18 (75W) 450 kgm/min	záťaž 12 (50W) 300 kgm/min
<b>3. stupeň</b>	záťaž 29 (150W) 900 kgm/min	záťaž 26 (125W) 750 kgm/min	záťaž 23 (100W) 600 kgm/min	záťaž 18 (75W) 450 kgm/min
<b>4. stupeň (pokud je potřeba) (ak je potřeba)</b>	záťaž 32 (175W) 1050 kgm/min	záťaž 29 (150W) 900 kgm/min	záťaž 25 (117W) 700 kgm/min	záťaž 23 (100W) 600 kgm/min

**Programovanie testu:**

1. Stlačte tlačidlo Fit-test a stlačte ENTER.
2. Potom vložíte vek - AGE. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER pre prijatie nového čísla.
3. Teraz vložíte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a stlačte ENTER.
4. Teraz stlačte START pre začiatok testu.

**Pred testom:**

1. Uistite sa, že ste zdraví, skontrolujte váš zdravotný stav pred cvičením, hlavne ak je vám viac ako 35 rokov alebo ste osoby so zdravotnými problémami.
2. Nastavte si sedlo do správnej pozície, kedy pri šliapaní je vaša noha ľahko pokrčená v kolene - asi 5 stupňov v spodnej polohe pedálu.
3. Vykonajte zahrievacie a naťahovacie cvičenia
4. neberte kofeín pred testom
5. držte senzory tepovej frekvencie pevne.

**Počas testu:**

- Computer musí získať stabilný signál tepovej frekvencie pre začiatok testu. Uchopte senzory tepovej frekvencie alebo si oblečte hrudný pás.
- Musíte udržiavať stabilnú kadenciu 50 ot / min. Ak klesne pod 48 alebo stúpne nad 52, computer bude pípať, kým neopustíte túto hranicu.
- Môžete kontrolovať dáta pomocou tlačidla DISPLAY pod oknom správ.

1. Okno správ bude vždy zobrazovať kadenciu na pravej strane, aby vám pomohol udržať hodnotu 50 ot / min.

2. Dáta, ktoré sa objavia počas testu:

1, práca v kgm je aktuálna skrátaná forma kg-m/min., Čo je práca meraná v kilogramoch-sily metre / minútu

2, Práca vo Wattoch (1 watt sa rovná 6.11829727787 kg-m / min.)

3, HR je aktuálna tepová frekvencia; TGT je cieľová tepová frekvencia, ktoré dosiahnete na konci testu.

4, Time je celkový čas testu.

**Po teste:**

1. Vykonajte uvoľňovacie cvičenia po dobu od 1 do 3 minút.
2. Skontrolujte výsledok, pretože po niekoľkých minútach sa computer automaticky prepne do štartovacieho modu.



## Čo znamenajú výsledky:

### VO2max pre mužov a ženy s vysokou kondíciou

	18-25 vek	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikajúca	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrá	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
nadpriemerná	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
priemerná	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
podpriemerná	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
slabá	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
veľmi slabá	<30	<30	<26	<25	<22	<20

### VO2max pre ženy a mužov s veľmi nízkou kondíciou

	18-25 vek	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikajúca	56	52	45	40	37	32
dobrá	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
nadpriemerná	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
priemerná	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
podpriemerná	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
slabá	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
veľmi slabá	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## Tréning podľa tepovej frekvencie

### Pár slov o tepovej frekvencii:

Staré moto - "žiadna bolesť, žiadny úspech" je už mýtom a dnes už vieme, že pri cvičení sa človek môže cítiť dobre. Dôležité je sa orientovať podľa tepovej frekvencie - používať nástroje na meranie TF. Ľudia potom zistia, že ich tepová frekvencia sa pohybovala moc vysoko alebo naopak príliš nízko a cvičenie tak bolo neúčinné.

Pre správne určenie účinku cvičenia je potrebné najprv určiť maximálnu tepovú frekvenciu. Je tu jednoduché pravidlo:  $\text{max TF} = 220 - \text{Vek}$ . Pre určenie efektívne TF s konkrétnymi cieľmi len jednoducho stanovíte percentuálnu hodnotu z maximálnej TF. Tréningová zóna je 50% až 90% max TF. 60% je zóna spaľovania tukov, 80% je zóna posilnenie srdcovo-cievneho systému. A 60-80% je zóna, kde dosahuje maximálne úžitku.

Napr. Osoba, ktorá má 40 rokov bude počítat takto:

$$220 - 40 = 180 \text{ (max TF)}$$

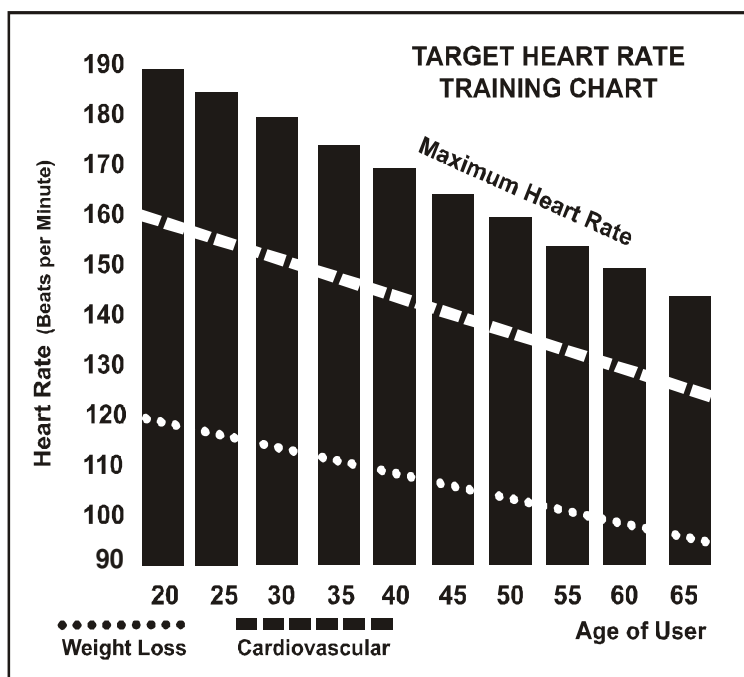
$$180 \times 0,6 = 108 \text{ t/min (60\% max TF)}$$

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ t/min (80\% max TF)}$$

teda pre 40-ť ročnú osobu je tréningová zóna medzi 108 a 144 tepov za minútu.

Pokiaľ vložíte vek počas programovania computeru, spočítá si to automaticky. Vložený vek sa používa pre programy podľa TF. Po spočítaní maximálnej TF sa rozhodnete, aké ciele chcete dosiahnuť.

Dva najpopulárnejšie dôvody alebo ciele cvičení sú kondícia srdcovo-cievneho systému (cvičenie na srdce a pľúca) a kontrola hmotnosti. Čierne stĺpce na grafe znázorňujú maximálnu TF pre osoby v jednotlivom veku.



Tréning TF, ako pre srdcovo-cievnu kondíciu alebo úbytok hmotnosti, sú reprezentovaní 2 rôznymi krivkami v grafe. Ak je vaším cieľom kondície srdcovo-cievny systém alebo úbytok hmotnosti, vaša maximálna SF by sa mala pohybovať na 80% alebo 60% max TF. Konzultujte túto hranicu so svojím lekárom.

U všetkých strojov, ktoré majú monitory tepovej frekvencie môžete kontrolovať svoju tepovú frekvenciu, i keď nie ste v špeciálnom programe. Táto funkcia môže byť použitá v manuálnom móde alebo počas ktoréhokoľvek z 9 programov. Program podľa tepovej frekvencie automaticky upravuje záťaž podľa SF.

### Úroveň vnímanej záťaže

Tepová frekvencia je dôležitá, ale je tiež dobre načúvať svojmu telu. Je veľa faktorov, ktoré ovplyvňujú, akú záťaž používate. Či ste psychicky zdraví, emočné zdravie, aká je teplota, vlhkosť, čas dňa, ako často cvičíte, čo ste jedli.

Úroveň vnímania záťaže (RPE), tiež známa ako Borgova stupnica, bola vyvinutá švédskym psychológom gav Borg. Táto stupnica rozčleňuje intenzitu cvičenia od 6-20 a záleží na tom, ako sa cítite alebo na vnímanie námahy.



## Stupnica je nasledovná:

úrovne vnímania námahy:



- 6 Minimálna
- 7 veľmi, veľmi ľahká
- 8 veľmi, veľmi ľahká +
- 9 veľmi ľahká
- 10 veľmi ľahká +
- 11 docela ľahká
- 12 štandardné
- 13 trochu ťažká
- 14 trochu ťažká +
- 15 ťažká
- 16 ťažká +
- 17 veľmi ťažká
- 18 veľmi ťažká +
- 19 veľmi, veľmi ťažká
- 20 maximálna

Dostanete približnú hodnotu tepovej frekvencie pre každý stupeň jednoducho pridaním nuly ku každému stupňu. Napríklad úroveň 12 - približné TF je 120 t / min. Vaša RPE bude veľmi záležať na faktoroch uvedených vyššie. Toto je hlavná výhoda tohto typu tréningu. Ak je vaše telo silné a odpočnuté, budete sa cítiť silno a vaše cvičenie vám pôjde ľahšie. Ak je vaše telo v tejto kondícii, ste schopní trénovať silnejšie a RPE tým bude ovplyvnené. Ak sa cítite unavení a ste leniví, je to preto, že vaše telo potrebuje prestávku. V tomto prípade, vaše cvičenie bude ťažšie. Opäť sa toto ukáže vo vašom RPE a budete v túto chvíľu cvičiť na správnej tepovej frekvencii.

## Použitie hrudného pásu

Ako používať hrudný pás:

- 1.zacvaknite vysieláč do elastického pásu.
- 2.Nastavte elastický pás tesne, ako to bude pre vás ešte pohodlné.
- 3.Vysielač bude s logom uprostred vašej hrudi čelom von, niektoré osoby si musia dať vysieláč ľahko doľava. Pripevnite koniec elastického pásu do kruhového konca a zacvaknite ho, dotiahnite elastický opasok, aby vysieláč pevne držal.
- 4.Pozícia vysieláča je hneď pod hrudným svalom.
- 5.Pot je najlepší vodič pre meranie. Ak sa hodnota tepovej frekvencie nezobrazuje, navlhčite ľahko elektródy (2 čierne štvorca na zadnej strane vysieláča). Odporúča sa tiež navlhčiť elektródy niekoľko minút pred cvičením. Niektoré osoby, vďaka chemickému zloženiu tela, majú väčší problém získať silný, stabilný signál. Po zahrievacej fáze tieto problémy ustanú. Nosenie oblečenia cez hrudný pás neovplyvní vysielanie.
- 6.Musíte byť v blízkosti prijímača - nesmie byť väčšia vzdialenosť medzi vysieláčom a prijímačom aby ste dosiahli silného stabilného signálu. Vzdialenosť sa môže trochu líšiť, ale vždy sa udržujte v blízkosti počítača pre dobré snímanie. Nosenie vysieláča priamo na kožu zaisťuje správnu funkciu. Ak si budete priať, môžete nosiť vysieláč cez tričko, navlhčite plochu trička, kde budú elektródy.

Upozornenie: hrudný pás sa aktivuje automaticky, keď dostane signál tepovej frekvencie. Tiež sa

automaticky vypne, keď nedostane žiadny signál. Hrudný pás je vode odolný, vlhkosť môže mať za dôsledok zlý signál, preto po použití doporučujeme opatrne pás utrieť, aby ste predĺžili životnosť batérií (životnosť batérie je približne 2500 hodín). Pre výmenu použite batérie CR2032.

## Upozornenie:

**necvičte na stroji s kontrolou tepovej frekvencie pokiaľ nemáte stabilný stály príjem signálu. Vysoké, náhodné čísla vysielajú, že je nejaký problém.**

**Čo môže rušiť signál a spôsobiť zmätené hodnoty:**

1. mikrovlná rúra, televízia, malé spotrebiče, atď
2. fosforentné svetla
3. určité druhy domáceho bezpečnostného systému
4. ohradník pre domáce zvieratá
5. niektorí ľudia majú problémy dostať signál do vysielča z ich kože. Ak s tým máte problém, skúste nosiť vysieláč hore nohami. Normálne je logo orientované hore.
6. anténa, ktorá vysielá signál tepovej frekvencie je veľmi citlivá. Ak sú nejaké silné zvuky zvonku, otočte celý stroj o 90 stupňov pre odhlučnenie.
7. Pokiaľ problémy so signálom pretrvávajú, kontaktujte predajcu.

## Program podľa tepovej frekvencie (HRC)

pre spustenie programu HRC nasledujte informácie nižšie alebo len stlačte tlačidlo HRC a potom ENTER a dodržujte pokyny z okna správ.

1. Stlačte tlačidlo HRC a potom stlačte ENTER
2. Na displeji sa zobrazí AGE - vek. Musíte vložiť váš vek pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice, potom stlačte ENTER pre potvrdenie.
3. Teraz vložte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice a stlačte ENTER pre pokračovanie.
4. Ďalší je čas TIME. Nastavte čas a stlačte ENTER.
5. Teraz vložte úroveň tepovej frekvencie - HEART RATE LEVEL. Nastavte hodnotu a stlačte ENTER:
6. Teraz ste dokončili uloženie nastavenia a môžete začať cvičiť stlačením ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia stlačením ENTER. Upozornenie: kedykoľvek počas ukladania dát môžete stlačiť STOP a vrátiť sa späť o jeden stupeň.
7. Pokiaľ chcete zvýšiť alebo znížiť záťaž počas cvičenia, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Toto vás nechá zmeniť cieľovú tepovú frekvenciu kedykoľvek počas programu.
8. Počas cvičenia sa môžete pozerieť na dát pomocou tlačidla DISPLAY vedľa okna správ.
9. Keď program skončí, môžete stlačiť START a začať znovu rovnaký program alebo STOP pre opustenie programu alebo uložiť program ako váš užívateľský program pomocou tlačidla USER a nasledovať inštrukcie z okna správ.

## Auto-pilot

**Auto-pilot** je jedinečný program tepovej frekvencie. Program vás nechá vložiť tepovú frekvenciu - HRC. Kedykoľvek počas akéhokoľvek programu môžete stlačiť tlačidlo AUTO-PILOT a computer sa zapne do modu HRC. Computer bude udržiavať vašu tepovú frekvenciu na rovnakej úrovni, keď ste stlačili tlačidlo. Napríklad: ste v manuálnom programe, tepovej frekvencie je 150 t / min, stlačíte AUTO-PILOT a na computeru sa rozsvieti HRC a bude automaticky udržiavať vašu TF na hodnote 150 t / min.

### Údržba:

1. po každom cvičení utrite stroj od potu vlhkou handrou.
2. Pískanie, tepovanie, cvakanie alebo iné zvuky môžu byť spôsobené týmito 2 príčinami:

1. jednotlivé časti neboli poriadne dotiahnuté pri skladaní. Skontrolujte všetky skrutky, ktoré ste montovali pri skladaní a dotiahnite ich poriadne. Je možné, že budete musieť použiť dlhší kľúč, ako je súčasťou balenia, ak ich nemôžete dostatočne dotiahnuť. 90% všetkých reklamácií je spôsobené zvuky, ktoré vydávajú uvoľnené skrutky alebo je zašpinená zadné koľajnice.

2. Matice klik a / alebo pedále treba dotiahnuť.

3. Ak škripanie či iné zvuky pretrvávajú, skontrolujte správne vyváženie stroja. Sú tu 2 nastavovacie nohy na spodnej časti zadnej stabilizačnej tyče, použitím 14 mm kľúča (alebo nastaviteľného kľúča) pre nastavenie nôh.

### Údržba v computeru:

computer má zabudovanú jednotku pre kontrolu a údržbu. Môžete zmeniť nastavenia z Angličtiny na metrické číslovanie, vypnúť zvuky napr Pre vstup do menu MAINTENANCE MENU (môže byť nazývané aj ENGINEERING MODE, záleží na verzii), stlačte a držte tlačítka START, STOP a ENTER. Držte ich po dobu 5 sekúnd a potom sa na displeji zobrazí "ALTXXXX Engineering mode". Stlačte ENTER pre prístup do nasledujúceho menu:

1. **Key test** (zkontrolujete všetky tlačidlá, či sú funkčné)
2. **Display test** (test všetkých funkcií displeja)
3. **Functions** (zmačknite enter pre vstup)
  1. **Sleep mode** (computer sa automaticky vypne po 20 minútach neaktivity)
  2. **Pause Mode** (Povolí nastavenie pauzy na 5 minút, vypne pauzu)
  3. **ODO reset** (vymaže celkovú vzdialenosť)
  4. **Units** (nastavenie anglického alebo metrického zobrazenia)
  5. **Beep** (zapne alebo vypne pípanie, ak stlačíte tlačidlo)
  6. **D / A test** (otestuje záťaž brzdy)
  7. **Exit**
4. **Security** (zamknutie klávesnice pre neautorizovanej osoby)
5. **Factory settings** (prístup je ponechaný len výrobcom)

## Predĺizená záruka

# Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi **záruku 5 rokov** odo dňa predaja.

### Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

### Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným vízganím nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
4. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



TRINET Corp, s. r. o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto  
Slovakia  
[info@najlacnejsisport.sk](mailto:info@najlacnejsisport.sk)  
[www.najlacnejsisport.sk](http://www.najlacnejsisport.sk)

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

## **Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa:**

**Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy uważnie przeczytać następujące informacje. Zachowaj instrukcję w przypadku naprawy lub wymiany części.**

- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie dla celów domowych, przetestowane maksymalne obciążenie wynosi 150 kg.
- Uważnie przeczytaj procedurę montażu sprzętu.
- Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Przed rozpoczęciem montażu na podstawie listy upewnij się, na że opakowanie zawiera wszystkie części.
- Do montażu używaj odpowiednich narzędzi, jeśli to konieczne poproś o pomoc inne osoby.
- Urządzenie umieść na równej, płaskiej, antypoślizgowej podłodze. Ze względu na możliwość korozji sprzętu nie należy przechowywać w wilgotnym pomieszczeniu.
- W okresie 1-2 miesięcy sprawdź wszystkie łączenia, czy dobrze trzymają.
- Uszkodzone części należy niezwłocznie wymienić, nie korzystaj z urządzenia dopóki nie zostaną wymienione.
- W przypadku naprawy należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych środków żrących.
- Trening rozpocznij dopiero po dokładnym montażu urządzenia.
- We wszystkich regulowanych częściach dbaj o to by nie przekroczyć maksymalnych granic.
- Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych. Dzieci powinny ćwiczyć pod nadzorem osób dorosłych.
- Podczas treningu powinieneś zdawać sobie sprawę ze wszystkich możliwych niebezpieczeństw, wynikających np: z ruchomych części urządzenia.
- Ostrzeżenie: Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować obrażenia.
- Prosimy, dla dobrego treningu postępuj zgodnie z instrukcjami szkoleniowymi.
- Nie korzystaj ze sprzętu gdy jest ustawiony, na niepewnym podłożu ( np. dywan). Może spowodować uszkodzenie, podłoża, dywanu lub samego urządzenia.
- Nie wkładaj palców do żadnej ruchomej części.
- Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- Czujniki tętna nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych. Ruchy i inne czujniki mogą powodować wahania w pomiarach. Czujniki przeznaczone są wyłącznie w celu określenia typowego tętna.
- Zakładaj odpowiednie obuwie. Nie można używać butów na obcasie, sandałów lub innego obuwia z otwartymi piętami i palcami. Zaleca się użycie wysokiej jakości butów przeznaczonych do biegania.
- Nigdy nie uruchamiaj urządzenia bez znajomości obsługi komputera.
- Nie należy zbyt mocno naciskać klawiszy komputera. Dla prawidłowego wybierania funkcji wystarczy niewielki nacisk klawisza. Użycie większej siły nie powoduje przyspieszenia ani spowolnienia funkcji komputera. Jeśli uważasz, że przyciski nie działają poprawnie, skontaktuj się ze sprzedawcą. Nigdy nie korzystaj z urządzenia podczas burzy. Fale mogą powodować napięcia w przewodach elektrycznych, które doprowadzić mogą do uszkodzenia elementów elektrycznych w Twoim domu.

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

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

Jeśli podczas ćwiczeń zaczniesz odczuwać ból głowy, pojawiają się zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Najlepiej ćwiczy się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

**UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM I OMÓWIĆ KWESTIĘ STANU ZDROWIA. JEST TO WAŻNE PRZED WSZYSTKIM W PRZYPADKU OSÓB POWYŻEJ 35 LAT I OSÓB, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY ZDROWOTNE. PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI. NIE**

PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI Z URAZY, KTÓRE POWSTAŁY  
W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO UŻYWANIA

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

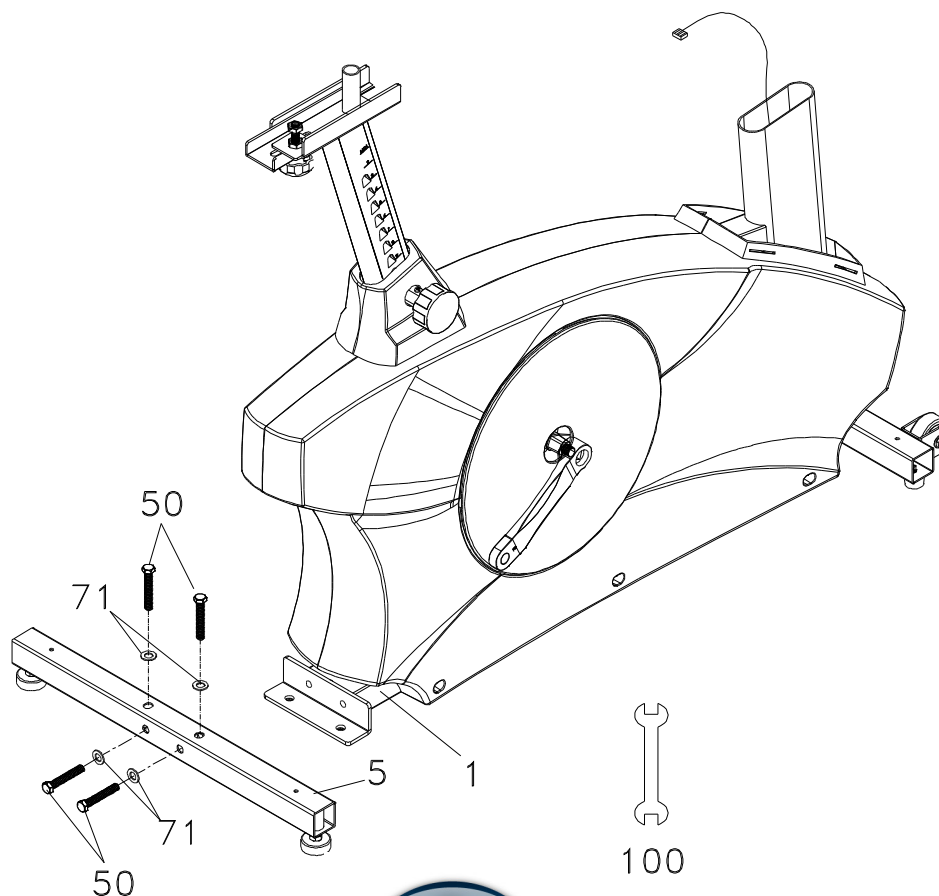
1. Instrukcja ta jest tylko dla klientów.
2. Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy, które mogą być spowodowane przez zmiżnu lub nieprawidłowe tłumaczenie.

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

## Montaż urządzenia

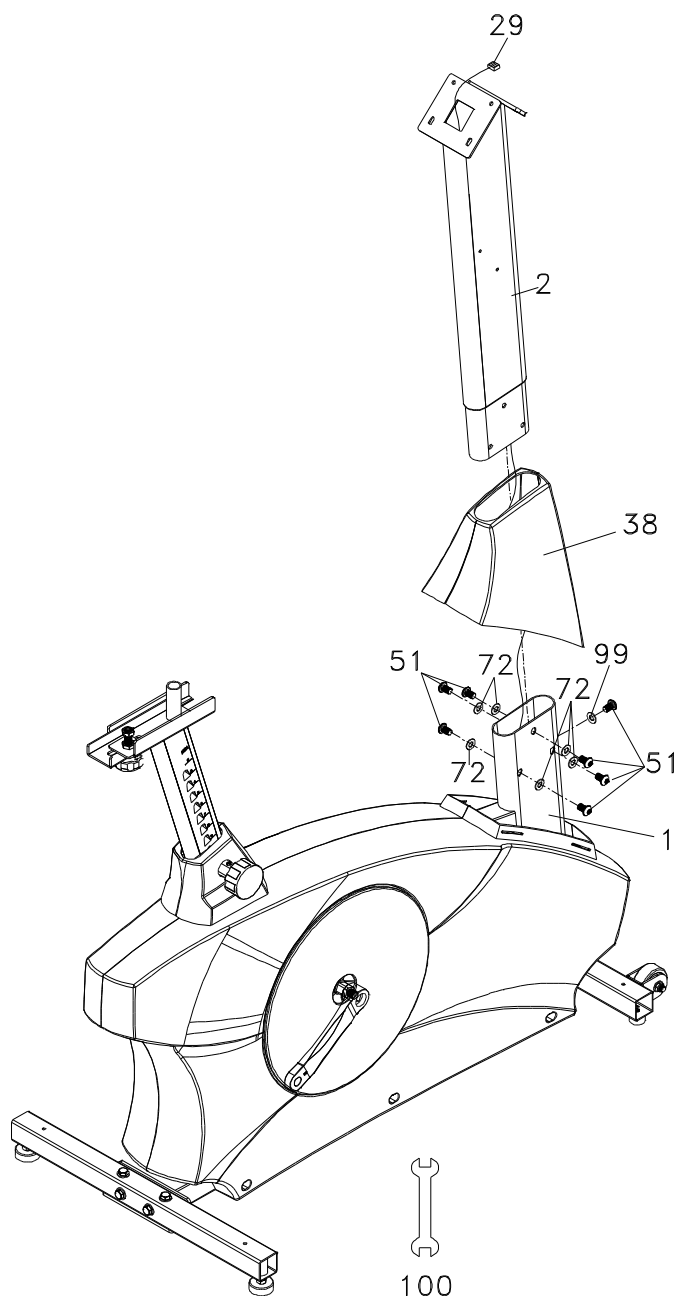
### KROK 1: Przymocuj tylny stabilizacyjny wspornik

Przymocuj tylny wspornik (5) do głównej części (1) za pomocą 4 śrub 3 / 8 "x 2-1/4" (50) i 4 płaskich podkładek 3/8" x 25 (71).



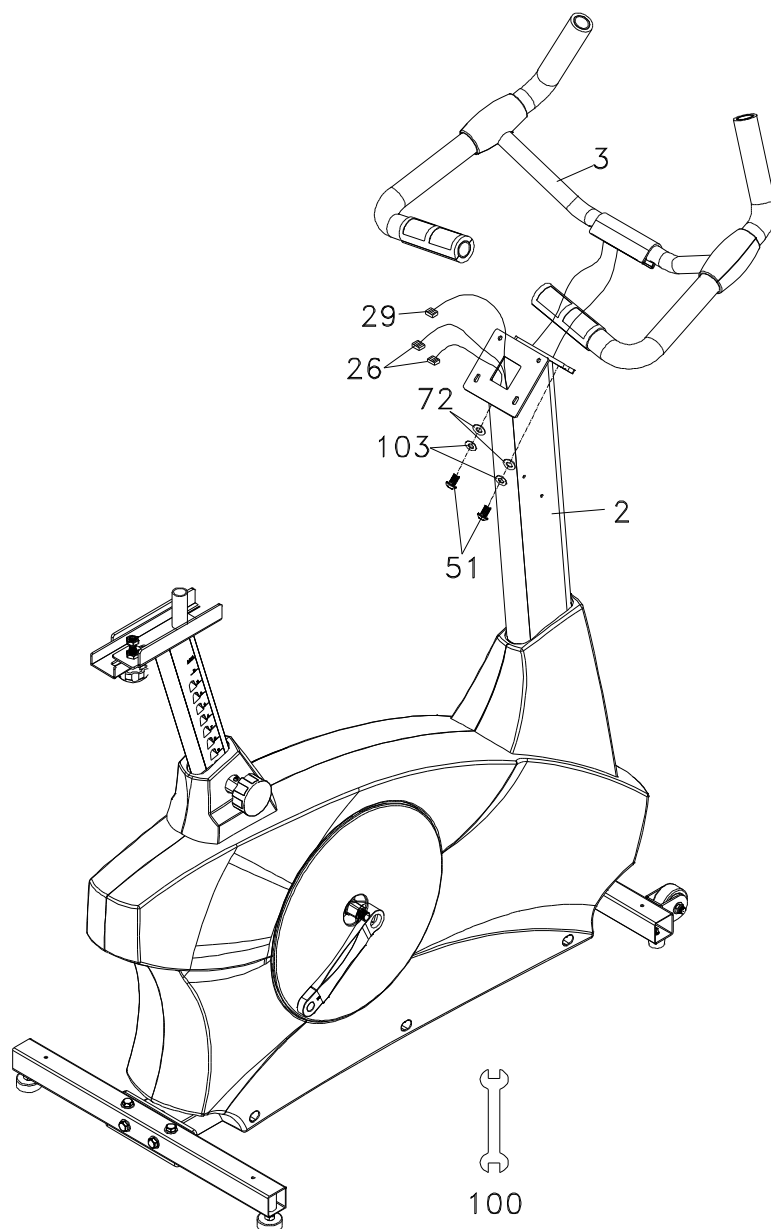
**KROK 2: Zamontuj przedni wspornik komputera**

1. Rozłóż kabel komputera (29), kabel rozszerz na boki tak by nie został zakryty przez osłonę wspornika komputera (38) i wspornik komputera (2) kabel poprowadź na samą górę górnej części. Załóż plastikową osłonę (38) na wspornik komputera, sprawdź czy osłonę została zamontowana poprawnie.
2. Przymocuj wspornik komputera (2) do głównej części (1) za pomocą 7 imbusowych śrub 5/16" x 5/8" (51), 6 płaskich podkładek 5/16" x 18 (72), bocznej śruby i jednej falowanej podkładki 5/16" x 19 (99)



### KROK 3: Montaż uchwytów kierownicy

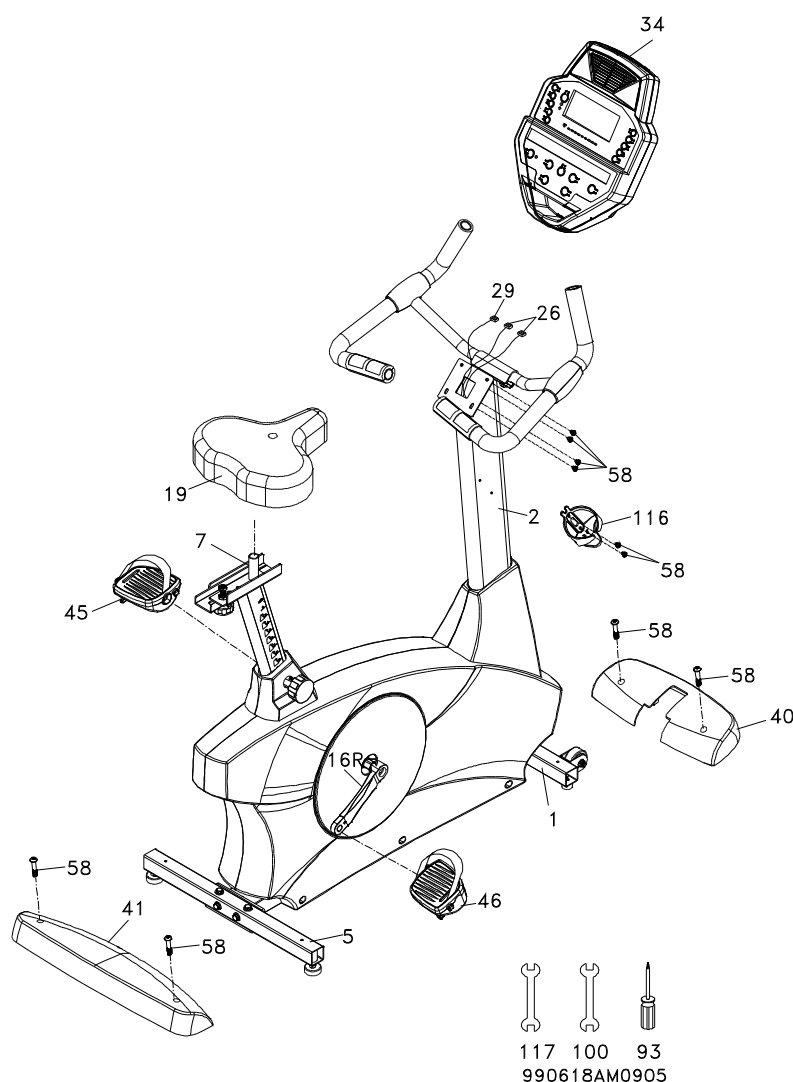
Rozciągnij 2 kable czujników tętna (26) przez otwór w kierownicy a także przez otwór w panelu komputera. Przymocuj uchwyty (3) do wspornika komputera (2) za pomocą 2 imbusowych śrub 5/16" x 5/8" (51), 2 płaskich podkładek 5/16" x 18 (72) i podkładek 5/16" (103). Upewnij się, że nigdzie nie przyciąłeś, nie zablokowałś kabla.





## KROK 4: KOMPUTER, SIODEŁKO, PEDAŁY I OSŁONY

- Włóż kabel komputera (29) i 2 kable czujników tętna (26) do złącza na spodniej stronie komputera (34). Przymocuj komputer (34) do wspornika komputera (2) za pomocą 4 śrub M5x12mm (58).
- Przymocuj osłonę przedniego wspornika (40) i osłonę tylnej części (41) do części głównej (1) z pomocą 4 śrub M5 x12 mm (58)
- Przymocuj pedały (45 Lewy, 46 Prawy) za pomocą zacisków (16L, 16 R). Należy pamiętać, że lewy pedał jest odwrotnie gwintowany niż klasyczny gwint. Na pedałach znajduje się oznaczenie "L" - lewy i "R" prawy. Upewnij się, że pedały są dobrze dokręcone. Jeśli to konieczne, ponownie dokręć pedały podczas jazdy na rowerze, gdy usłyszysz pukanie. Stukanie, brzęczenie, pukanie w każdym przypadku jest powodowane przez luz w pedałach.
- Przymocuj siodełko (7) na górze wspornika
- Zamontuj uchwyt na butelkę (116) do wspornika komputera (2) za pomocą 2 śrub M5x12mm (58)



## Transport

Urządzenie wyposażone jest w 2 transportowe kółeczka.

## Obsługa urządzenia

### ■ KOMPUTER



Ten rower treningowy ma wbudowany generator i nie musi być podłączony do gniazdka elektrycznego. Aby włączyć urządzenie należy zrobić krok na pedałach, komputer automatycznie się włączy.

**Po włączeniu komputera**, wykonuje się wewnętrzny autotest. W tym czasie wszystkie światła świecą przez krótką chwilę. Po wyłączeniu pojawia się informacja o wersji oprogramowania wyświetlacza (np. VER 1.0) i wyświetla się całkowity przebieg urządzenia. Pokazuje, przez ile godzin korzystano do tej pory z urządzenia, a także ile km już przejechano. Wyświetli się np. 123 km 123 godziny

Całkowita odległość (ODO) będzie wyświetlona tylko kilka sekund, następnie należy ustawić komputer. Na wyświetlaczu pojawią się różne profile, programy, w prawym oknie zostanie wyświetlony komunikat wyjścia. Teraz możesz zacząć ćwiczyć.

## Obsługa komputera

### Szybki start

To najszybszy sposób, aby rozpocząć ćwiczenie. Po włączeniu komputera, po prostu naciśnij przycisk START. Rozpocznie się z trybu szybkiego startu. W tym trybie, czas będzie zerowy, wszystkie dane zostaną załadowane, a obciążenie można ustawić ręcznie, naciskając UP lub DOWN

**Komputer posiada dwa tryby wyświetlania.** Po uruchomieniu program wyświetla profil treningu. Po lewej stronie jest przycisk wyświetlacza. Naciśnij przycisk raz, aby włączyć 1/4 drogi startowej. Jeśli naciśniesz przycisk ponownie, wyświetlacz powróci i będzie co kilka sekund przełączać się między dwoma programami ćwiczeniowymi. Aby wyłączyć tę funkcję, naciśnij przycisk SCAN na wyświetlaczu ponownie pokaże się 1 wybrany profil.

**Okno wiadomości wyświetla informacje na temat czasu i odległości.** W lewym dolnym rogu okna wiadomości jest przycisk Display. Po każdym naciśnięciu tego przycisku, zobaczysz dodatkowe ustawienia, w sumie są 4 okna. Na przykład: czas i odległość, tętno i kcal (kalorie), szybkość i rytm, poziom obciążenia, wysiłek fizyczny, a następnie Met. Po naciśnięciu przycisku DISPLAY na wyświetlaczu Met, uruchamia się funkcja SCAN na 4 sekundy wyświetli się każde ustawienie, a następnie przełączy się na inne ustawienie. Naciśnij dowolny przycisk, aby powrócić na początek.

Rower posiada wbudowany system pomiaru tętna, jest to możliwe za pomocą czujników tętna w uchwycie lub szelek Ikona zacznie migać (na kilka sekund). W oknie wiadomości wyświetlony zostanie Twoje tętno. Wykres przedstawia procentową wydajność Twojego serca zgodnie z rzeczywistymi pomiarami tętna. Ostrzeżenie: W tym programie należy wpisać swój wiek. Szczegóły opisane są w dalszej części.

**Przycisk STOP / RESET** ma kilka funkcji. Naciśnięcie przycisku podczas programu zatrzymuje program na 5 minut (w przypadku wstrzymania pedałowania, wyświetlacz włącza się i przechowuje w pamięci dane przez 5 minut). Jeśli musisz się napić, wykonać telefon lub inne niezbędną czynność, która może przeszkodzić w treningu, możesz użyć tego przycisku. Aby kontynuować po chwili po prostu naciśnij przycisk START lub zrób krok na pedałach. Jeśli naciśniesz ten przycisk dwukrotnie w czasie ćwiczeń, program zakończy pracę i komputer powraca na ekran początkowy. Jeśli naciśniesz przycisk trzy razy, komputer całkowicie usunie dane. Podczas wprowadzania danych do programu działa ten przycisk, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Przycisk ten pozwala cofnąć się o krok za każdym razem po jego naciśnięciu.

**Przycisk Program.** Przycisk ten służy do wyświetlenia każdego programu. Po pierwszym włączeniu komputera możesz nacisnąć dowolny przycisk, aby pokolei przechodzić do każdego programu, aby zobaczyć jak każdy program wygląda. Jeśli zdecydujesz wypróbować określony program, naciśnij odpowiedni przycisk, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby wybrać i wprowadzić wymagane dane.

Przycisk program służy również jako klawiatura numeryczna podczas ustawiania daty. Pod każdym programem jest numer. Jeśli wprowadzasz dane, takie jak wiek, waga, itp., można użyć tych przycisków, aby szybko wstawiać cyfry.

Komputer ma wbudowany wentylator. Aby włączyć naciśnij przycisk z przodu po prawej stronie komputera.

## Programowanie komputera

Każdy program jest dostosowany do waszych osobistych danych osobowych, wcześniej wprowadzonych, można je zmieniać w zależności od potrzeb. Niektóre informacje, które są wymagane są niezbędne do poprawnego działania. Zostaniesz poproszony o wpisanie wieku i masy ciała. Po wpisaniu wieku, należy upewnić się, czy wykres pokazuje prawidłowe wartości. Podanie wieku jest wymagane również w programie według tętna. W przeciwnym razie wartości pomiarów mogą być zbyt wysokie lub zbyt niskie. Wpisanie wagi jest ważne przy obliczaniu prawidłowej ilości spalonych kalorii. Mimo to, pomiar dokładnej liczby kalorii nie jest dokładany. Dane są jedynie orientacyjne.

## Wstawianie / zmiana ustawień

Po wybraniu programu (za pomocą przycisków programu, a następnie naciśnięciu klawisza ENTER), można wstawić swoje dane osobowe. Jeśli chcesz ćwiczyć bez wprowadzania swoich danych, naciśnij przycisk START. Aby obejść krok programowania danych, można od razu przejść do ćwiczeń. Jeśli chcesz zmienić ustawienia osobiste, postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości. Jeśli rozpoczniesz trening bez zmiany konfiguracji, wykorzystane będą standardowe lub domyślne ustawienia.

## Program manualny.

W programie manualnym ustawia się według własnych potrzeb obciążenie. Przed rozpoczęciem ćwiczeń w programie manualnym naciśnij przycisk MANUAL, a następnie ENTER aby potwierdzić. Postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości.

1. Naciśnij przycisk MANUAL a następnie ENTER, aby potwierdzić.
2. W oknie wiadomości zostanie wyświetlony komunikat o wpisanie wieku (AGE)  
Wiek wpiszesz za pomocą przycisków Up i DOWN lub za pomocą przycisków cyfrowych. Potwierdzając naciśnij ENTER
3. Następnie umieść swoją wagę (WEIGHT). Wartość wpisz za pomocą przycisków Up alub DOWN lub cyfrowych przycisków, dla potwierdzenia naciśnij ENTER.
4. Dalej będziesz ustawiał czas ćwiczenia (TIME). Po nastawieniu naciśnij ENTER.
5. Po wprowadzeniu niezbędnych informacji, możesz rozpocząć trening Naciskając klawisz START. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia za pomocą przycisku ENTER.  
Ostrzeżenie: Za każdym razem chcąc zmienić wprowadzone dane, musisz nacisnąć STOP i dopiero wrócić o jeden krok.
6. Program automatyczny rozpoczyna a się na 1 stopniu. Jest to najniższy stopień, idealny aby rozgrzać organizm.  
Jeśli chcesz zwiększyć obciążenie, należy nacisnąć przycisk UP, aby zmniejszyć należy użyć klawisza DOWN.
7. W trakcie trwania manualnego programu, można przeglądać dane w oknie wiadomości, używając klawisza DISPLAY. Możesz również przełączać się między profilami.
8. Po zakończeniu programu, można ponownie nacisnąć przycisk START,

w celu powtórzenia programu lub STOP aby zakończyć program lub zmiany na inny. Aby wybrać program użytkownika naciśnij CUSTOM i postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości

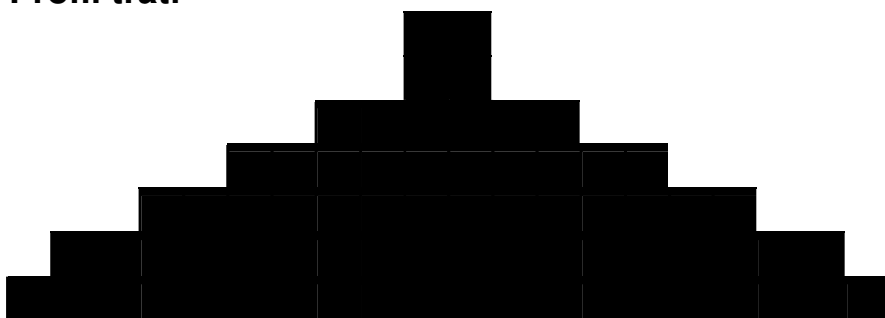
## Ustawianie programu

Urządzenie posiada 5 różnych programów, które są stworzone do różnych celów treningowych. Pierwotne obciążenie dla każdego programu jest stosunkowo proste. Możesz dostosowywać obciążenie do każdego programu przed rozpoczęciem pracy, postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie po wybraniu programu.

### HILL

Program Hill symuluje schodzenie w dół jak i wchodzenie pod górę. Obciążenia stopniowo wzrasta, a następnie ponownie zmniejsza się.

#### Profil trati



### FATBURN

Program jest zaprojektowany tak, aby umożliwić maksymalne spalanie tkanki tłuszczowej. Istnieją różne badania, dzięki którym naukowcy znajdują najlepszy sposób, aby wyeliminować tłuszczu. Absolutnie najlepszy okazuje się, aby utrzymać tętno pomiędzy 60-70% tętna maksymalnego. Ten program nie korzysta z pomiaru tętna, ale symuluje niższe, stałe wykonywanie ćwiczenia.

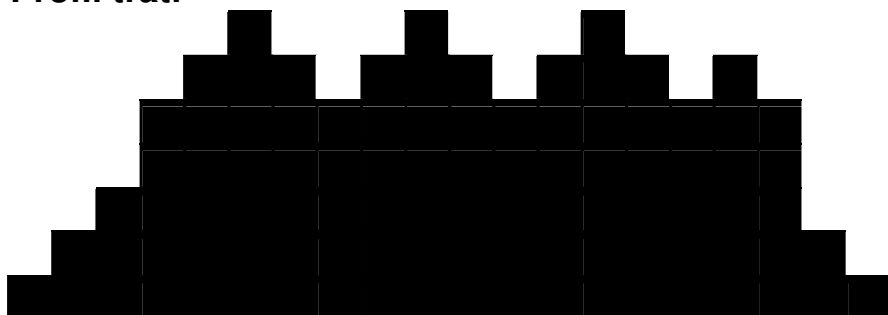
#### Profil trati



### Cardio

Program ten ma na celu wzmocnienie funkcji układu sercowo-naczyniowego. Jest to ćwiczenie na serce i płuca. Pomaga we wzmocnieniu mięśnia serca i zwiększeniu przepływu krwi i pojemności płuca. Osiąga się to ćwicząc na średnim, lekkim obciążeniu.

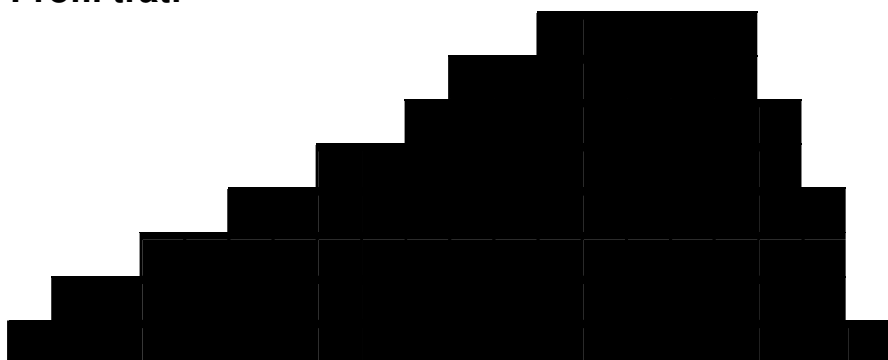
## Profil trati



## Strength

Jest to program mający na celu wzmocnienie mięśni w dolnej części ciała. Systematycznie wzrasta obciążenie aż do najwyższego stopnia, który trwa w określonym czasie.

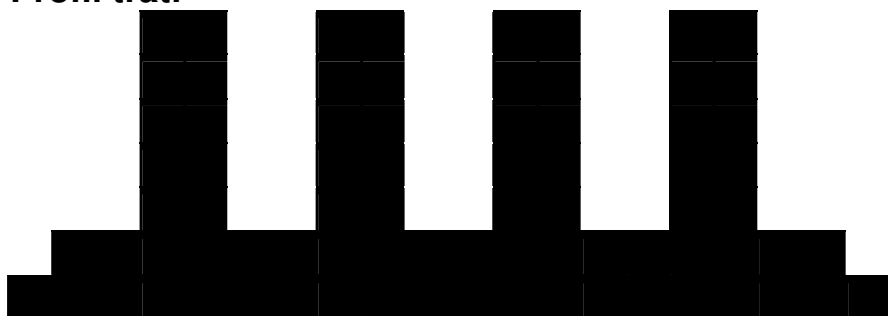
## Profil trati



## Interval

Program opiera się na przemian na większym i mniejszym obciążeniu. Zwiększa Twoją kondycję za pomocą bardziej efektywnego pobierania tlenu i regeneracji. Twój układ sercowo-naczyniowy jest przystosowany do bardziej efektywnego wykorzystania tlenu.

## Profil trati



## Zaprogramowanie ustawień programów:

1. Wybierz żądany program i naciśnij klawisz ENTER
2. Następnie w oknie pojawi się komunikat o podanie wieku. Ustaw go za pomocą klawiszy UP i DOWN.

3. Następnie ustaw swoją wagę (WEIGHT). Ustaw ją za pomocą klawiszy UP i DOWN lub też za pomocą klawiatury numerycznej, następnie naciśnij ENTER aby kontynuować.
4. Dalej ustaw czas ćwiczenia (TIME). Po ustawieniu naciśnij ENTER
5. Następnie ustaw maksymalne obciążenie. Po ustawieniu naciśnij klawisz ENTER.
6. W tym momencie instalacja się zakończy, po naciśnięciu przycisku START, można zacząć ćwiczyć. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia, naciskając klawisz ENTER.  
Ostrzeżenie: Za każdym razem, podczas zmiany ustawień, należy nacisnąć przycisk Stop, aby cofnąć się o krok do tyłu.
7. Jeśli chcesz zmniejszyć lub zwiększyć obciążenie podczas wykonywania ćwiczeń, naciśnij UP lub DOWN. Zmieniają się ustawienia całego programu, jednak profil wyświetlania samego programu na ewyświetlaczu się nie zmieni. Powodem jest to, żeby widzieć cały program w czasie wykonywania ćwiczenia. Gdyby obrazek się zmienił, to będzie wyglądało to myląco i fałszywie pokazywać się będą dane programu. Przy zmianie obciążenia w oknie komunikatu pokazuje aktualne dane i maksymalne obciążenie programu.
8. Można przeglądać dane w oknie komunikatu, naciskając klawisz DISPLAY.
9. Gdy program się skończy, na wyświetlaczu zobrazuje się

## Program użytkownika

Program ten pozwala na tworzenie i zapisywanie własnego programu według następujących instrukcji, lub można zapisać program innego użytkownika. Możecie go nazwać swym imieniem.

1. Wciśnij przycisk CUSTOM. W oknie komunikatu wyświetli się wiadomość powitalna, jeśli kiedykolwiek wcześniej nie zapisywaliście programu, wyświetli się "name-A". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby uruchomić program.
2. Po naciśnięciu klawisza ENTER wyświetli się jego nazwa, jeśli nie zostały zapisane wszystko. Jeśli masz już zapisaną nazwę, będzie migać litera C. Jeśli chcesz zmienić nazwę, należy nacisnąć przycisk Stop i zmienić nazwę, aby kontynuować w następnym kroku. Aby wprowadzić nazwę, należy użyć przycisków UP lub DOWN, aby zmienić pierwszą literę, potwierdzić klawiszem ENTER, i przejść do następnej litery. Po zakończeniu wpisywania nazwy, naciśnij przycisk STOP, aby zapisać nazwę i przejdź do następnego kroku.
3. Na wyświetlaczu pojawi AGE - wiek. Musisz podać swój wiek, za pomocą klawiszy UP lub DOWN lub klawiatury numerycznej, następnie naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić.
4. Następnie należy wprowadzić swoją wagę- WEIGHT. Za pomocą klawiszy UP lub DOWN lub klawiatury numerycznej, naciśnij klawisz ENTER, aby kontynuować
5. Dalej jest TIME- czas. Ustaw czas i naciśnij klawisz ENTER.
6. Ustaw maksymalne obciążenie, następnie naciśnij klawisz ENTER.
7. Następnie zaczną migać pierwsza kolumna, ustaw obciążenie w początkowym segmencie ćwiczenia. Gdy skończy, lub nie chcesz wprowadzić zmian, naciśnij klawisz ENTER i przejdź do następnego segmentu.
8. W następnej kolumnie ustaw obciążenie, jak wcześniej. Powtórz tę samą procedurę, jak w poprzednim segmencie, i naciśnij klawisz ENTER. Kontynuuj po ustawieniu wszystkich 12 odcinków.
9. Teraz w oknie komunikatu komputer zwróci się o zapisanie programu, naciśnij klawisz ENTER, aby zapisać program. Po zapisaniu programu pojawi się komunikat "new program saved" - nowy program został zapisany. , Możesz zakończyć lub ponownie edytować program. Naciśnij Stop, aby wejść do trybu startowego.
10. Jeśli chcesz zmniejszyć lub zwiększyć obciążenie w programie podczas ćwiczeń, naciśnij UP lub DOWN. Dotyczy to bieżącej sytuacji w programie. W kolejnym segmencie, komputer wróci do

zadanej wartości.

11. W programie USER 1 (użytkownik 1) lub USER 2 (użytkownik 2), można przekazywać dane za pomocą przycisku DISPLAY, aby przełączyć się między wyświetlaniem profil wyświetlacz i ¼ linii. Będziecie wtedy mogli monitorować tętno, użyć modułu AUTO-PILOT. Więcej informacji w dalszej części.

## Fit - Test

**Fitness test** jest oparty na protokole wdrożenia YMCA jest to test maksimum, który używa nastawionego obciążenia, który opiera się na twoim typowym tętnie, które mierzone jest podczas realizacji badania.

Test trwa od 6-15 minut w zależności od stanu Twojej kondycji. Test kończy się, kiedy dojdiesz do typowego tętna w wysokości 85% lub gdy twoje maksymalne tętno podczas całego badania wynosi od 110 t / min i

85% . Na koniec wynik badania wyświetlany jest VO2max. VO2max wskazuje, ile tlenu potrzebujemy do ilości wykonanej pracy.

### Schemat ćwiczeń dla mężczyzn lub trenujących kobiet:

1 stopień				Obciążenie 12 - 50 watt - 300 kgm/min					
TF/ tętno		< 90			90 - 105			> 105	
2 stopień		Obciążenie 29 - 150 watt - 900 kgm/min			Obciążenie 26 - 125 watt - 750 kgm/min			Obciążenie 23 - 100 watt - 600 kgm/min	
TF/ tętno	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
3 stopień	Obciążenie 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	Obciążenie 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Obciążenie 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Obciążenie 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Obciążenie 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Obciążenie 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Obciążenie 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Obciążenie 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Obciążenie 26 - 125 watts - 750 kgm/min

### Schemat ćwiczeń dla kobiety i mężczyzn nie trenujących regularnie

			1. stopień	Obciążenie 5 (25W) 150 kgm/min
TF	<80	80-90	90-100	>100
2. stopień	Obciążenie 26 (125W) 750 kgm/min	Obciążenie 23 (100W) 600 kgm/min	Obciążenie 18 (75W) 450 kgm/min	Obciążenie 12 (50W) 300 kgm/min
3. stopień	Obciążenie 29 (150W) 900 kgm/min	Obciążenie 26 (125W) 750 kgm/min	Obciążenie 23 (100W) 600 kgm/min	Obciążenie 18 (75W) 450 kgm/min
4. stopień (gdy jest potrzeba)	Obciążenie 32 (175W) 1050 kgm/min	Obciążenie 29 (150W) 900 kgm/min	Obciążenie 25 (117W) 700 kgm/min	Obciążenie 23 (100W) 600 kgm/min



## Programowanie testu

1. Naciśnij przycisk Fit- test a następnie ENTER
2. Następnie wpisz swój wiek- AGE. Ustawcie go za pomocą przycisków Up lub DOWN, potwierdź po wstawieniu dopiwoednich danych naciskając ENTER
3. Potem wpisz swoją wagę- WEIGHT. Zrób to za pomocą przycisków UP lub DOWN I potwierdź naciskając ENTER
4. Teraz naciśnij START aby rozpocząć test.

## Przed testem

1. Upewnij się, że jesteś zdrowy, sprawdź stan zdrowia przed rozpoczęciem ćwiczeń, zwłaszcza gdy masz więcej niż 35 lat lub jesteś osobą z problemami zdrowotnymi.
2. Wykonaj rozgrzewkę I ćwiczenia rozciągające.
3. Przed testem nie należy przyjmować kofeiny
4. Trzymaj mocno czujniki tętna

## W czasie testu

- Komputer musi otrzymać stabilny sygnał twojego tętna na początku testu. Chwyć czujników lub załóż pas piersiowy.
- Należy zachować stały rytm 50 obr. / min. Jeśli spadnie poniżej 48 lub wzrośnie powyżej 52, komputer będzie dawał sygnał, dopóki nie znajdzie się w dolnej lub górnej granicy.
- Można kontrolować dane naciskając na wyświetlaczu DISPLAY , komunikaty w oknie.
- Sprawozdanie- w oknie po prawej stronie będzie zawsze pokazywał dane w celu utrzymania wartości 50 obr. / min.
- Dane, które pojawiają się podczas testu:
  1. **wydajność w KGM pokazana jest w skróconej formie** kg-m/min., mierzona jest w kilogramach- wydajność- metry/ na minutę
  2. **Praca w watach** (1 wat jest równy 6,11829727787 kg-m/min)
  3. **HR** bieżący pomiar tętna, **TGT jest to celowe tętno do osiągnięcia do końca testu.**
  4. **Time**- całkowity czas testu.

## Po teście

- Wykonaj ćwiczenie relaksacyjne od 1 do 3 minut.
- Sprawdź wynik, ponieważ po kilku minutach komputer automatycznie przełącza się do trybu startowego.

**Jakie są rezultaty:****Vo2 max dla mężczyzn i kobiet z wysoką kondycją**

	18-25 wiek	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
doskonała	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobra	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
powyżej średniej	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
średnia	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
poniżej średniej	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
słaba	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
bardzo słaba	<30	<30	<26	<25	<22	<20

**VO2 dla kobiet i mężczyzn z bardzo niską kondycją**

	18-25 wiek	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
doskonała	56	52	45	40	37	32
dobra	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
powyżej średniej	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
średnia	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
poniżej średniej	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
słaba	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
bardzo słaba	<28	<26	<22	<20	<18	<17

## Trening według tętna

### Kilka słów na temat tętna:

Stare motto- "nie ma bólu, nie ma sukcesu" jest mitem, teraz wiemy, że podczas wysiłku człowiek może czuć się komfortowo. Ważne jest, aby zorientować się na temat treningu według tętna - istnieją przyrządy do pomiaru typowego tętna. Ludzie dopiero potem zdają sobie sprawę, że ich tętno było za wysokie lub zbyt niskie, a trening był nieskuteczny.

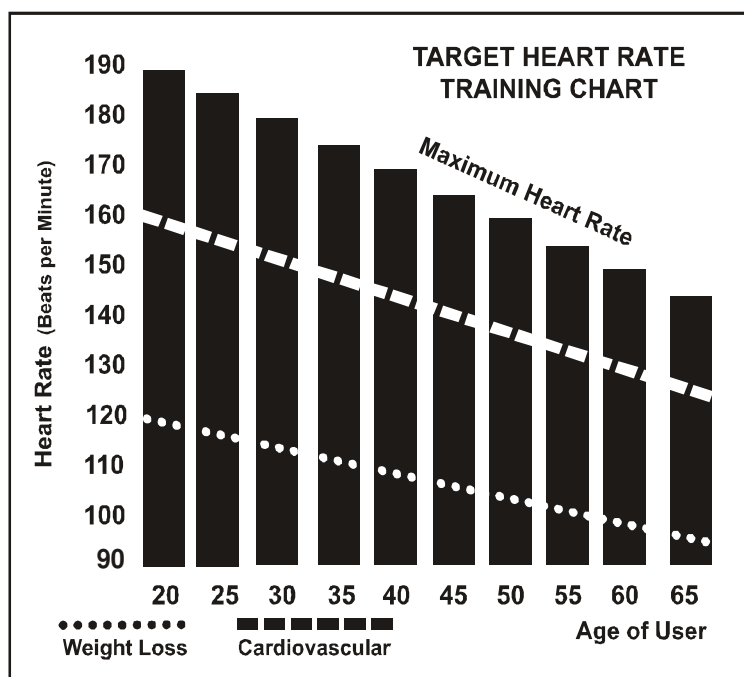
Aby określić wpływ ćwiczeń pierwszą podstawową czynnością, jest ustalenie maksymalnego tętna. Istnieje prosta zasada:  $TF_{max} = 220 - \text{wiek}$ . Aby ustalić rzeczywiste tętno, należy ustawić maksymalny procent TF. Strefy treningu wynoszą 50% do 90% HR max. 60% strefy spalania tłuszczu, 80% jest to strefa wzmocnienia układu sercowo-naczyniowego. 60-80% to strefy, w której osiągnięcie maksymalne korzyści

Np. Dla osoby, która ma 40 lat wartości będą liczone w następujący sposób:

$220 - 40 = 180$  (max TF)  
 $180 \times 0,6 = 108$  obr / min (60% max TF)  
 $180 \times 0,8 = 144$  t / min (80% max TF)

Tak więc dla 40-letniej osoby strefa znajduje się pomiędzy 108 i 144 uderzeń na minutę.

Jeśli wstawisz wieku do oprogramowania komputerowego, wartości zostaną automatycznie obliczone. Wiek jest używany do wszystkich programów TF. Po obliczeniu maksymalnego tętna decydujesz jaki cel chcesz osiągnąć.



Dwa najbardziej popularne programy lub cele są to ćwiczenia fitness: system sercowo-naczyniowy (ćwiczenia na serce i płuca) i kontrola wagi. Czarne kolumny na wykresie pokazują maksymalne tętno dla osób w danym wieku.

Trening według tętna w systemie sercowo-naczyniowym i utrata masy ciała są pokazane przez 2 różne krzywe na wykresie. Jeśli twoim celem jest poprawienie wydolności układu krążenia lub utrata masy ciała, maksymalne tętno kształtuje się na poziomie 80% lub 60% HR max. Skonsultuj swój poziom z lekarzem.

Na wszystkich urządzeniach, które mają monitory pracy serca można kontrolować swoje tętno, pracę serca, nawet, gdy jesteś w innym programie. Ta funkcja może być używana w trybie manualnym lub w czasie jednego z 9 programów. Program treningu według tętna automatycznie dostosowuje obciążenie TF do Ciebie.

## Poziom odczuwanego wysiłku

Tętno jest ważne, ale również należy dobrze przyjrzeć się swojemu ciału. Istnieje wiele czynników, które wpływają na odczuwalne obciążenie. Może to być zdrowie psychiczne, samopoczucie, temperatura, wilgotność powietrza, pora dnia, jak często ćwiczysz i co jesz.

Poziom odczuwanego stresu (RPE), znany jest także jako skala Borga, została opracowana przez szwedzkiego psychologa. Podział na skali związany jest z intensywnością ćwiczeń w zakresie 6-20 a także zwraca się uwagę jak się ćwiczy i jak odczuwa się wysiłek.

Stopnie przedstawione są w następujący sposób:

poziom odczuwalnego obciążenia:

- 6 Minimalny
- 7 bardzo, bardzo lekki
- 8 bardzo, bardzo lekki +
- 9 bardzo lekki
- 10 bardzo lekki +
- 11 całkiem lekki
- 12 standardowy
- 13 trochę ciężki
- 14 trochę ciężki +
- 15 ciężki
- 16 ciężki +
- 17 bardzo ciężki
- 18 bardzo ciężki +
- 19 bardzo, bardzo ciężki
- 20 maksymalny



Otrzymasz przybliżoną wartość tętna na każdym poziomie po poprzez dodanie zer do każdego stopnia. Na przykład, na poziomie 12 - tętno to około 120 t / min. Twoje RPE będzie bardzo zależeć od czynników wymienionych powyżej. Jest to główna zaleta tego typu szkolenia. Jeśli organizm jest silny i wypoczęty łatwo przejdziesz trening. Jeśli twoje ciało jest w tym stanie, jesteś w stanie trenować i mieć wpływ na wynik RPE. Jeśli czujesz się zmęczony, osłabiony i leniwy, w takim przypadku organizm potrzebuje przerwy. Trening jest wtedy trudniejszy. Ponownie ukaże się RPE i teraz kolej na trening odpowiedni dla twojego tętna.

## Używanie pasa piersiowego.

Jak korzystać z pasa piersiowego:

1. Wyreguluj elastyczny pas aby był dla Ciebie wygodny, dopasuj swój rozmiar.
2. Nadajnik będzie znajdował się na wprost waszej klatki piersiowej.
3. W zależności od osoby nadajnik może być przesuwany bardziej w lewo.
4. Nadajnik powinien znajdować się trochę poniżej mięśni klatki piersiowej
5. Pot jest najlepszym przewodnikiem do pomiaru. Jeżeli wartość typowego tętna nie jest pokazana, należy lekko zwilżyć elektrody (2 czarne kwadraty z tyłu nadajnika). Zaleca się aby zwilżyć elektrody na kilka minut przed rozpoczęciem ćwiczeń. Niektóre osoby mogą mieć problemy z osiągnięciem stabilnego sygnału. Po fazie rozgrzewki ten problem powinien zniknąć. Rodzaj noszonej odzieży także wpływa na prawidłowy odbiór sygnału.
6. Musisz znajdować się w pobliżu odbiornika- odległość między odbiornikiem, a nadajnikiem nie może być zbyt duża- wpływa to na stabilność sygnału. Założenie odbiornika bezpośrednio przy skórze gwarantuje lepsze działanie.

**Ostrzeżenie:** Pas piersiowy automatycznie przestaje działać, gdy nie otrzymuje żadnych sygnałów lub otrzymuje pomiar tętna. Pas piersiowy jest odporny na działanie wody, zawilgocenie pasa może spowodować nieprawidłowe działanie, zakłócać sygnał. Po użyciu zalecamy pas dokładnie wytrzeć.

### Ostrzeżenie:

**Nie ćwicz na sprzęcie z kontrolą tętna, dopóki nie ma stabilnego odbioru. Wysokie liczby mogą wskazywać, że istnieje problem.**

**Co może wpływać na odbiór sygnału i wprowadzać w błąd:**

1. kuchenka mikrofalowa, telewizor, drobny sprzęt, itd
2. Fosforentní světla
3. niektóre domowe zabezpieczenia, alarmy
4. ogrodzenie elektryczne
5. niektórzy mają problemy ze znalezieniem sygnału z nadajnika ich skóry. Jeśli masz z tym problem, spróbuj nosić nadajnik do góry nogami. Zazwyczaj logo jest zorientowany w górę
6. Antena, która przesyła pomiar tętna jest bardzo delikatna, jeżeli dookoła słysząc głośne dźwięki, przesaw cały nadajnik o 90 stopni
7. W przypadku kiedy problemy z z sygnałem nie znikną, skontaktuj się ze sprzedawcą.

## Program dla typowego tętna (HRC)

Aby uruchomić program HRC przeczytaj informacje poniżej lub po prostu naciśnij HRC, a następnie ENTER i postępuj zgodnie z instrukcjami w prawym oknie wiadomości

1. Naciśnij funkcję HRC i potwierdź przyciskiem ENTER
2. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat AGE- wiek. Musisz ustawić swój wiek za pomocą przycisków UP lub DOWN lub też klawiszy numerycznych, następnie potwierdź przyciskiem ENTER.
3. Następnie umieść swoją wagę – WEIGHT. Za pomocą przycisków UP lub DOWN lub też za pomocą klawiszy numerycznych, następnie potwierdź przyciskiem ENTER.
4. Następnie jest TIME- czas. Ustaw czas i potwierdź klawiszem ENTER
5. Następnie wpisz swoje tętno - HEART RATE LEVEL. Ustaw wartość i naciśnij klawisz ENTER.
6. Po zakończeniu zapisz ustawienia. Teraz można rozpocząć trening, naciskając klawisz START. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia, naciskając klawisz ENTER.
7. Ostrzeżenie: kiedykolwiek będziesz chciał zmienić ustawienia musisz zatrzymać przez STOP i wrócić do poprzedniego poziomu.
8. Jeśli chcesz zwiększyć lub zmniejszyć obciążenie podczas ćwiczeń, naciśnij przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ. Można także zmieniać celową wartość tętna w każdej chwili w trakcie trwania programu.
9. Podczas ćwiczeń, można obejrzeć dane za pomocą przycisku DISPLAY obok okna wiadomości
10. Gdy program się skończy, można nacisnąć START, aby rozpocząć ten sam program ponownie lub Stop, aby wyjść z programu lub zapisać program jako program użytkownika przy użyciu USER i postępować zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości.

## Auto- pilot

**Auto- pilot** jest unikalnym programem dla tętna. Program umożliwia dodawanie wartości waszego tętna - HRC. W dowolnym czasie dowolnego programu, można nacisnąć przycisk AUTO-PILOT i komputer się włącza do modułu HRC. Komputer będzie na bieżąco monitorować twoje tętno serca na tym samym poziomie, po naciśnięciu przycisku. Na przykład: w manualnym programie, tętno serca wynosi 150 t / min, naciśnij AUTO-PILOT a na komputerze wyświetli się HRC i automatycznie zachowa twoją wartość TF z 150 t / min

## Konserwacja:

1. Po każdym użyciu wytrzeć pot z urządzenia za pomocą wilgotnej ściereczki.
2. Piszczenie, klepanie lub inne dźwięki mogą być spowodowane przez dwie przyczyny:
  1. Poszczególne części nie zostały dokręcone podczas montażu. Sprawdź czy wszystkie śruby, które zostały zainstalowane przez składanie zostały dokręcone prawidłowo. Jest możliwe, że będziesz musiał innego klucza, niż ten dołączony do przesyłki, aby dokładnie podokręcać śruby. 90% wszystkich reklamacji jest spowodowanych, dźwiękiem luźno dokręconych śrub lub zabrudzonymi tylnymi szynami.

2. Matice uchwytów i / lub pedały być zaostrzone
3. Jeżeli skrzywienie i inne dźwięki utrzymują się, sprawdź stabilność sprzętu. Dostępne są 2 ustawienia nóg na dolnej części, tylnego wspornika, za pomocą klucza 14 mm (lub regulowanego klucza), ustaw prawidłowo nogi

## Konserwacja sprzętu:

Komputer ma wbudowany moduł do kontroli i konserwacji. Możesz zmienić ustawienia po angielsku metryczne numery, wyciszyć, aby wejść do menu KONSERWACJA MENU (może być określany jako ENGINEERING MODE, w zależności od wersji), naciśnij i przytrzymaj klawisz START, STOP i ENTER. Przytrzymań go przez 5 sekund, a na wyświetlaczu pojawi się tryb "ALTXXXX Engineering mode" Naciśnij ENTER, aby przejść do następujących menu:

- **Key test**- sprawdza wszystkie przyciski czy są funkcjonalne.
- **Display test**- test wszystkich funkcji wyświetlacza
- **Functions** – przyciśnij enter aby wejść
  - **Sleep mode** – komputer wyłącza się automatycznie po 20 minutach bezczynności
  - **Pause mode**- umożliwia zrobienie przerwy na 5 minut
  - **ODO reset**- resetuje całkowitą odległość
  - **Units** – ustawienie angielskiego lub numerycznego wyświetlacza
  - **Beep**- włącza lub wyłącza sygnał dźwiękowy po naciśnięciu przycisku
  - **D/A test** – testuje obciążenie hamulców
  - **Exit**
- **Security**- blokuje klawisze dla niepowołanych osób
- **Factory settings (dostęp pozostawia się tylko producentowi)**

## Przedłużona gwarancja

# Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania **5 lat** od dnia sprzedaży.

### Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. Niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym ściągnięciem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. Łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

### Uwaga:

1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację;
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny;
3. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji – tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku;
4. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



TRINET CORP sp. z o.o.,  
Wilkowicka 2  
44-180 Toszek  
Poland  
[info@najtanszysport.pl](mailto:info@najtanszysport.pl)  
[www.najtanszysport.pl](http://www.najtanszysport.pl)



## Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**CZ - OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ** - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.  
Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisem uděleny pokuty.

**SK - OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.  
Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

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

**CZ – Copyright - autorská práva**

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

**SK - Copyright - autorské práva**

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

**PL - Copyright - prawo autorskie**

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.



MASTER SPORT s.r.o.  
Provozní 5560/1b  
722 00 Ostrava – Třebovice  
**Czech Republic**  
[reklamace@nejlevnejsisport.cz](mailto:reklamace@nejlevnejsisport.cz)  
[www.nejlevnejsisport.cz](http://www.nejlevnejsisport.cz)

TRINET Corp, s. r. o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto  
**Slovakia**  
[info@najlacnejsisport.sk](mailto:info@najlacnejsisport.sk)  
[www.najlacnejsisport.sk](http://www.najlacnejsisport.sk)

TRINET CORP sp. z o.o.  
Wilkowicka 2  
44-180 Toszek  
**Poland**  
[info@najtanszysport.pl](mailto:info@najtanszysport.pl)  
[www.najtanszysport.pl](http://www.najtanszysport.pl)