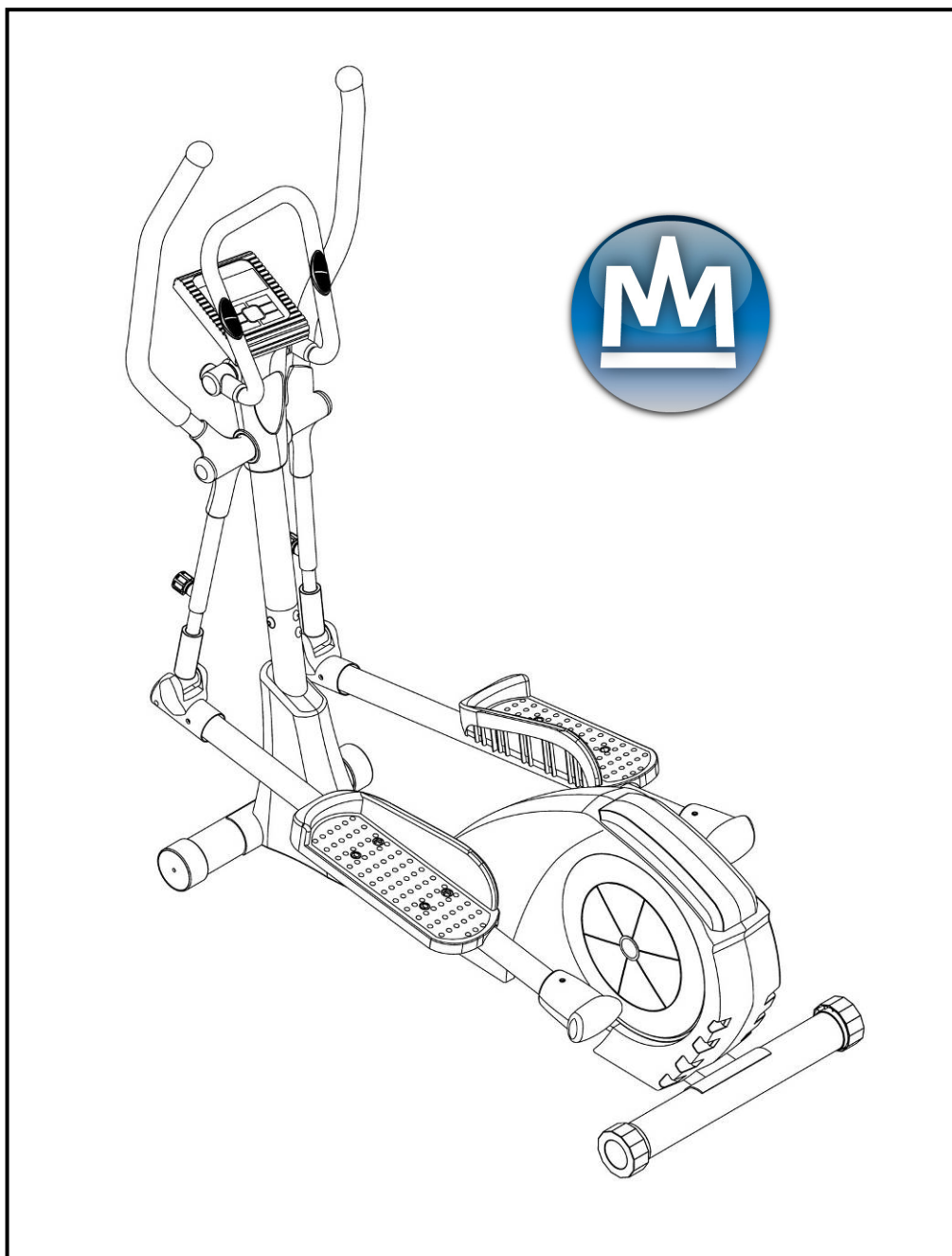


ELIPTICKÝ TRENAŽÉR MASTER E30



nej levnejsisport.cz

naj lacnejsisport.sk

naj tanszysport.pl

UŽIVATELSKÝ MANUÁL / UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL / INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

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

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

POZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI / POZNÁMKY TÝKAJ/CE SA BEZPEČNOSTI / UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZNOŚCI

CZ: Tento výrobek byl navržen výlučně k domácímu využití dospělými osobami. Záruka se nevztahuje na výrobky využívané ve fitness-klubech, posilovnách atd.

SK: Tento výrobok bol navrhnutý výlučne k domácemu využitiu dospelými osobami. Záruka sa nevzťahuje na výrobky využívané vo fitness kluboch, posilňovniach atď.

PL: Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja nie dotyczy urządzeń używanych w fitness klubach, siłowniach itp.

CZ: Tento výrobek byl navržen tak, aby zajišťoval bezpečnost, avšak musí být dodržována určitá pravidla:

SK: Tento výrobok bol navrhnutý tak, aby zaisťoval bezpečnosť, však musia byť dodržané určité pravidlá:

PL: Produkt ten został zaprojektowany tak, aby zapewniał bezpieczeństwo. Podczas korzystania z niego, należy jednak stosować się do poniższych reguł:

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

SK: Behom cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradu deťom a zvieratám.

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

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

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

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

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

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

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

CZ: Používejte náčiní na čistém a rovném povrchu.

SK: Používajte náradie na čistom a rovnom povrchu.

Udržujte odstup rukou a nohou od pohyblivých součástí.

PL: Sprzęt należy używać na czystej i płaskiej powierzchni.

CZ: Udržujte odstup rukou a nohou od pohyblivých součástí .

SK: Udržujte odstup rúk a nôh od pohyblivých súčastí.

PL: Należy trzymać ręce i nogi w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.

CZ: Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

SK: Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

PL: Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

CZ: Před montáží a zahájením cvičení se podrobně seznamte s návodem.

SK: Pred montážou a začiatkom cvičenia sa podrobne oboznámne s návodom.

PL: Przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi i montażu urządzenia.

CZ: Před zahájením cvičení vždy provedte rozcvičku.

SK: Pred začiatkom cvičenia vždy prevedte rozcvičku.

PL: Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

CZ: Náčiní využívejte pouze k účelům uvedeným v tomto návodu.

SK: Náradie využívajte iba k účely uvedenému v tomto návode.

PL: Sprzęt można wykorzystywać tylko do celów opisanych w instrukcji obsługi.

CZ: Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

SK: Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

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

CZ: Používejte v souladu s určením.

SK: Používajte v súlade s určením.

PL: Należy używać zgodnie z przeznaczeniem.

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

SK: 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.

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

- **CZ** Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- Stroj je určen pouze pro domácí použití.
- Zkontrolujte před prvním použitím a pak každý 1-2 měsíce, zda jsou všechny šrouby a spoje pořádně dotaženy a v dobrém stavu.
- **SK** Maximálna nosnosť stroja je 150 kg. Stroj je určený iba pre domáce použitie.

Skontrolujte pred prvým použitím a potom každý 1-2 mesiace, či sú všetky skrutky a spoje poriadne dotiahnuté a v dobrom stave.

- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Děti mohou stroj používat pouze za dozoru dospělé osoby.
- Zátěž nastavíte zmáčknutím tlačítka UP/DOWN na computeru.

- SK Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Deti môžu stroj používať len za dozoru dospelých osôb. Zatiaž nastavíte stlačením tlačidla UP / DOWN na počítači.

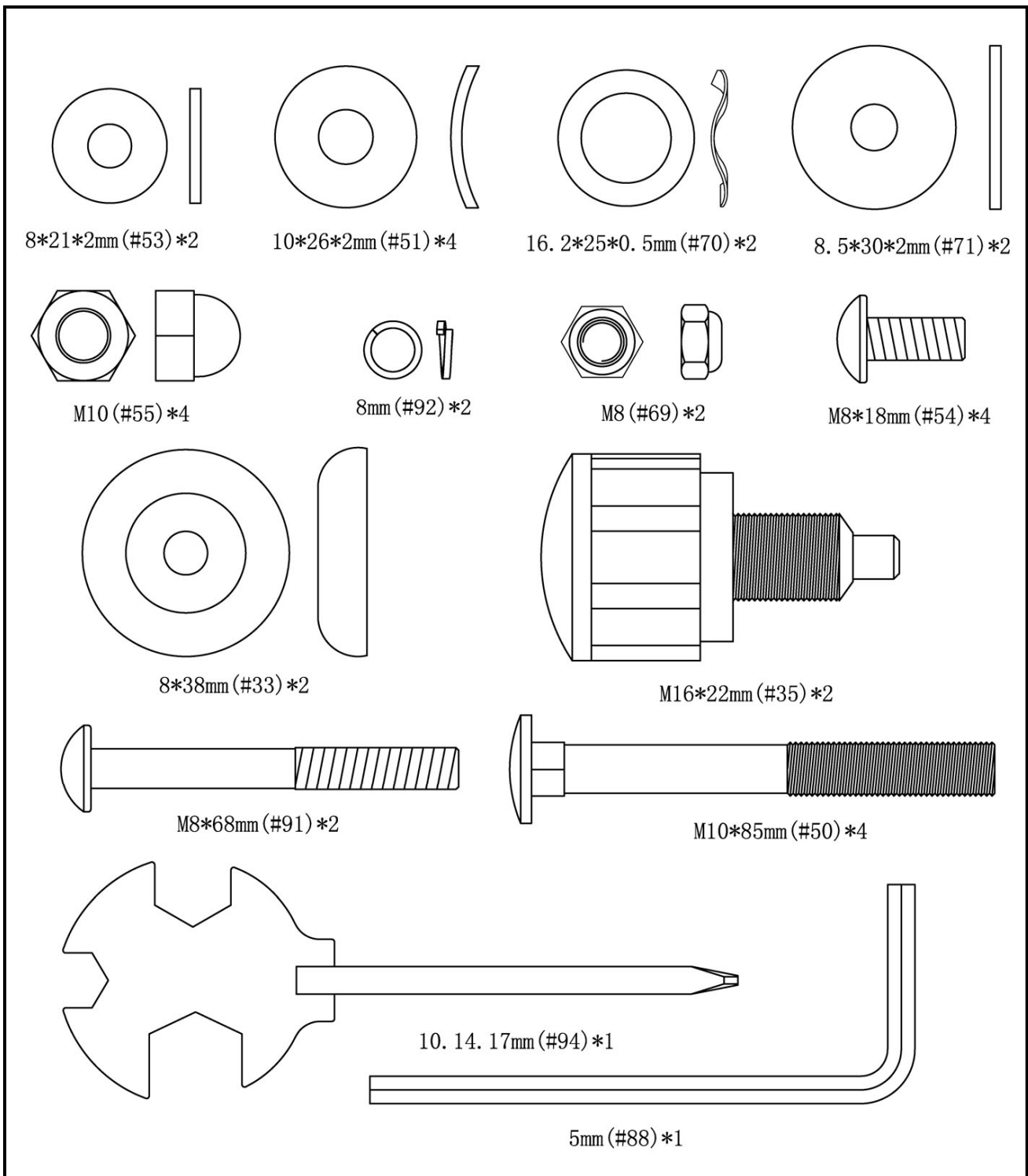
- PL Maksymalna nośność urządzenia wynosi 150 kg
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego
- Przed każdym użyciem, a także co 1-2

miesiące należy skontrolovať czy wszystkie śruby i mocowania (połączenia) są należycie dokręcone i w dobrym stanie.

- Urządzenie jest przeznaczone dla osób dorosłych. Dzieci powinny używać sprzętu jedynie pod nadzorem osoby dorosłej.

Obciążenie ustawia się poprzez naciśnięcie przycisku UP/DOWN na komputerze.

Seznam šroubů / Zoznam skrutek/ Wykaz śrub



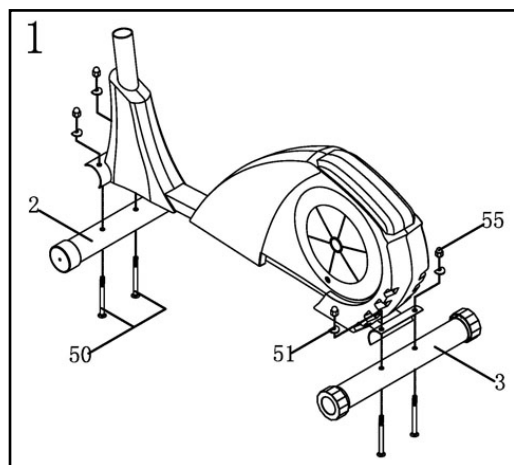
KROK 1

CZ 1. Připevněte přední stabilizační tyč (2) a zadní stabilizační tyč (3) k hlavní části (1), dotáhněte pomocí 4 setů šroubů (50), podložek (51) a matic (55) na spodní straně tyčí.

SK 1. Pripevnite prednu stabilizacnu tyč (2) a zadnu stabilizacnu tyč (3) k hlavnej časti (1), dotiahnite pomocou 4 setov skrutiek (50), podložiek (51) a matíc (55) na spodnej strane tyčí.

PL

1. Należy przymocować przednią podstawkę stabilizacyjną (2) oraz tylną podstawkę stabilizacyjną (3) do trzonu urządzenia (1), następnie dokręcić za pomocą 4 zestawów śrub (50), podkładek (51) oraz nakrętek (55) na dolnej części podstawki.

**KROK 2**

CZ 1. Odšroubujte 2 šrouby (52), 2 šrouby (91), 2 matic (69) a 4 podložek (92) z tyče rukojetí (4).

2. Spojte pevně vrchní kabel computeru (12) se spodním kabelem computeru (13).

3. Dejte tyč rukojetí (4) na hlavní část (1). Opět dotáhněte pevně 2 šrouby (52), 2 šrouby (91), 2 matice (69) a 4 podložky (92).

SK 1. Odskrutkujte 2 skrutky (52), 2 skrutky (91), 2 matice (69) a 4 podložiek (92) z tyče rukovätí (4).

2. Spojte pevne vrchný kábel computeru (12) so spodným káblom computeru (13).

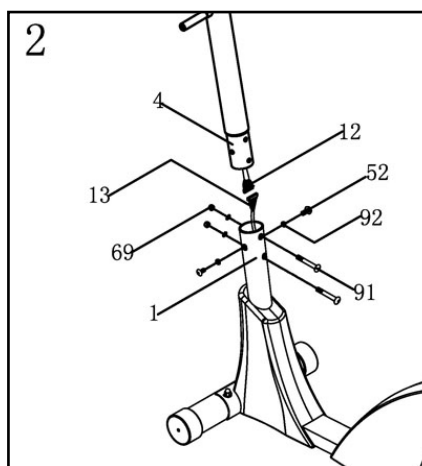
3. Dajte tyč rukovätí (4) na hlavnú časť (1). Opäť dotiahnite pevne 2 skrutky (52), 2 skrutky (91), 2 matice (69) a 4 podložky (92).

PL

1. Należy odkręcić 2 śruby (52), 2 śruby (91), 2 nakrętki (69) oraz 4 podkładki (92) z prętu kolumny (4).

2. Należy odpowiednio połączyć wierzchni kabel komputera (12) z dolnym kablem komputera (13).

3. Należy włożyć pręt kolumny (4) do trzonu urządzenia (1) oraz z powrotem mocno przykręcić 2 śruby (52), 2 śruby (91), 2 nakrętki (69) oraz 4 podkładki (92).

**KROK 3**

CZ 1. Připevněte pevnou rukojeť (5) k ocelové části (pod držákem computeru), na tyč rukojetí (4) a dotáhněte pomocí šroubu (85) pevně na obou stranách.

2. Spojte vrchní kabel senzoru (17) a spodní kabel senzoru (18) na obou stranách. Skryjte spoj do pevné rukojeti (5).

3. Zakryjte konce pevné rukojeti (5) plastovými krytkami (spodní a vrchní) (30) na obou stranách a pak dotáhněte pomocí šroubu (57) (nahore i ve spod) na obou stranách pevně.

SK 1. Odskrutkujte 2 skrutky (52), 2 skrutky (91), 2 matice (69) a 4 podložiek (92) z tyče rukovätí (4).

2. Spojte pevne vrchný kábel computeru (12) so spodným káblom computeru (13).

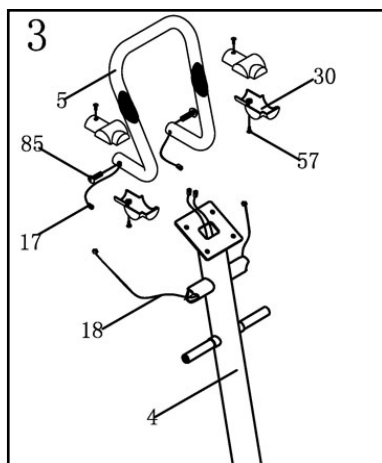
3. Dajte tyč rukovätí (4) na hlavnú časť (1). Opäť dotiahnite pevne 2 skrutky (52), 2 skrutky (91), 2 matice (69) a 4 podložky (92).

PL 1. Należy przymocować kierownicę (5) do stalowej części (pod trzonkiem komputera), na

pręcie kolumny (4) i przykręcić mocno za pomocą śrub (85) po obu stronach.

2. Należy połączyć górny kabel czujnika (17) i dolny kabel czujnika (18) po obu stronach. Należy schować połączenia do kierownicy.

3. Należy przykryć kierownicę (5) plastikowymi pokrywami (górną i dolną) (30) po obu stronach i mocno dokręcić za pomocą śrub (57) (na górze i na dole) po obu stronach.



KROK 4

CZ 1. Odśrubujecie 4 śruby (4) na zadnej stronie komputera (11).

2. Zapojcie górny kabel komputera (12) do zdiżki na zadnej stronie komputera (11). Zapojcie spodni kabel sensora (18) s kablem na zadnej stronie komputera (11).

3. Pripevnite computer (11) na drziak na tyči rukoveti (4) a znova dotiahnite 4 šrouby (58) pevne.

SK 1. Odskrutkujecie 4 skrutky (4) na zadnej strane komputera (11).

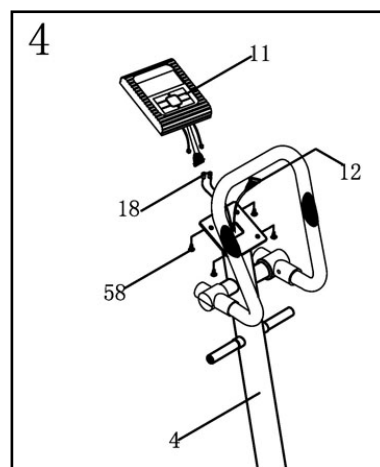
2. Zapojcie vrchni kábel komputera (12) do konektora na zadnej strane komputera (11). Zapojcie spodni kábel sensora (18) s káblom na zadnej strane komputera (11).

3. Pripevnite computer (11) na drziak na tyči rukoveti (4) a znova dotiahnite 4 skrutky (58) pevne.

PL 1. Należy odkręcić 4 śruby (4) na tylnej części komputera (11).

2. Należy podłączyć wierzchni kabel komputera (12) do tulejki stykowej na tylnej stronie komputera (11) oraz połączyć dolny kabel czujnika (18) z kablem na tylnej części komputera (11).

3. Należy przymocować komputer (11) do trzonka na pręcie kolumny (4) i ponownie mocno dokręcić 4 śruby (58).



KROK 5

CZ 1. Pripevnite pravou vrchni pohyblivou rukovet' (6) k ose tyče rukoveti (4) a dotiahnite pomociu 1 krytky (33), 1 podložky (53), 1 šroubu (54) a 1 krytky (32) v tomto poradí.

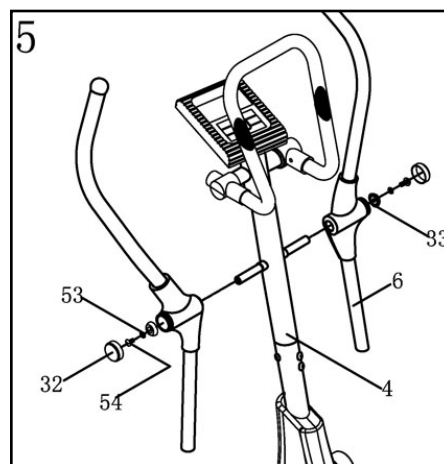
2. Bod 1 zopakujte i pro levou rukovet' (6).

SK 1. Pripevnite pravú vrchnú pohyblivú rukoväť (6) k osi tyče rukoväti (4) a dotiahnite pomocou 1 krytky (33), 1 podložky (53), 1 skrutky (54) a 1 krytky (32) v tomto poradí.

2. Bod 1 zopakujte aj pre ľavú rukoväť (6).

PL 1. Należy przymocować prawą górną ruchomą ramię do osi prętu kolumny (4) i dokręcić za pomocą pokrywy (33), 1 podkładki (53), 1 śruby (54) i 1 pokrywy (32) w tej kolejności.

2. Punkt pierwszy należy powtórzyć w stosunku do lewego ramienia (6).

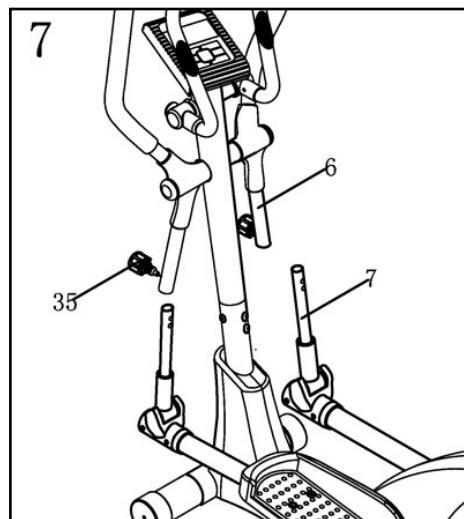
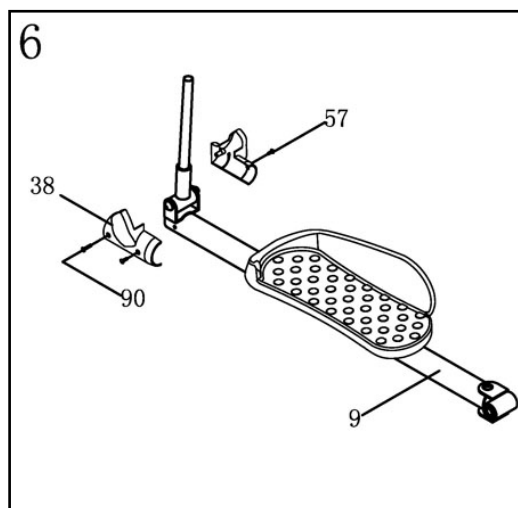


KROK 6

CZ 1. Připevněte plastový kryt (38) na pedálovou tyč (9) na obou stranách a dotáhněte je pomocí 2 šroubů (57) a 1 šroubu (90) pevně.

SK 1. Pripevnite plastový kryt (38) na pedálovú tyč (9) na oboch stranách a dotiahnite ich pomocou 2 skrutiek (57) a 1 skrutky (90) pevne.

PL 1. Należy przymocować plastikową pokrywę (38) do podstawy z pedałami (9) po obu stronach i mocno przykręcić za pomocą 2 śrub (57) i 1 śruby (90).



KROK 8

CZ 1. Dejte plastový kryt (26) (přední a zadní) na tyč rukojeti (4). Dotáhněte pomocí 2 šroubů (72) a 1 šroubu (57).

SK 1. Dajte plastový kryt (26) (predný a zadný) na tyč rukoväti (4). Dotiahnite pomocou 2 skrutiek (72) a 1 skrutky (57).

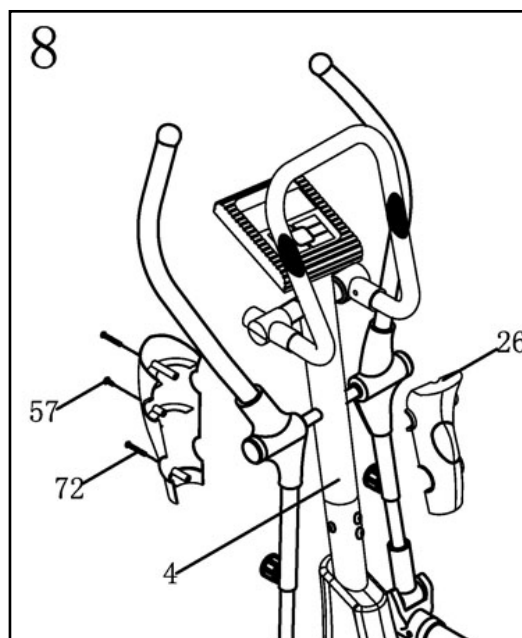
PL 1. Należy umieścić plastikową pokrywę (26) (przednią i tylną) na pręt kolumny (4). Przykręcić za pomocą 2 śrub (72) i 1 śruby (57).

KROK 7

CZ 1. Uvolněte a potáhněte za pérový šroub (35) na vrchní pravé pohyblivé rukojeti (6). Připevněte 2. rukojeť (6) k pravé spodní pohyblivé tyči (7). Vyberte si požadovanou výšku a dotáhněte opět pérový šroub (35).

SK 1. Uvoľnite a potiahnite za pérovú skrutku (35) na vrchnej pravej pohyblivej rukoväti (6). Pripevnite 2 rukoväť (6) k pravej spodnej pohyblivej tyči (7). Vyberte si požadovanú výšku a dotiahnite opäť pérovú skrutku (35).

PL 1. Należy obluźować i pociągnąć za śrubę sprężynową (35) na prawym, górnym ruchomym ramieniu (6). Należy przymocować ramię (6) do prawego dolnego ruchomego pręta (7). Ustawić pożądaną wysokość i dokręcić z powrotem śrubę sprężynową (35).



KROK 9

CZ 1. Připevněte konce pravé pedálové tyče (9) s zvlněnou podložkou (70) k ose (10) na boční kryt a dotáhněte pomocí 1 šroubu (54) a podložky (71).

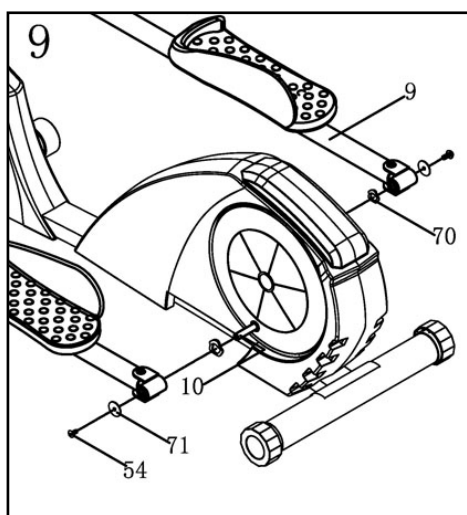
2. Zopakujte to samé pro levou pedálovou tyč (9).

SK 1. Pripevnite koniec pravej pedálovej tyče (9) s zvlněnou podložkou (70) k osi (10) na bočný kryt a dotiahnite pomocou 1 skrutky (54) a podložky (71).

2. Zopakujte to samé pre ľavú pedálovú tyč (9).

PL 1. Należy przymocować końcówki prawego pręta z pedałem (9) z karbowaną podkładką (70) do osi (10) na boczną pokrywę i przykręcić za pomocą 1 śruby (54) oraz podkładki (71).

2. Czynność należy powtórzyć w stosunku do lewego pręta z pedałem (9).



KROK 10

CZ 1. Zakryjte konec levé pedálové tyče (9) plastovou krytkou (vrchní a spodní) (39) a dotáhněte pomocí šroubu (57).

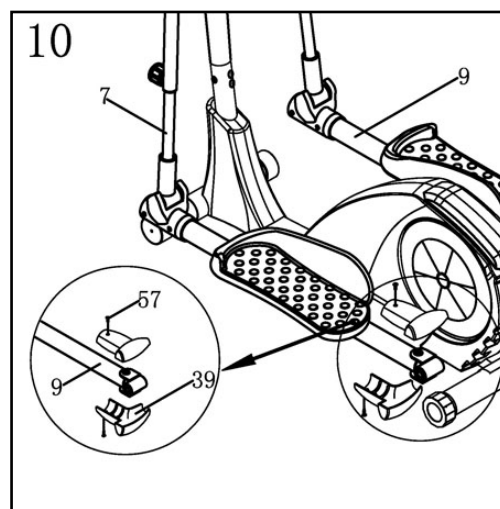
2. Proveďte to samé pro pravou pedálovou tyč (9).

SK 1. Zakryte koniec ľavej pedálovej tyče (9) plastovou krytkou (vrchná a spodná) (39) a dotiahnite pomocou skrutky (57).

2. Urobte to samé pre pravú pedálovú tyč (9).

PL 1. Należy zasłonić lewy pręt z pedałem (9) plastikową pokrywą (z góry i z dołu) (39) oraz dokręcić za pomocą śrub (57).

2. Czynność należy powtórzyć w stosunku do prawego pręta z pedałem (9).



KROK 11

CZ 1. Spojte adaptér (87) s DC kabelem (14) na zadní straně hlavní části (1).

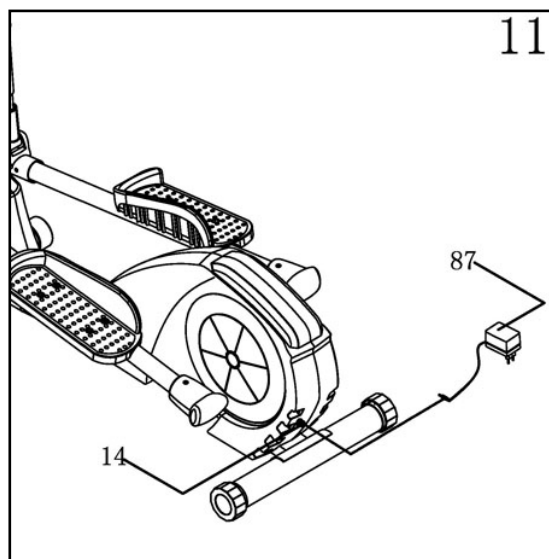
2. Nyní je stroj připraven k použití.

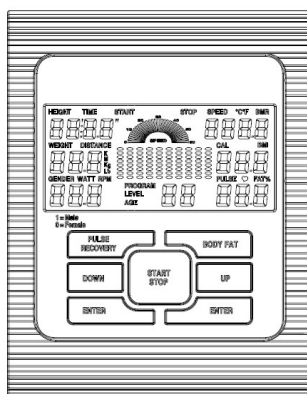
SK 1. Spojte adaptér (87) s DC káblom (14) na zadnej strane hlavnej časti (1).

2. Teraz je stroj pripravený na použitie.

PL 1. Należy połączyć adapter (87) z kablem DC (14) na tylnej stronie trzonka urządzenia (1).

2. Urządzenie jest gotowe do użycia.





CZ Věci, které byste měli vědět před cvičením

A. Zapnutí

Zapojte adaptér do rotopedu, komputer pípne, když se zapne a zobrazí se manuální mód.

B. Výběr programu a nastavení hodnot

1. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte program a pak zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
2. V manuálním modu, pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavíte cvičební čas, vzdálenost a kalorie.
3. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.
4. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, komputer pípne, aby vás upozornil na konec cvičení a zastaví.
5. Pokud chcete zopakovat cvičení v tomto nastavení, zmáčkněte opět tlačítko START/STOP.

C. Hodiny:

1. Po zapojení AC adaptéru, na displeji se zobrazí hodinový mod, abyste nastavili správný čas v 24 modu. Po nastavení hodin, monitor zobrazí čas na displeji. Také se zobrazí aktuální pokojová teplota. Zmáčkněte jakékoliv tlačítko pro opuštění hodinového modu, kromě tlačítka ENTER.
2. Komputer zobrazí hodinový mod, pokud nemá signál, nebo jste nezmáčkli žádné tlačítko po dobu 4 minut. Můžete zmáčknout tlačítko ENTER pro zapnutí hodin a teploty nebo zmáčkněte jiné tlačítko pro opuštění hodinového modu.
3. Podržením tlačítka ENTER a UP najednou na více než 2 sekundy, můžete zapnout hodinový mod v modu STOP.
4. Můžete nastavit hodiny podržením tlačítka ENTER na více než 2 sekundy, pak můžete nastavit čas pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

SK Veci, ktoré by ste mali vedieť pred cvičením

A. Zapnutie

Zapojte adaptér do rotopedu, komputer pípne, keď sa zapne a zobrazí sa manuálny mód.

B. Výber programu a nastavenie hodnôt

1. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte program a potom stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie.
2. V manuálnom móde, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte cvičebný čas, vzdialenosť a kalórie.
3. Stlačte tlačidlo START / STOP pre začiatok cvičenia.
4. Akonáhle dosiahnete nastavené hodnoty, komputer pípne, aby vás upozornil na koniec cvičenia a zastaví.
5. Ak chcete zopakovať cvičenie v tomto nastavení, stlačte opäť tlačidlo START / STOP.

C. Hodiny:

1. Po zapojenie AC adaptéra, na displeji sa zobrazí hodinový mod, aby ste nastavili správny čas v 24 mode. Po nastavení hodín, monitor zobrazí čas na displeji. Tiež sa zobrazí aktuálna izbová teplota. Stlačte akékoľvek tlačidlo pre opustenie hodinového modu, okrem tlačidla ENTER.
2. Komputer zobrazí hodinový mod, ak nemá signál, alebo ste nestlačili žiadne tlačidlo po dobu 4 minút. Môžete stlačiť tlačidlo ENTER pre zapnutie hodín a teploty alebo stlačte iné tlačidlo pre opustenie hodinového modu.
3. Podržaním tlačidla ENTER a UP naraz na viac ako 2 sekundy, môžete zapnúť hodinový mod v moduse STOP.
4. Môžete nastaviť hodiny podržaním tlačidla ENTER na viac ako 2 sekundy, potom môžete nastaviť čas pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.

PL Rzeczy, o których warto wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń.

A. Włączenie

Należy podłączyć adapter do orbitreka, komputer się włączy, gdy się włączy i pokaże się tryb manualny.

B. Wybór programu i ustawienie wartości

1. Za pomocą przycisków UP lub DOWN należy wybrać program i nacisnąć przycisk ENTER w przypadku potwierdzenia.
2. W trybie manualnym, za pomocą przycisków UP lub DOWN można nastawić czas ćwiczenia, odległość i kalorie.
3. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.
4. Gdy zostaną osiągnięte wyznaczone wartości, komputer się wyłączy, by zasygnalizować koniec ćwiczenia i wyłączy się.
5. Aby potwierdzić ćwiczenia w takich samych parametrach, należy ponownie nacisnąć przycisk START/STOP.

C. Godziny

1. Po włączeniu adapteru AC, na wyświetlaczu pojawi się tryb godzinowy, aby nastawić właściwy czas w trybie 24-godzinowym. Po ustawieniu godziny, monitor pokaże czas oraz aktualną temperaturę pokojową na wyświetlaczu. Aby opuścić tryb godzinowy należy nacisnąć jakikolwiek przycisk, prócz przycisku ENTER.
2. Komputer pokaże tryb godzinowy, w przypadku gdy nie ma sygnału bądź nie naciśnię się żadnego przycisku przez 4 minuty. Można nacisnąć przycisk ENTER dla włączenia godzin i temperatury lub nacisnąć inny przycisk, by opuścić tryb godzinowy.
3. Poprzez przytrzymanie przycisku ENTER i UP na raz w czasie dłuższym niż 2 sekundy, włączy się tryb godzinowy w trybie STOP.
4. Aby nastawić godzinę należy przytrzymać przycisk ENTER na dłużej niż 2 sekundy, następnie nastawić czas przy pomocy przycisków UP lub DOWN.

CZ Funkce computeru:

1. Quick Start key/rychły start: zapne komputer bez wyboru programu. Czas se automaticky začne načítat od nuly. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit zátěž.
2. TIME(čas): Ukazuje uplynulý čas během cvičení v minutách a sekundách. Počítač bude automaticky počítat od 0:00 to 99:59 v sekundových intervalech. Můžete si také nastavit odpočítávání od nastavené hodnoty použitím tlačítek UP a DOWN. Pokud budete pokračovat ve cvičení po uplynulé době 0:00, počítač začne pípat a obnoví se na původní nastavené hodnoty pro oznámení, že vaše cvičení je u konce.
3. DISTANCE(vzdálenost): Ukazuje vzrůstající vzdálenost dosaženou při každém cvičení na maximum 99.9KM/MILE.
4. RPM/kadence: zobrazuje kadenci šlapání – počet otáček za minutu.
5. SPEED(rychlost): Ukazuje vaši rychlost při cvičení v KM/MILE za hodinu.
6. WATT(výkon): Množství mechanické síly, kterou váš stroj přijímá z vašeho cvičení.

7. PULSE(tepová frekvence): Zobrazuje tepovou frekvenciu v tepoch za minútu během cvičení.
8. CALORIES(kalorie): Váš počítač bude odhadovat množství spálených kalorií během cvičení.
9. AGE(věk): Váš počítač je automaticky nastavitelný na věk od 10 to 99 let. Pokud si nenastavíte věk, bude se automaticky počítat s věkem 35 let.
10. TARGET HEART RATE (cílová tepová frekvence): ve které byste se měli pohybovat. Měřený v počtech tepů za minútu.
11. PULSE RECOVERY (vyhodnocení kondice dle tepové frekvence): V režimu START uchopíte rukama rukojeti řídítek nebo si připojíte hrudníkový snímač a poté zmáčknete tlačítko "PULSE RECOVERY" přičemž budou všechny funkce kromě "TIME"(času) zastaveny. Čas se začíná počítat od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Jakmile dosáhnete 00:00, počítač vám ukáže váš stav tepové frekvence stupňovaný od F1.0 do F6.0.

1.0 znamená VYNIKAJÍCÍ
1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÝ
2.0 □ F □ 2.9 znamená DOBRÝ
3.0 □ F □ 3.9 znamená USPOKOJIVÝ
4.0 □ F □ 5.9 znamená PODPRŮMĚRNÝ
6.0 znamená SLABÝ

Poznámka: Jestliže není žádný signál tepové frekvence, na displeji se zobrazí "P" Pokud se na displeji zobrazí "ERR", znovu zmáčknete tlačítko PULSE RECOVERY a ujistěte se, že máte dobře položené ruce na rukojetích nebo že je hrudní snímač zapojen správně.

SK Funkcie computeru:

- 1.Quick Start key / rýchly štart: zapne komputer bez výberu programu. Čas sa automaticky začne načítat od nuly. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť záťaž.
 - 2.TIME (čas): Ukazuje uplynutý čas počas cvičenia v minútach a sekundách. Počítač sa automaticky počítat od 0:00 to 99:59 v sekundových intervaloch. Môžete si tiež nastaviť odpočítavanie od nastavenej hodnoty použitím tlačidiel UP a DOWN. Ak budete pokračovať vo cvičenie po uplynulej dobe 0:00, počítač začne pípať a obnoví sa na pôvodné nastavenej hodnoty pre oznámenie, že vaše cvičenie je u konca.
 - 3.DISTANCE (vzdialenosť): Ukazuje narastajúcu vzdialenosť dosiahnutú pri každom cvičení na maximum 99.9KM/MILE.
 - 4.RPM/kadence: zobrazuje kadenciu šľapania - počet otáčok za minútu.
 - 5.SPEED (rýchlosť): Ukazuje vašu rýchlosť pri cvičení v KM / MILE za hodinu.
 - 6.WATT (výkon): Množstvo mechanické sily, ktorú váš stroj prijíma z vášho cvičenia.
 - 7.PULSE (pulzová frekvencia): Zobrazuje tepovú frekvenciu v tepoch za minútu počas cvičenia.
 - 8.CALORIES (kalórie): Váš počítač bude odhadovať množstvo spálených kalórií počas cvičenia.
 - 9.AGE (vek): Váš počítač je automaticky nastavitelný na vek od 10 to 99 rokov. Ak si nezvolíte vek, bude sa automaticky počítat s vekom 35 rokov.
 - 10.TARGET HEART RATE (cieľová tepová frekvencia): v ktorej by ste sa mali pohybovať. Meraný v počte tepov za minútu.
 - 11.PULSE RECOVERY (vyhodnotenie kondície podľa tepovej frekvencie): V režime START uchopíte rukami rukočate riadidiel alebo si pripojíte Hrudníkový snímač a potom stlačte tlačidlo "PULSE RECOVERY" pričom budú všetky funkcie okrem "TIME" (času) zastavené. Čas sa začína počítat od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Akonáhle dosiahnete 00:00, počítač vám ukáže váš stav tepovej frekvencie stupňovanej od F1.0 do F6.0.
- 1.0 znamená VYNIKAJÚCÍ**
1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÝ
2.0 □ F □ 2.9 znamená DOBRÝ
3.0 □ F □ 3.9 znamená Uspokojivý
4.0 □ F □ 5.9 znamená Podpriemerný
6.0 znamená SLABÝ

Poznámka: Ak nie je žiadny signál tepovej frekvencie, na displeji sa zobrazí "P" Ak sa na displeji zobrazí "ERR", znovu stlačte tlačidlo PULSE RECOVERY a uistite sa, že máte dobre položené ruky na rukočatiach alebo že je hrudný snímač zapojený správně.

PL Funkcje komputera

1. Qucik Start key / szybki start: włączycy komputer bez wyboru programu. Czas automatycznie zacznie się naliczać od zera. Przy pomocy przycisków UP lub DOWN można nastawić obciążenie.
2. TIME (czas): Pokazuje czas, który upłynął podczas ćwiczenia w minutach i sekundach. Komputerek będzie

automatycznie liczyć od 0:00 do 99:59 w odstępach sekundowych. Można również nastawić odliczanie od ustawionej wartości przy użyciu przycisków UP i DOWN. W przypadku kontynuowania ćwiczenia po upływie okresu 0:00, komputer zacznie piszczeć oraz ustawione wartości ponownie się pojawią dla informacji, że ćwiczenie zostało ukończone.

1. DISTANCE(odległość): Pokazuje rosnącą odległość osiągniętą przy każdym ćwiczeniu do maksymalnej wartości 99.9Km/Mil.
4. RPM/rytm: wyświetla rytm stąpania – ilość obrotów na minutę.
5. SPEED (prędkość): Pokazuje prędkość przy ćwiczeniu w km/milach na godzinę
6. WATT (moc): Ilość energii mechanicznej, którą urządzenie przyjmuje z wykonywanego ćwiczenia
7. PULSE (puls): Pokazuje tętno organizmu w uderzeniach na minutę podczas ćwiczenia
8. CALORIES (kalorie): Pokazuje szacowaną ilość spalanych kalorii podczas ćwiczenia.
9. AGE (wiek): Komputer posiada funkcję ustawienia wieku od 10 do 99 lat. W przypadku nienastawienia wieku, komputer będzie automatycznie zaliczać wiek 35 lat.
10. TARGET HEART RATE (docelowa wysokość pulsu): w której należy się poruszać. Mierzona w ilościach uderzeń na minutę.
11. PULSE RECOVERY (ocena kondycji według pulsu): Przy włączonym trybie STATR należy uchwycić się rękami uchwytów ramion lub przypiąć sobie sensor do klatki piersiowej i nacisnąć przycisk „PULSE RECOVERY“, przy czym wszystkie funkcje oprócz „TIME“ (czasu) zostaną wstrzymane. Czas jest odliczany od 00:60 – 00:59 - - do 00:00. Gdy osiągnie wartość 00:00, komputer pokaże stan tętna stopniowany od F1.0 do F 6.0.

1.0 oznacza wyśmienicie

1.0 do 2.0 oznacza bardzo dobrze

2.0. do 2.9 oznacza dobrze

3.0. do 3,9 oznacza zadowolająco

4.0 do 5.9 oznacza niżej od przeciętnego

6.0 oznacza słabo

UWAGA: Jeżeli nie ma żadnego sygnału pulsu, na wyświetlaczu pojawi się „P“. Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się „ERR“, należy ponownie nacisnąć przycisk PULSE RECOVERY i upewnić się, że ręce są dobrze ułożone na uchwytach lub sensor na klatce piersiowej jest dobrze załączony.

CZ Tlačítka komputera:

Je zde 6 tlačítka s následujícím popisem:

1. START/STOP:
 - a. tlačítka rychlého startu: komputer začne počítat bez výběru programu. Pouze v manuálním režimu. Čas se automaticky začne načítat od nuly.
 - b. Během cvičení stisknete tlačítka STOP pro ukončení.
 - c. Po ukončení stisknete tlačítka START pro zahájení cvičení.
2. UP(nahoru):
 - a. Zmáčknete pro zvýšení zátěže během cvičení.
 - b. Při nastavování zmáčknete tlačítka ke zvýšení hodnot Time(času), Distance(vzdálenosti), Calories(kalorií), Age(věku),výběr pohlaví a Programu.
3. DOWN(dolů):
 - a. Zmáčknete pro snížení zátěže během cvičení.
 - b. Při nastavování zmáčknete tlačítka ke snížení hodnot Time(času), Distance(vzdálenosti), Calories(kalorií), Age(věku), pohlaví a Programu.
4. ENTER/RESET:
 - a. Při nastavování zmáčknete toto tlačítka pro potvrzení aktuálních dat.
 - b. V režimu STOP zmáčknete toto tlačítka po dobu nejméně 2 sekund pro vynulování všech hodnot.
 - c. při nastavení času, zmáčknete toto tlačítka pro potvrzení nastavených hodin a minut.
5. BODY FAT/ MEASURE: Zmáčknete tlačítka pro vložení výšky, hmotnosti, pohlaví a věku pro měření tělesného tuku.
6. PULSE RECOVERY: Stisknete toto tlačítka pro aktivaci funkce měření tepové frekvence.

SK Tlačídlá komputera:

Je tu 6 tlačídel s následujícím opisem:

1.START/STOP:

a. tlačídelo rýchleho štartu: komputer začne počítat' bez výberu programu. Len v manuálnom režime. Čas

sa automaticky začne načítat od nuly.

b. Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP pre ukončenie.

c. Po ukončení stlačte tlačidlo START pre začatie cvičenia.

2.UP (hore): a. stlačte pre zvýšenie záťaže počas cvičenia.

b. Pri nastavovaní stlačte tlačidlo na zvýšenie hodnôt Time (čas), Distance (vzdialenosti), calories (kalórií), Age (veku), výber pohlavia a Programu.

3.DOWN (dole): a. zmáčkněte pre zníženie záťaže počas cvičenia.

b. Pri nastavovaní stlačte tlačidlo k zníženiu hodnôt Time (čas), Distance (vzdialenosti), calories (kalórií), Age (veku), pohlavia a Programu.

4. ENTER/RESET: a. Pri nastavovaní stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie aktuálnych dát.

b. V režime STOP stlačte toto tlačidlo po dobu 2 sekúnd pre nulovanie všetkých hodnôt.

c. pre nastavenie času, stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie nastavených hodín a minút.

5.BODY FAT / MEASURE: stlačte tlačidlo pre vloženie výšky, hmotnosti, pohlavia a veku pre meranie telesného tuku.

6.PULSE RECOVERY: Stlačte toto tlačidlo pre aktiváciu funkcie merania tepovej frekvencie.

PL Przyciski komputera

Istnieje 6 przycisków z następującym opisem:

1. START/STOP:

a. przycisk szybkiego startu: komputerek zacznie liczyć bez wyboru programu. Tylko w manualnym trybie. Czas automatycznie zacznie się naliczać od zera.

b. Podczas ćwiczenia w celu jego zakończenia należy nacisnąć przycisk STOP.

c. W celu ponownego rozpoczęcia ćwiczenia należy nacisnąć przycisk START.

2. UP (góra):

a. Należy przycisnąć w celu zwiększenia obciążenia podczas ćwiczenia.

b. Podczas nastawiania należy nacisnąć w celu zwiększenia wartości Time (czasu), Distance (odległości), Calories (kalorii), Age (wieku), wyboru płci i programu.

3. DOWN (dół):

a. Należy przycisnąć w celu zmniejszenia obciążenia podczas ćwiczenia.

b. Podczas nastawiania należy nacisnąć w celu zmniejszenia wartości Time (czasu), Distance (odległości), Calories (kalorii), Age (wieku), wyboru płci i programu.

4. ENTER/RESET

a. Przy nastawianiu należy nacisnąć ten przycisk w celu potwierdzenia aktualnych danych.

b. W systemie STOP należy nacisnąć przycisk na okres powyżej 2 sekund w celu anulowania wszystkich wartości.

c. Podczas nastawiania czasu należy nacisnąć przycisk, aby potwierdzić nastawione godziny i minuty.

5. BODY FAT/MEASURE: należy przycisnąć w celu wpisania wzrostu, masy, płci i wieku w celu zmierzenia ilości tłuszczu.

6. PULSE RECOVERY: należy nacisnąć w celu aktywacji funkcji mierzenia pulsu krwi.

CZ Programy:

Manual Program: Manual

Manuální program: Manuál

P1 je manuální program. Uživatel může začít cvičit zmáčknutím tlačítka START/STOP. Nastavená zátěž je na úrovni 5. Uživatel může cvičit v požadovaném nastavení zátěže (pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ během cvičení), času, počtu kalorií nebo určité vzdálenosti.

Operace:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ zvolíte MANUÁL(P1) program.

2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro vstup do programu.

3. Na displeji se vám objeví TIME(čas). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadovaný čas. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení času.
4. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadovanou vzdálenost. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení vzdálenosti.
5. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadované množství spálených kalorií. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
6. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Přednastavené programy: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 jsou přednastavené programy. Uživatel si může vybrat různou zátěž v různých intervalech jak ukazuje profil trati. Můžete si nastavit svou zátěž pomocí tlačítek UP/DOWN během cvičení v určitém čase, kaloriích nebo určité vzdálenosti.

SK Programy:

Manual Program: Manual

Manuálny program: Manuál

P1 je manuálna program. Užívateľ môže začať cvičiť stlačením tlačidla START / STOP. Prispôsobená záťaž je na úrovni 5. Užívateľ môže cvičiť v požadovanom nastavení záťaže (pomocou tlačidiel HORE / DOLE počas cvičenia), času, počtu kalórií alebo určitej vzdialenosti.

Operácie:

1. Pomocou tlačidiel nahor / nadol vyberiete MANUÁL (P1) program.
2. Stlačte tlačidlo ENTER pre vstup do programu.
3. Na displeji sa vám objaví TIME (čas). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadovaný čas. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie času.
4. Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenosť). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadovanú vzdialenosť. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie vzdialenosti.
5. Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadované množstvo spálených kalórií. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie.
6. Stlačte tlačidlo START / STOP pre začatie cvičenia.

Prednastavené programy: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 sú prednastavené programy. Užívateľ si môže vybrať rôznu záťaž v rôznych intervaloch ako ukazuje profil trati. Môžete si nastaviť svoju záťaž pomocou tlačidiel UP / DOWN počas cvičenia v určitej čase, kalórií alebo určitej vzdialenosti.

PL Programy:

Manual Program : manual

Program ręczny: Ręczny

P1 jest programem manualnym. Użytkownik może zacząć ćwiczyć poprzez naciśnięcie przycisku START/STOP. Obciążenie zostało ustawione na poziomie 5. Użytkownik może ćwiczyć w pożądanym ustawieniu obciążenia (za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ podczas ćwiczenia), czasu, ilości kalorii lub danej odległości.

OPERACJE:

1. Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy wybrać RĘCZNY (P1) program.
2. Aby uruchomić program należy nacisnąć przycisk ENTER.

3. Na wyświetlaczu pojawi się TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną czas. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
4. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Dostępne programy: **Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program**

Programy od 2 – 13 są wgranymi programami. Użytkownik może wybrać sobie różne obciążenie w różnych odstępach czasowych w zależności od profilu. Może nastawić sobie własne obciążenie za pomocą przycisków UP/DOWN podczas ćwiczeń w danym okresie czasu, ilość kalorii lub odległość.

CZ Operace:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte jeden z programů od P2 do P13.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro vstup do vašeho cvičebního programu.
3. Na displeji se vám objeví TIME(čas). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadovaný čas. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení času.
4. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadovanou vzdálenost. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení vzdálenosti.
5. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadované množství spálených kalorií. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
6. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Uživatelské programy: User 1, User 2, User 3 a User 4

Program 14 až 17 jsou uživatelské programy. Uživatel si může volně vytvořit svůj program dle času, vzdálenosti, kalorií a zátěže v 10 sloupcích. Hodnoty a profily budou uloženy do paměti po nastavení. Uživatel si může měnit zátěž v každém sloupci pomocí tlačítek UP/DOWN a v uložené paměti již zátěž nemůžete měnit.

SK Operácie:

- 1.Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte jeden z programov od P2 do P13.
- 2.Stlačte tlačidlo ENTER pre vstup do vášho cvičebného programu.
- 3.Na displeji sa vám objaví TIME (čas). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadovaný čas. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie času.
- 4.Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenosť). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadovanú vzdialenosť. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie vzdialenosti.
- 5.Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadované množstvo spálených kalórií. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie.
- 6.Stlačte tlačidlo START / STOP pre začatie cvičenia.

Uživatelské programy: User 1, User 2, User 3 a User 4

Program 14 až 17 sú uživatelské programy. Užívateľ si môže voľne vytvoriť svoj program podľa času, vzdialenosti, kalórií a záťaže v 10 stĺpcoch. Hodnoty a profily budú uložené do pamäti po nastavení. Užívateľ si môže meniť záťaž v každom stĺpci pomocou tlačidiel UP / DOWN av uloženej pamäti už

záťaž nemôžete meniť.

PL Operácie:

1. Za pomocou prycisku GÓRA/DÓŁ možna nastaviť jeden z programův od P2 –P13.
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić požądany czas. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
4. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić požądaną odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić požądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Programy użytkownika: User 1, User 2, User 3 i user 4

Program 14 až 17 są programami użytkownika. Użytkownik może stworzyć swój program według czasu, odległości, kalorii i obciążenia w 10 słupkach. Wartości i profile zostaną po nastawieniu zapisane. Użytkownik może zmienić obciążenie w każdym słupku za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ; w pamięci jednak ich obciążenia nie można zmienić

CZ Operace:

1. pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte uživatelský program od P14 do P17.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení vybraného programu.
3. Sloupec 1 bude blikat, pak pomocí tlačítek UP/DOWN vytvořte svůj profil trati. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení prvního sloupce. Nastavená zátěž je na úrovni 1.
4. Sloupec 2 bude blikat, pak pomocí tlačítek UP/DOWN vytvořte svůj profil trati. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení druhého sloupce.
5. Pokračujte dále pro nastavení dalších sloupců. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
6. Na displeji se vám objeví TIME(čas). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadovaný čas. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení času.
7. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadovanou vzdálenost. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení vzdálenosti.
8. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadované množství spálených kalorií. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
9. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

SK Operácie:

- 1.pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte užívateľský program od P14 do P17.
- 2.Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie vybraného programu.
- 3.Stĺpec 1 bude blikať, potom pomocou tlačidiel UP / DOWN vytvorte svoj profil trati. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie prvého stĺpca. Prispôsobená záťaž je na úrovni 1.
- 4.Stĺpec 2 bude blikať, potom pomocou tlačidiel UP / DOWN vytvorte svoj profil trati. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie druhého stĺpca.
- 5.Pokračujte ďalej pre nastavenie ďalších stĺpcov. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie.
- 6.Na displeji sa vám objaví TIME (čas). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadovaný čas. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie času.
- 7.Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenosť). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadovanú vzdialenosť. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie vzdialenosti.
- 8.Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadované množstvo spálených kalórií. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie.
- 9.Stlačte tlačidlo START / STOP pre začatie cvičenia.

PL Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można nastawić jeden z programów od P14 – P17.
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Słupki 1 będzie mrugać, za pomocą przycisków UP/DOWN należy utworzyć swój profil. Aby potwierdzić słupki pierwszy należy nacisnąć przycisk ENTER. Ustawione obciążenie jest na poziomie 1.
4. Słupki 2 będzie mrugać, za pomocą przycisków UP/DOWN należy utworzyć swój profil. Aby potwierdzić słupki drugi należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Należy kontynuować w celu ustawienia pozostałych słupków. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną czas. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
8. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
9. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

CZ Heart Rate Control Program(Program dle tepové frekvence) : 55% Max H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target(cílový) H.R.C.

Program 18 až Program 22 patří do programu měření tepové frekvence a program 22 se zabývá cílovým tepem.

Program 18 je 55% Max srdečního tepu - - Cílový tep = $(220 - \text{VĚK}) \times 55\%$

Program 19 je 65% Max srdečního tepu. - - Cílový tep = $(220 - \text{VĚK}) \times 65\%$

Program 20 je 75% Max srdečního tepu - - Cílový tep = $(220 - \text{VĚK}) \times 75\%$

Program 21 je 85% Max srdečního tepu - - Cílový tep = $(220 - \text{VĚK}) \times 85\%$

Program 22 je cílový srdeční tep - - Cvičení podle hodnot cílového tepu.

Uživatelé mohou cvičit podle požadovaného programu nastavením AGE(věku), TIME(času), DISTANCE(vzdálenosti), CALORIES(kalorií) nebo TARGET PULSE(cílového pulsu). V těchto programech počítač přizpůsobí odpor podle zaznamenané tepové frekvence. Úroveň odporu se zvyšuje každých 20 sekund jestliže je zaznamenaný tep nižší než cílový tep a na displeji se zobrazí "SLOW DOWN"(zpomal). Úroveň odporu se také může snižovat každých 20 sekund jestliže je zaznamenaný tep vyšší než cílový tep a na displeji se zobrazí "HURRY UP"(zrychli). Důsledkem toho bude uživatelův tep nastavený, aby se přiblížil cílovému tepu mezi TARGET H.R. +5 a TARGET H.R. -5 a displej zobrazí "KEEP GOING"(pokračujte).

SK Heart Rate Control Program (Program podľa tepovej frekvencie): 55% Max HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, Target (cieľový) HRC

Program 18 až Program 22 patria do programu merania tepovej frekvencie a program 22 sa zaoberá cieľovým tepom.

Program 18 je 55% Max srdcového tepu - - Cieľový tep = $(220 - \text{VEK}) \times 55\%$

Program 19 je 65% Max srdcového tepu. - - Cieľový tep = $(220 - \text{VEK}) \times 65\%$

Program 20 je 75% Max srdcového tepu - - Cieľový tep = $(220 - \text{VEK}) \times 75\%$

Program 21 je 85% Max srdcového tepu - - Cieľový tep = $(220 - \text{VEK}) \times 85\%$

Program 22 je cieľový srdcový tep - - Cvičenie podľa hodnôt cieľového tepu.

Užívatelia môžu cvičiť podľa požadovaného programu nastavením AGE (veku), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosti), calories (kalórií) alebo TARGET PULSE (cieľového pulzu). V týchto programoch počítač prispôsobí odpor podľa zaznamenaných tepovej frekvencie. Úroveň odporu sa

zvyšuje každých 20 sekund ak je zaznamenaný tep nižší ako cieľový tep a na displeji sa zobrazí "SLOW DOWN" (spomalí). Úroveň odporu sa tiež môže znižovať každých 20 sekund ak je zaznamenaný tep vyššie ako cieľový tep a na displeji sa zobrazí "hurry up" (zrychli). Dôsledkom toho bude užívateľov tep nastavený, aby sa priblížil k cieľovému tepu medzi TARGET HR +5 A TARGET H.R. -5 A displej zobrazí "KEEP GOING" (pokračujte).

PL Heart Rate Control Program(Program według szybkości tętna krwi) : 55% Max H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target(docelowy) H.R.C.

Program 18 - Program 22 należy do programów, który mierzy szybkość tętna. Program 22 zajmuje się tętnem docelowym.

Program 18 to 55% max tętna krwi - - docelowy puls = $(220 - \text{wiek}) \times 55\%$

Program 19 to 65% max tętna krwi - - docelowy puls = $(220 - \text{wiek}) \times 65\%$

Program 20 to 75% max tętna krwi - - docelowy puls = $(220 - \text{wiek}) \times 75\%$

Program 21 to 85% max tętna krwi - - docelowy puls = $(220 - \text{wiek}) \times 85\%$

Program 22 to docelowe tętno krwi- - ćwiczenie według wartości docelowego tętna

Użytkownicy mogą ćwiczyć według pożądanego programu poprzez nastawienie AGE (wieku), TIME (czasu), DISTANCE (odległości), CALORIES (kalorii) lub TARGET PULSE (pulsu docelowego). W przypadku tych programów komputer przygotowuje opór zgodny ze sprawdzoną wcześniej szybkością tętna. Poziom oporu zwiększa się co 20 sekund w przypadku, gdy puls jest niższy niż docelowy na wyświetlaczu pojawi się „SLOW DOWN“ (zwolnij). Poziom oporu może się zmniejszać co 20 sekund w przypadku, gdy puls jest wyższy niż docelowy na wyświetlaczu pojawi się „HURRY UP“ (przyśpiesz). Wynikiem czego, puls użytkownika powinien zostać dostosowany do docelowego między TARGET H.R. +5 a TARGET H.R. -5 a na wyświetlaczu pojawi się „KEEP GOING“ (kontynuuj).

CZ Operace:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte jeden z programů srdečního tepu od P18 do P22.
2. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro vstup do vašeho cvičebního programu.
3. Na displeji se vám objeví AGE(věk) v programech P18 až P21. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte svůj věk. Přednastavený věk je 35.
4. V programu 22 se na displeji zobrazí TARGET PULSE, vy si pomocí tlačítek nahoru/dolů nastavíte cílovou tepovou frekvenci mezi 80 a 180 tepy/minutu. Nastavený tep je 120.
5. Na displeji se vám objeví TIME(čas). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte váš čas cvičení. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadovaného času.
6. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte cílovou vzdálenost. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadované vzdálenosti.
7. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadované množství spálených kalorií. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadovaných kalorií.
8. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

SK Operácie:

- 1.Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte jeden z programov srdcového tepu od P18 do P22.
- 2.Stlačte tlačidlo ENTER pre vstup do vášho cvičebního programu.
- 3.Na displeji sa vám objaví AGE (vek) v programoch P18 až P21. Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte svoj vek. Prednastavený vek je 35.

4. V programe 22 sa na displeji zobrazí TARGET PULSE, vy si pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte cieľovú tepovú frekvenciu medzi 80 a 180 tepy / minútu. Nastavený tep je 120.
5. Na displeji sa vám objaví TIME (čas). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte váš čas cvičenia. Stlačte tlačidlo Enter na potvrdenie požadovaného času.
6. Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenosť). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte cieľovú vzdialenosť. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie požadovanej vzdialenosti.
7. Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadované množstvo spálených kalórií. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie požadovaných kalórií.
8. Stlačte tlačidlo START / STOP pre začatie cvičenia.

PL Operácie:

1. Za pomocou prycisku GÓRA/DÓŁ možna nastaviť jeden z programów od P18 –P22.
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się AGE (wiek) w przypadku programów P18-P21. Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wiek. Automatycznie ustawiony jest wiek 35 lat.
4. W programie 22 na wyświetlaczu pojawi się TARGET PULSE, za pomocą przycisków góra/dół należy nastawić docelowy puls między 80 a 180 uderzeń/minutę. Automatycznie ustawiony jest puls 120.
5. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądany czas ćwiczeń. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić požądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
8. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

CZ Watt Control Program: Watt Control – program dle výkonu

Program 23 je rychlostně nezávislý program. Zmáčknete tlačítko ENTER pro nastavení WATT(výkonu), TIME(času), DISTANCE(vzdálenosti) a CALORIES(kalorií). Během cvičení není možné nastavit úroveň odporu. Úroveň odporu se může zvýšit, jestliže je rychlost příliš pomalá nebo snížit, jestliže je příliš rychlá. Jako výsledek, vypočítaná hodnota výkonu by se měla přiblížit hodnotě výkonu nastavené uživatelem.

Operace:

1. pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte WATT CONTROL(P23)
2. Zmáčknete tlačítko ENTER pro vstup do vašeho cvičebního programu.
3. Na displeji se vám objeví TIME(čas). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte váš čas cvičení. Zmáčknete tlačítko ENTER pro potvrzení požadovaného času.
4. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte cílovou vzdálenost. Zmáčknete tlačítko ENTER pro potvrzení požadované vzdálenosti.
5. Na displeji se vám objeví WATT(výkon). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavte požadovanou hodnotu výkonu. Zmáčknete ENTER pro potvrzení vašeho cílového výkonu. Nastavený výkon je 100.
6. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte požadované množství spálených kalórií. Zmáčknete tlačítko ENTER pro potvrzení požadovaných kalórií.
7. Zmáčknete tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

POZNÁMKA:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
2. V tomto programu se hodnota výkonu počítá jako neměnná. To znamená, že jestliže šlapete rychle, odpor se sníží a pokud šlapete pomalu, odpor se zvýší. Vždy se snažte udržet ve stejné hodnotě výkonu.

SK Watt Control Program: Watt Control - program podľa výkonu

Program 23 je rýchlostne nezávislý program. Stlačte tlačidlo ENTER pre nastavenie WATT (výkonu), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosti) a calories (kalórií). Počas cvičenia nie je možné nastaviť úroveň odporu. Úroveň odporu sa môže zvýšiť, ak je rýchlosť príliš pomalá alebo znížiť, ak je príliš rýchla. Ako výsledok, vypočítaná hodnota výkonu by sa mala priblížiť hodnote výkonu nastavené užívateľom.

Operácie:

1. pomocou tlačidiel hore / dole vyberte WATT CONTROL (P23)
2. Stlačte tlačidlo ENTER pre vstup do vášho cvičebného programu.
3. Na displeji sa vám objaví TIME (čas). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte váš čas cvičenia. Stlačte tlačidlo Enter na potvrdenie požadovaného času.
4. Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenosť). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte cieľovú vzdialenosť. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie požadovanej vzdialenosti.
5. Na displeji sa vám objaví WATT (výkon). Pomocou tlačidiel HORE / DOLE nastavte požadovanú hodnotu výkonu. Stlačte ENTER pre potvrdenie vášho cieľového výkonu. Nastavený výkon je 100.
6. Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadované množstvo spálených kalórií. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie požadovaných kalórií.
7. Stlačte tlačidlo START / STOP pre začatie cvičenia.

POZNÁMKA:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
2. V tomto programe sa hodnota výkonu počíta ako nemenná. To znamená, že ak šlapete rýchlo, odpor sa zníži a ak šlapete pomaly, odpor sa zvýši. Vždy sa snažte udržať v rovnakej hodnote výkonu.

PL Watt Control Program: Watt Control – program według osiągnięć

Program 23 jest niezależnym programem szybkościowym. Należy nacisnąć przycisk ENTER, aby nastawić WATT (moc), TIME (czas), DISTANCE (odległość) i CALORIES (kalorie). Podczas ćwiczenia nie można ustawić poziomu oporu. Poziom oporu zwiększy się, jeżeli szybkość będzie zbyt mała lub zmniejszyć, jeżeli będzie zbyt duża. Jako wynik, zostanie wyliczona wartość osiągnięcia, która miałyby korelować z wartością ustawioną przez użytkownika.

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można nastawić program WATT CONTROL (P23).
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądany czas ćwiczeń. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
4. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Na wyświetlaczu pojawi się WATT (moc)/ Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową wartość osiągnięcia. Automatycznie ustawiona jest wartość 100.
6. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

UWAGA:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
2. W tym programie wartość osiągnięcia liczona jest jako niezmienna. Oznacza to, że jeżeli stąpa się szybko, opór zmniejsza się; w przypadku gdy stąpa się pomalą, opór się zwiększa. Zawsze należy starać się utrzymać w tej samej wartości osiągnięcia.

CZ Program tělesného tuku: Test tělesného tuku

Program 24 je speciální program pro výpočet tělesného tuku a nabízí uživatelům specifické profily. Jsou zde 3 typy rozděleny podle vypočítaného tělesného tuku (BODY FAT) v procentech.

Typ1: BODY FAT% > 27

Typ2: 27 □ BODY FAT% □ 20

Typ3: BODY FAT % < 20

Počítač zobrazí výsledky FAT PERCENT (procento tuku), BMI, BMR.

Operace:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberete BODY FAT TEST (P24).
2. Zmáčknete tlačítko ENTER pro vstup do vašeho cvičebního programu.
3. Na displeji se objeví HEIGHT (výška). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte svoji výšku. Nastavená výška je 170.0cm.
4. Na displeji se objeví WEIGHT (váha). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte svoji váhu. Nastavená váha je 70kg.
5. Na displeji bude blikat GENDER (pohlaví). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte vaše pohlaví (♂, ♀). Nastavené pohlaví je ♂ (muž).
6. Na displeji se objeví AGE (věk). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ nastavíte svůj věk. Nastavený věk je 35.
7. Zmáčknete tlačítko START/STOP pro zahájení měření. Pokud se na displeji zobrazí E, ujistěte se, že se dobře držíte senzoru tepové frekvence.
8. Po měření se na displeji zobrazí výsledek měření tuku, BMR a BMI. Pak komputer ukáže váš profil pro daný tělesný typ.
9. Zmáčknete tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Průvodce operacemi:

1. SLEEP MODE - Klidový režim:

Počítač bude v klidovém režimu jestliže nebude dostávat žádný signál nebo žádná tlačítka nebudou zmáčkuta po 4 minutách.

2. BMI (Body Mass Index): BMI je měření tělesného tuku podle výšky a váhy a pohlaví (dospělý muž a žena).
3. BMR (Basal Metabolic Rate): Bazální metabolismus. BMR ukazuje počet kalorií, které tělo potřebuje pro základní funkce. Toto se nevztahuje na žádné aktivity, je to jenom energie potřebná k udržování tepové frekvence, dýchání a normální tělesné teploty. Měří se v klidu, ne ve spánku, při pokojové teplotě.

SK Program telesného tuku: Test telesného tuku

Program 24 je špeciálny program pre výpočet telesného tuku a ponúka užívateľom špecifické profily. Sú tu 3 typy rozdelené podľa vypočítaného telesného tuku (BODY FAT) v percentách.

Typ1: BODY FAT% > 27

Typ2: 27 □ BODY FAT% □ 20

Typ3: BODY FAT% < 20

Počítač zobrazí výsledky FAT PERCENT (percento tuku), BMI, BMR.

Operácie:

1. Pomocou tlačidiel nahor / nadol vyberiete BODY FAT TEST (P24).
2. Stlačte tlačidlo ENTER pre vstup do vášho cvičebného programu.
3. Na displeji sa objaví HEIGHT (výška). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte svoju výšku. Nastavená výška je 170.0cm).
4. Na displeji sa objaví WEIGHT (váha). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte svoju váhu. Prispôsobená váha je 70kg.

5. Na wyświetlaku będzie błyskał GENDER (płeć). Pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ wybierz swoją płeć (M/F).
Nastawiona płeć jest (M)
6. Na wyświetlaku pojawi się AGE (wiek). Pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ nastawisz swój wiek. Nastawiony wiek jest 35.
7. Naciśnij przycisk START / STOP przed rozpoczęciem pomiaru. Jeśli na wyświetlaku pojawi się E, upewnij się, że dobrze przyczepiłeś czujnik tętna.
8. Po pomiarze na wyświetlaku pojawi się wynik pomiaru tłuszczu, BMR i BMI. Następnie komputer pokaże profil dla danego typu.
9. Naciśnij przycisk START / STOP przed rozpoczęciem ćwiczenia.

Sprzewodca operacji:

1. SLEEP MODE - Reżim snu:

Komputer będzie w stanie snu, jeśli nie będzie dostawał żadnego sygnału lub żadne przyciski nie zostaną dotknięte przez 4 minuty.

2. BMI (Body Mass Index): BMI jest pomiarem tkanki tłuszczowej według wzrostu i wagi oraz płci (dorosły mężczyzna i kobieta).

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Podstawowa przemiana materii. BMR pokazuje ilość kalorii, które ciało potrzebuje na podstawowe funkcje. To nie dotyczy żadnych aktywności, jest to siła potrzebna do utrzymania częstotliwości serca, oddychania i normalnej temperatury ciała. Mierzony jest w spoczynku, nie w snu, w temperaturze pokojowej.

PL Program tkanki tłuszczowej: Test tkanki tłuszczowej

Program 24 jest specjalnym programem do wyliczenia tkanki tłuszczowej. Oferuje użytkownikowi specjalne profile. Są one rozdzielone według 3 typów zgodnych z wyliczoną tkanką tłuszczową (BODY FAT) w procentach.

Typ1: BODY FAT% > 27

Typ2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Typ3: BODY FAT % < 20

Komputer wyświetli wyniki FAT PERCENT (procent tłuszczu), BMI, BMR

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można wybrać program BODY FAT TEST (P24)
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się HEIGHT (wzrost). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wzrost. Automatycznie ustawiony jest wzrost 170 cm.
4. Na wyświetlaczu pojawi się WEIGHT (waga). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swoją wagę. Automatycznie ustawiony jest waga 70 kg.
5. Na wyświetlaczu pojawi się GENDER (płeć). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swoją płeć (M/F). Automatycznie ustawiona jest płeć M (mężczyzna)
6. Na wyświetlaczu pojawi się AGE (wiek). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wiek. Automatycznie ustawiony jest wiek 35 lat.
7. Należy nacisnąć przycisk START/STOP do wykonania pomiaru. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się E, należy się upewnić, że czujnik pomiaru tętna jest dobrze przyczepiony.
8. Po zakończeniu pomiaru na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru tkanki tłuszczowej, BMR i BMI. Następnie komputer pokaże profil dla danego typu.
9. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Przewodnik po operacjach:

1. SLEEP MODE – Stan uśpienia

Komputer będzie w stanie uśpienia, jeśli nie będzie dostawał żadnego sygnału lub żadne przyciski nie zostaną dotknięte przez 4 minuty.

2. BMI (Body Mass Index): BMI jest pomiarem tkanki tłuszczowej według wzrostu i wagi oraz płci (dorosły mężczyzna i kobieta).

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Podstawowa przemiana materii. BMR pokazuje ilość kalorii,

które ciało potrzebuje, aby wykonać podstawowe funkcje. Nie ma to żadnego związku z aktywnością fizyczną, jest to wyłącznie energia potrzebna do utrzymania odpowiedniego pulsu, oddychania i normalnej temperatury ciała. Mierzona jest w stanie spoczynku, nie śnie, w temperaturze pokojowej.

CZ Chybové hlášení:

E1 (ERROR 1):

Normální stav: během cvičení, když monitor nedostane signál z motoru na dobu delší než 4 sekundy, zopakuje spojení 3 krát, pak zobrazí displej chybu E1.

Zapnutý stav: motor se vrátí na nulu automaticky vždy, když nezachytí signál po více než 4 sekundách, pak se motor zastaví ihned a na displeji se zobrazí E1. Všechny další funkce a zobrazení se schovají.

E2 (ERROR 2): Když monitor čte uložená data, pokud ID kód není správný nebo je paměť poškozena, pak se zobrazí v zapnutém stavu E2.

E3 (ERROR 3): Po 4 sekundách ve startovacím režimu, když kompuer pozná chybu na motoru, zruší nulu a pak se na displeji zobrazí E3.

SK Chybové hlásenie:

E1 (ERROR 1):

Normálny stav: počas cvičenia, keď monitor nedostane signál z motora na dobu dlhšiu ako 4 sekundy, zopakuje spojenie 3 krát, potom zobrazí displej chybu E1.

Zapnutý stav: motor sa vráti na nulu automaticky vždy, keď nezachytí signál po viac ako 4 sekundách, potom sa motor zastaví okamžite a na displeji sa zobrazí E1. Všetky ďalšie funkcie a zobrazenia sa schovajú.

E2 (ERROR 2): Keď monitor číta uložené dáta, ak ID kód nie je správny alebo pamäť je poškodená, potom sa zobrazí v zapnutom stave E2.

E3 (ERROR 3): Po 4 sekundách v štartovacom režime, keď kompuer spozná chybu na motore, zruší nulu a potom sa na displeji zobrazí E3.

PL Sygnały błędów:

E1 (Error 1)

Stan normalny: podczas ćwiczenia, gdy monitor nie dostanie sygnały z motoru na czas dłuższy niż 4 sekundy, powtórzy połączenie 3-krotnie, następnie na wyświetlaczu pojawi się błąd E1

Stan włączenia: Automatycznie powróci do zera zawsze, gdy nie przechwyci sygnału po więcej niż 4 sekundach, następnie motor zatrzyma się i na wyświetlaczu pojawi się E1.

Wszelkie pozostałe funkcje i obrazy znikną.

E2 (ERROR 2): Gdy monitor czyta zapamiętane dane, gdy kod ID nie jest poprawny lub pamięć jest uszkodzona, w stanie włączenia pojawi się E2.

E3 (ERROR3): Po 4 sekundach w systemie startującym, gdy kompuer rozpozna błąd na motorze, usunie zero i na wyświetlaczu pojawi się E3.

CZ Technické parametry adaptéru:

1.Vstup: 230V/50Hz nebo 60Hz, výstup: 6V AC/0.5A

2.Vstup: 110V/50Hz nebo 60Hz, výstup: 6V AC/0.5A

SK Technické parametre adaptéra:

1.Vstup: 230V/50Hz alebo 60Hz, výstup: 6V AC/0.5A

2.Vstup: 110V/50Hz alebo 60Hz, výstup: 6V AC/0.5A

PL Parametry techniczne adapteru:

1.Wejście: 230V/50Hz lub 60Hz, wyjście: 6V AC/0.5A

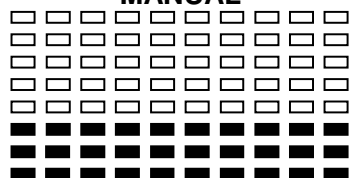
2.Wejście: 110V/50Hz lub 60Hz, wyjście: 6V AC/0.

Zobrazení programových profilů / Zobrazenie programových profilov / Przedstawienie profilów programowych

PŘEDNASTAVENÉ PROFILY / PREDNASTAVENÉ PROFILY / WGRANE PROGRAMY

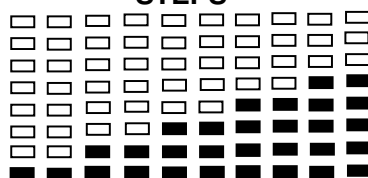
PROGRAM 1

MANUAL



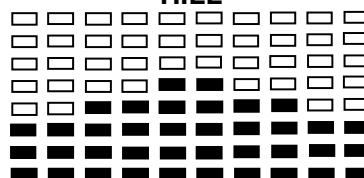
PROGRAM 2

STEPS



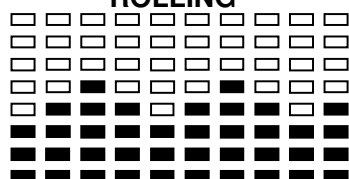
PROGRAM 3

HILL



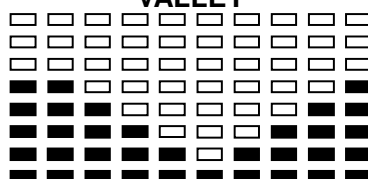
PROGRAM 4

ROLLING



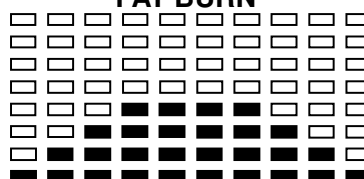
PROGRAM 5

VALLEY



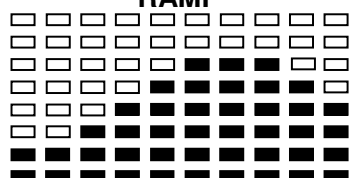
PROGRAM 6

FAT BURN



PROGRAM 7

RAMP



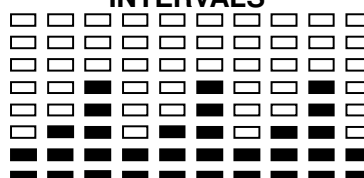
PROGRAM 8

MOUNTAIN



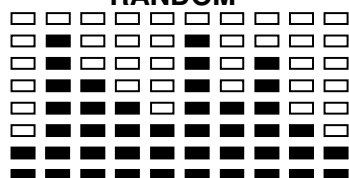
PROGRAM 9

INTERVALS



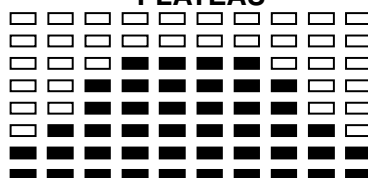
PROGRAM 10

RANDOM



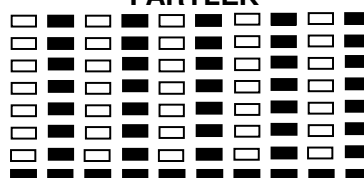
PROGRAM 11

PLATEAU



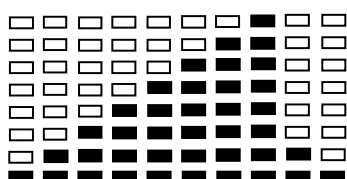
PROGRAM 12

FARTLEK



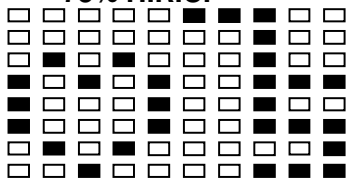
PROGRAM 13

PRECIPICE

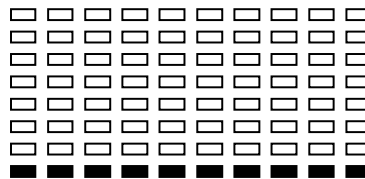


PROGRAM 20

75% H.R.C.

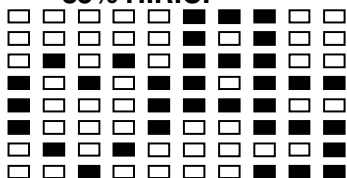


zmáčkněte ENTER
stlačte ENTER
nacisnąć ENTER

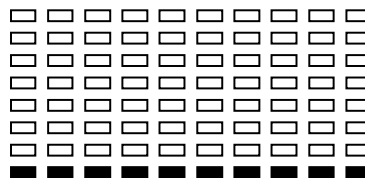


PROGRAM 21

85% H.R.C.

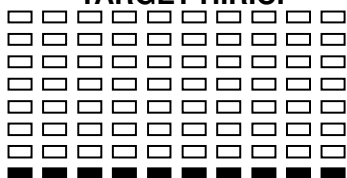


zmáčkněte ENTER
stlačte ENTER
nacisnąć ENTER



PROGRAM 22

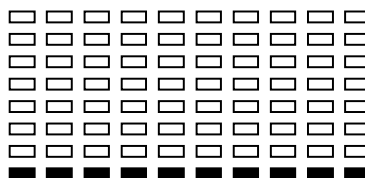
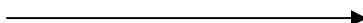
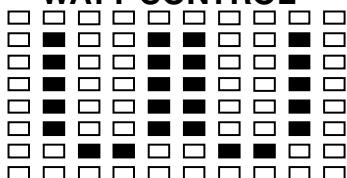
TARGET H.R.C.



PROGRAM DLE WYKONU / PROGRAM PODŁA WYKONU / PROGRAM WEDŁUG

PROGRAM 23

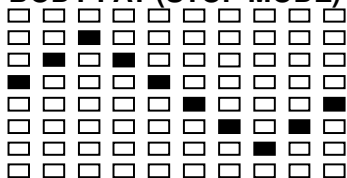
WATT CONTROL



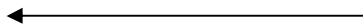
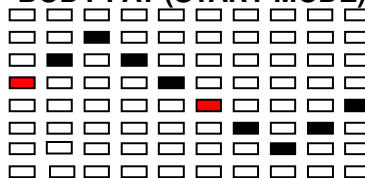
PROGRAMY TĚLESNÉHO TUKU / PROGRAMY TELESNÉHO TUKU / PROGRAM TKANI TŁUSZCZOWA

PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)



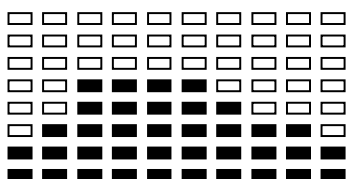
BODY FAT (START MODE)



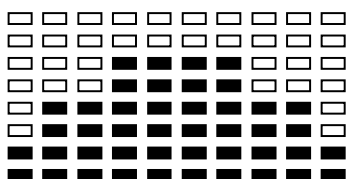
Jeden z následujících šesti profilů se automaticky zobrazí po měření tělesného tuku:

Jeden z následujících šiestich profilov sa automaticky zobrazí po meraní telesného tuku:

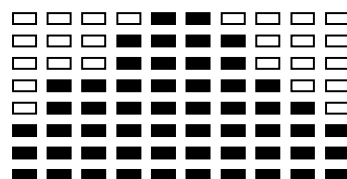
Jeden z poniższych sześciu profilów się wyświetli automatycznie po zmierzeniu ilości tkanki tłuszczowej:



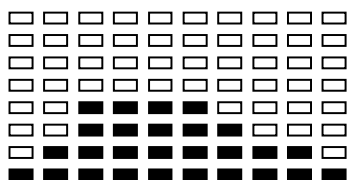
Čas cvičení : 40 minut
Czas ćwiczenia : 40 minut



Čas cvičení : 40 minut
Czas ćwiczenia : 40 minut

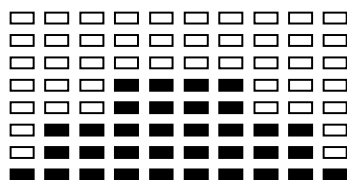


Čas cvičení : 40 minut
Czas ćwiczenia : 40 minut



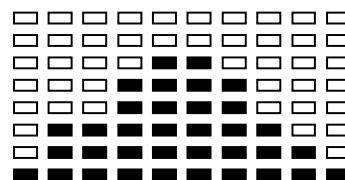
Čas cvičení : 40 minut

Czas ćwiczenia : 40 minut



Čas cvičení : 40 minut

Czas ćwiczenia : 40 minut



Čas cvičení : 20 minut

Czas ćwiczenia : 40 minut

části stroje / Części stroja

Č./ Nr	Popis / Opis	Mn./ il.
1	Hlavní část / Hlavná časť / Trzon urządzenia	1
2	Přední stabilizační tyč/Předná stabilizačná tyč / Przednia podstawka stabilizacyjna	1
3	Zadní stabilizační tyč/Zadná stabilizačná tyč / Tylna podstawka stabilizacyjna	1
4	Tyč rukojetí/Tyč rukoვატი / Pręt kolumny	1
5	Pevná rukojet/Pevná rukoväť / kierownica	1
6	Pohyblivá tyč vrchní (pravá a levá)/Pohyblivá tyč vrchná(pravá a ľavá) / ruchomy górny pręt	1
7	Pohyblivá tyč spodní (pravá a levá)/Pohyblivá tyč spodná(pravá a ľavá) / ruchomy dolny pręt	1
8	U-podložka pro pedálovou tyč/U-podložka pre pedálovú tyč / U-podkładka pod podstawę z pedałem	2
9	Pedálová tyč (levá a pravá)/Pedálová tyč(ľavá a pravá) / podstawa pedała (lewa i prawa)	1
10	Křížová tyč (pravá a levá)/Křížová tyč (pravá a ľavá) / pręt krzyżowy (prawy, lewy)	1
11	Computer/Computer / komputer	1
12	Vrchní kabel komputera/Vrchný kabel komputera / górny kabel komputera	1
13	Spodní kabel komputera/Spodný kábel komputera / dolny kabel komputera	1
14	DC kabel/DC kábel / Kabel DC	1
15	Kabel senzorKábel senzoru / kabel sensorów (czujników)	1
16	Senzor tepové frekvence v rukojetích/Senzor tepovej frekvencie v rukovätiach / sensor tętna uchwytach	2
17	Vrchní kabel senzoru/Vrchný kábel sensorov/ górny kabel sensorów	1
18	Spodní kabel senzoru/Spodný kábel / sensorov / dolny kabel sensorów	2

19	Zátěžový kabel/Zát'azový kábel / Babel obciążenia	1
20	Krytka přední stabilizační tyče/Krytka prednej stabilizačnej tyče / pokrywa przedniej podstawki stabilizacyjnej	2
21	Krytka zadní stabilizační tyče/Krytka zadnej stabilizačnej tyče / pokrywa tylnej podstawki stabilizacyjnej	2
22	Pedál (pravý a levý)/Pedál (ľavý a pravý) / pedał (prawy i lewy)	1
23	Hlavní boční kryt (pravý a levý)/Hlavný bočný kryt / główna boczna pokrywa (prawa i lewa)	1
24	Kolo/Koleso (koło)	2
25	Kryt/Kryt (pokrywa)	2
26	Plastová krytka tyče rukojetí – pár/Plastová krytka tyče rukoვატი / plastikowa pokrywa uchwytu kierownicy	1
27	Kolečko pro přední tyč/Koliesko pre prednú tyč / kółeczko do przedniego pręta	1
28	Plastová krytka pro přední tyč pár/Plastová krytka pre prednú tyč / plastikowa pokrywa dla przedniego pręta	1
29	Koncová krytka/Koncová krytka / pokrywa końcowa	2
30	Plastová krytka (set)/Plastová krytka (set) / plastikowa pokrywa (zestaw)	2
31	Plastová krytka (set)/Plastová krytka (set) / plastikowa pokrywa (zestaw)	2
32	Kryt pro pohyblivou rukojet/Kryt pre pohyblivú rukoväť / pokrywa dla ruchomych ramion	2
33	Krytka pohyblivé rukojetí/Kryt pohyblivej rukoväte / pokrywa dla ruchomej kierownicy	2
34	Kryt/Kryt / pokrywa	4
35	Pérový šroub/Pérová skrutka / śruba sprężynowa	2
36	Krytka/Krytka/ Pokrywa	2
37	Plastový kryt (set)/Plastový kryt (set) / plastikowa pokrywa (zestaw)	2

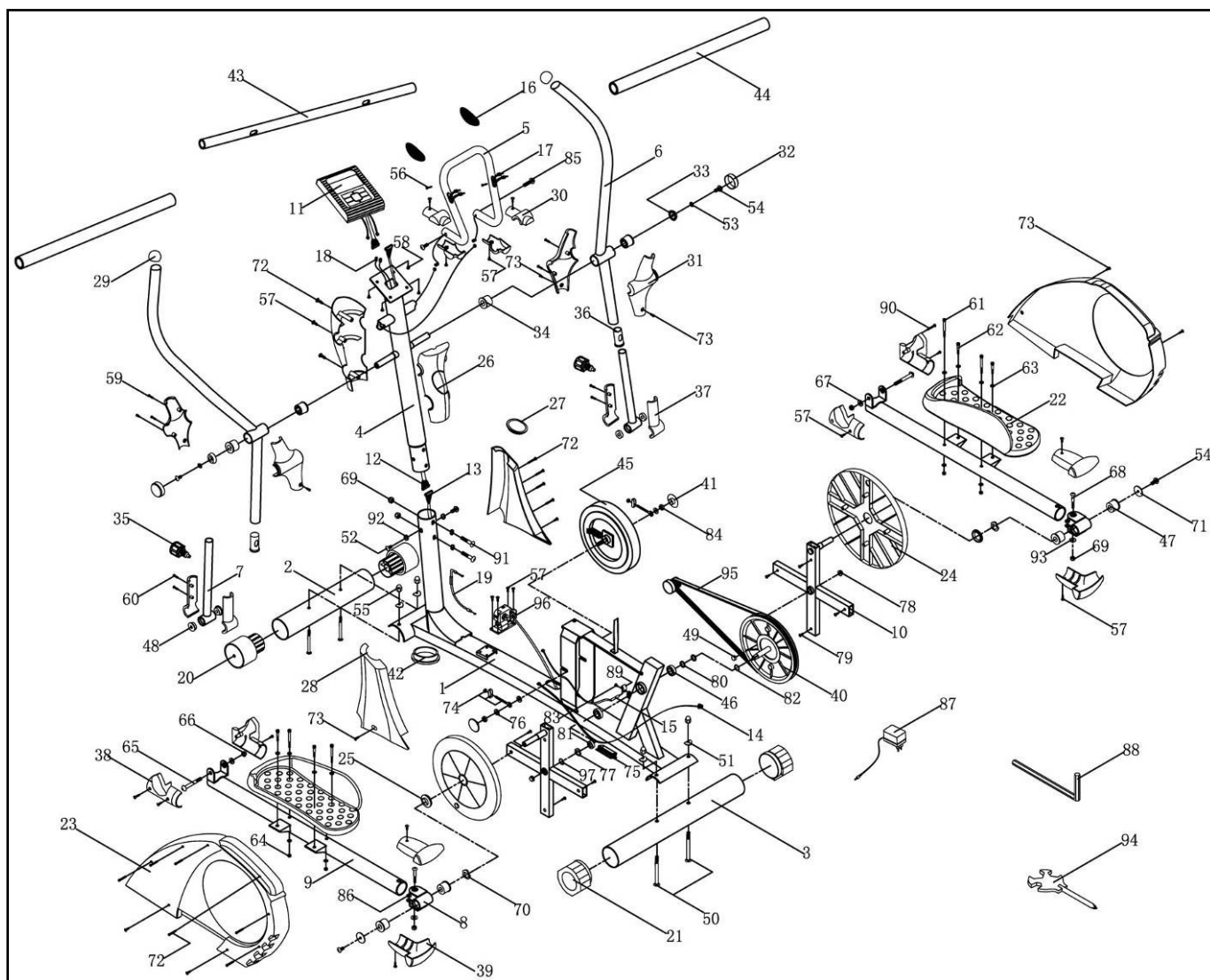
38	Plastová krytka (mezi pohyblivou rukojetí a pedálovou tyčí – set)/Plastová krytka(medzi pohyblivú rukoväť a pedálovú tyč-set) / plastikowa pokrywa (między ruchomą kierownicą a prętem z pedałami – zestaw)	2
39	Plastová krytka pro pedálovou tyč – set/Plastová krytka pre pedálovú tyč / plastikowa pokrywa dla prętu z pedałami – zestaw	2
40	Kolo řemene/Koleso remeňa / koło pasa	1
41	Chráníč pro setrvačnick/Chráníč pre zotrvačnick / ochraniacz do koła zamachowego	2
42	Kulatá krytka pro přední tyč/Guľatá krytka pre prednú tyč / okrągła pokrywa do przedniego prętu	1
43	Pěnové gripy pro pevné rukojeti/Penové gripy pre pevné rukoväte / pianki do uchwytów	1
44	Pěnové gripy pro pohyblivé rukojeti/Penové gripy pre pohyblivé rukoväte / pianki do ruchomych uchwytów	2
45	Setrvačnick/Zotrvačnick / koło zamachowe	1
Č.	Popis Opis	Mn.
46	Ocelová ložiska kliky/Oceľové ložiská kľuk / stalowe łożyska klamki/ Łożyska korby	2
47	Krytka pedálové tyče/Krytka pedálovej tyče / pokrywa prętu z pedałami	4
48	Krytka spodní pohyblivé rukojeti/Krytka spodnej pohyblivej rukoväť / pokrywa dolnej części ruchomych uchwytów	4
49	Magnet/Magnet / Magnes	1
50	Seřizovací šroub pro stabilizační tyč/Nastavovacia skrutka pre stabilizačnú tyč / regulowane śruby podstawki stabilizującej	4
51	Podložka stabilizační tyče/Podložka stabilizačnej tyč / podkładka pod podstawę stabilizującą	4
52	Šroub pro tyč rukojeti/Skrutka pre tyč rukoväť / śruba do prętu kierownicy	2
53	Podložka pohyblivé rukojeti/Podložka pohyblivej rukoväť / podstawka do ruchomej kierownicy	2
54	Šroub/Skrutka / śruba	4
55	Krytá matice pro stabilizační tyč/Krytá matica pre stabilizačnú tyč / pokrywa nakrętki do podstawki stabilizującej	4
56	Šroub pro senzor/Skrutka pre senzor / śruba do sensora	2
57	Šroub (pro plastový kryt/Skrutka pre plastový kryt(#30,38,39,26&motor)/ śruba (do	17

	pokrywy plastikowej)	
58	Šroub pro komputer/Skrutka pre komputer / śruba do komputera	4
59	Šroub pro plastový kryt #31)/Skrutka pre plastový kryt / śruba do pokrywy plastikowej	4
60	Šroub pro plastový kryt 37/Skrutka pre / śruba do pokrywy plastikowej plastový kryt	4
61	seřizovací šroub pro pedál/Nastavovacia skrutka pre pedál / regulowana śruba do pedału	4
62	Seřizovací šroub pro pedál/Nastavovacia skrutka pre pedál / regulowana śruba do pedału	4
63	Podložka pro pedál/Podložka pre pedál / podkładka pod pedał	12
64	Matice pro pedál/Matica pre pedál / nakrętka na pedał	4
65	Seřizovací šroub pro pedálovou tyč/Nastavovacia skrutka pre pedálovú tyč / regulowanma śruba do prętu z pedałami	2
66	Matice pro pedálovou tyč/Matrice pre pedálovú tyč / nakrętka do prętu z pedałami	3
67	Podložka pro pedálovou tyč/Podložka pre pedálovú tyč / podkładka do prętu z pedałami	4
68	Seřizovací šroub pro U-podložku/Nastavovacia skrutka pre U-podložku / regulowana śruba dla U-podkładki	2
69	matice(pro U-podložku a tyč rukojeti)/Matice(pre U-podložku a tyč rukoväť) / nakrętka (dla U-podkładki i trzonku kierownicy)	4
70	Zvlněná podložka/Zvlněná podložka / karbowana podkładka	2
71	Podložka pro U-podložku/Podložka pre U-podložku / podkładka dla U-podkładki	2
72	Šroub pro hlavní kryt a plastové krytky26&28)/Skrutka pre hlavný kryt a plastové krytky / śruba dla głównej pokrywy i plastikowe pokrywy	12
73	Šroub pro hlavní kryt a krytky #28 & 31)/Skrutka pre hlavný kryt a krytky	10
74	Nastavovač řemene set/Nastavovač remeňa / przyrząd do nastawiania rzemienia (zestaw)	2
75	Čtvercová krytka pro střední tyč/Štvorcová krytka pre strednú tyč / kwadratowa pokrywa do środkowego pręta	1
76	Podložka pro setrvačnick/Podložka pre zotrvačnick / podkładka pod koło zamachowe	2
77	Podložka pro setrvačnick/Podložka pre zotrvačnick / podkładka pod koło zamachowe	1
78	Matice pro křížovou tyč/Matica pre krížovú	2

	tyč / nakrętka do koła zamachowego	
79	Šroub pro křížovou tyč/Skrutka pre krížovú tyč / šruaba do prętu krzyżowego	8
80	Podložka pro kolečko řemene/Podložka pre koliesko remeňa / podkładka pod kółeczko rzemienia	2
81	Plastová objímka/Plastová objemka / plastikowa tulejka	1
82	Podložka/Podložka / podkładka	2
83	Šroub pro držák senzoru/Skrutka pre držiak senzoru / šruaba do rączki sensoru	1
84	Maticice pro setrvačnick/Matica pre zotrvačnick / nakrętka do koła zamachowego	2
85	Šroub pro pevnou tyč/Skrutka pre pevnú tyč / šruaba do prętu	2
86	Podložka pro U-podložku/Podložka pre U-podložku / podkładka do U-podkładki	4
87	Adaptér/Adaptér / adapter	1
88	Imbusový klíč/Imbusový k ľúč / klucz	1

	imbusowy	
89	Držák senzoru/Držiak senzoru / rączka sensoru	1
90	Šroub pro plastovou krytku #38)/Skrutka pre plastovú krytku / šruaba do plastikowej pokrywy	2
91	Šroub pro tyč rukojetí/Skrutka pre tyč rukoväti / šruaba do prętu kierownicy	2
92	Podložka pro tyč rukojetí/Podložka pre tyč rukoväte/ / podkładka do prętu kierownicy	4
93	Podložka pro U-podložku/Podložka pre U-podložku / podkładka do U-podkładki	2
94	Šroubovák/Skrutkovač / śrubokręt	1
95	Řemen/Remeň / rzemień	1
96	Motor/Motor / motor (silnik)	1
97	podložka/Podložka / podkładka	1

Nákres / Schemat



Tréninkové pokyny / Tréningové pokyny / Instrukcje dotyczące treningu

CZ: Za účelem vylepšení své kondice a zdraví je třeba dbát uvedených tréninkových pokynů.

Pokud jste nebyli delší dobu fyzicky aktivní, měli byste se před zahájením cvičení poradit s lékařem.

SK: Za účelom vylepšenia svojej kondície a zdravia je treba dbať na uvedené tréningové pokyny. Pokiaľ ste neboli dlhšiu dobu fyzicky aktívny, mali by ste sa pred začiatkom cvičenia poradiť s lekárom.

PL: W celu poprawienia kondycji i stanu zdrowia, należy stosować się do podanych instrukcji treningu. Jeśli od dłuższego czasu nie uprawiali Państwo sportu, wskazane jest, przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem.

CZ: Intenzita

Pro dosažení maximálních výsledků je třeba zvolit příslušnou úroveň intenzity.

Jako určující faktor slouží tep. Využívejte následující vzorec:

Max. Tepová úroveň = 220 – věk

SK: Intenzita

Pre dosiahnutie maximálnych výsledkov je potrebné zvoliť príslušnú úroveň intenzity. Ako určujúci faktor slúži tep.

Využívajte následujúci vzorec:

Max. Tepová úroveň = 220 – vek

PL: Obciążenie

Dla osiągnięcia maksymalnych wyników niezbędny jest prawidłowy wybór obciążenia.

Decydującym czynnikiem jest tutaj puls. Należy wykorzystać poniższy wzór:

Maks. poziom pulsu = 220 – wiek

CZ: Během cvičení by se tepová frekvence měla nacházet v rozmezí 60%-85% max. tepové hodnoty.

Viz graf tepové frekvence ke konci návodu.

Na počátku tréninku by se tepová frekvence měla udržovat na úrovni 60% Vašeho maxima během několika prvních týdnů. Postupně může být navyšována až na 85%.

SK: Behom cvičenia by sa tepová frekvencia mala nachádzať v rozmedzí 60% -85% max.tepovej hodnoty.

Vid' graf tepovej frekvencie na konci návodu.

Na začiatku tréningu by sa tepová frekvencia mala udržovať na úrovni 60% vášho maxima behom niekoľkých prvých týždňov. Postupne môže byť navyšovaná až na 85 %.

PL: Podczas ćwiczeń puls powinien osiągać 60%-85% wartości maksymalnego poziomu pulsu.

Patrz graf pulsu pod końcem instrukcji.

Na początku treningu puls powinien osiągać 60% maksymalnego poziomu pulsu (podczas kilku pierwszych tygodni).

Potem może być powoli podnoszony do wartości 85 %.

CZ: Spalování tuku

Organismus začíná spalovat tuk po dosažení 60% maximální hodnoty.

Za účelem optimalizaci se doporučuje udržování tepu na úrovni 60% - 70% maxima.

Optimální počet tréninků je třikrát týdně po 30 minutách.

SK: Spaľovanie tuku

Organizmus začína spaľovať tuk po dosiahnutí 60% max. Hodnoty.

Za účelom optimalizácie sa doporučuje udržovanie tepu na úrovni 60% -70% maxima.

Optimálny počet tréningu je trikrát týždenne po 30 minutách.

PL: Spalanie tłuszczu

Organizm zaczyna spalać tłuszcz po osiągnięciu 60% maksymalnej wartości.

W celu optymalizacji polecamy utrzymywać puls na poziomie 60-70% maks. poziomu pulsu.

Optymalna ilość treningów wynosi 3 x tygodniowo po 30 minut.

CZ: Příklad:

Je Vám 52 let a chcete zahájit trénink.

Max. tepová frekvence = $220 - 52(\text{věk}) = 168$ tepů/min

Min. tepová frekvence = $168 \times 0.6 = 101$ tepů/min

Nejvyšší tepová frekvence = $168 \times 0.7 = 117$ tepů/min

Během prvních týdnů začněte od frekvence tepů 101 a postupně zvyšujte na 117.

Spolu se zvýšením stupně výkonnosti lze zvýšit na 70%-85% vaší max. tepové frekvence.

Toho lze dosáhnout zvětšením odporu, délky tréninku nebo větším počtem tréninků.

SK: Príklad:

Je Vám 52 rokov a chcete začať tréning.

Max. Tepová frekvencia = $220 - 52(\text{rokov}) = 168$ tepov / min

Min. Tepová frekvencia = $168 \times 0.6 = 101$ tepov / min

Najvyššia tepová frekvencia = $168 \times 0.7 = 117$ tepov / min

Behom prvých týždňov začnite od frekvencie tepov 101 a postupne zvyšujte na 117. Spolu so zvýšením stupňa výkonnosti ide zvýšiť na 70%-85% vašej max. Tepovej frekvencie. Toho ide dosiahnuť zvýšením odporu, dĺžky tréningu alebo väčším počtom tréningov.

PL: Przykład

Osoba w wieku 52 lat chce rozpocząć trening.

Maks. poziom pulsu = $220 - 52(\text{wiek}) = 168$ uderzeń/min

Min. poziom pulsu = $168 \times 0.6 = 101$ uderzeń/min

Najwyższy puls = $168 \times 0.7 = 117$ uderzeń/min

Podczas pierwszych tygodni ćwiczeń należy rozpoczynać od ustawienia pulsu na 101 uderzeń i stopniowo podwyższać na 117. Łącznie z podniesieniem stopnia wydajności można podnieść puls na 70-85% maksymalnego pulsu. Można to osiągnąć poprzez powiększenie oporu, długości treningu lub poprzez zwiększenie ilości treningów.

Organizace tréninku / Organizácia tréningu / Organizacja treningu:**CZ: Rozcvička:**

Před každým tréninkem je třeba se 5-10 minut rozcvičit.

Provedte několik roztahujících cviků nebo šlapejte několik minut při nízkém odporu.

Tréninkové procesy:

Délka tréninku může být určena dle následujícího pravidla:

- Každodenní trénink: asi 10 min
- 2-3 krát týdně: asi 30 min
- 1-2 krát týdně: asi 60 min

SK Rozcvička :

Pred každým tréningom je potrebné sa 5-10 minút rozcvičiť.

Prevedte niekoľko roztahujúcich cvikov, alebo šľapte niekoľko minút pri nízkom odpore.

Tréningové procesy:

Dĺžka tréningu môže byť určená podľa nasledujúceho pravidla:

7. každodenný tréning : asi 10 min.
8. 2-3 krát týždenne : asi 30 min.
9. 1-2 krát týždenne : asi 60 min.

PL Rozgrzewka:

Przed rozpoczęciem każdego treningu należy przeprowadzić 5-10 minutową rozgrzewkę.

Należy przeprowadzić kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować kilka minut przy bardzo niskim oporze.

Procesy treningowe:

Długość treningu można ustawiać według następującej reguły:

- Codzienny trening: około 10 min.
- 2-3 razy tygodniowo: około 30 min.
- 1-2 razy tygodniowo: około 60 min.

CZ: Odpočinek:

Na konci tréninku je třeba postupně snižovat jeho intenzitu.
Pro zamezení svalovým křečím doporučujeme také protahující cviky.

Úspěch

Již po krátké době zjistíte, že abyste udrželi optimální tepovou frekvenci, musíte postupně zvyšovat odpor.
Tréninky budou čím dál snazší a během normálního dne se budete cítit mnohem lépe.

Je však třeba motivovat se k pravidelnému cvičení.
Vyberte si určitou hodinu tréninku a cvičení nezačínajte příliš agresivně.

Staré sportovní přísloví zní:

„Nejtěžší věcí na tréninku je začít ho”

Přejeme hodně zábavy a úspěchů.

SK: Odpočinok:

Na konci tréningu je potrebné postupne znižovať jeho intenzitu.
Pre zamedzenie svalových kŕčov doporučujeme tiež preťahujúce cviky.

Úspech:

Už po krátkej dobe zistíte, že aby ste udržali optimálnu tepovú frekvenciu, musíte postupne zvyšovať odpor.
Tréningy budú čím ďalej jednoduchšie a behom normálneho dňa sa budete cítiť omnoho lepšie.

Je však potrebné motivovať sa k pravidelnému cvičeniu.
Vyberte si určitú hodinu tréningu a cvičenie nezačínajte príliš agresívne.

Staré športové príslovie znie:

„Najťažšou vecou na tréningu je začať ho“

Prajeme veľa zábavy a úspechov.

PL: Wypoczynek:

Pod koniec treningu należy powoli zmniejszać jego intensywność.
Żeby zapobiec skurczom mięśni polecamy także ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Juž po krátkom čase možna zaobserwovať, že dla utrzymania optymalnej wartości pulsu należy powoli podwyższać opór.
Ćwiczenia treningowe będą coraz łatwiejsze do wykonania a osoba ćwicząca będzie podczas dnia czuła się dużo lepiej.

Niezbędna jest motywacja do regularnego ćwiczenia.
Polecamy wybrać konkretną godzinę treningu, ćwiczeń nie należy rozpoczynać zbyt agresywnie.

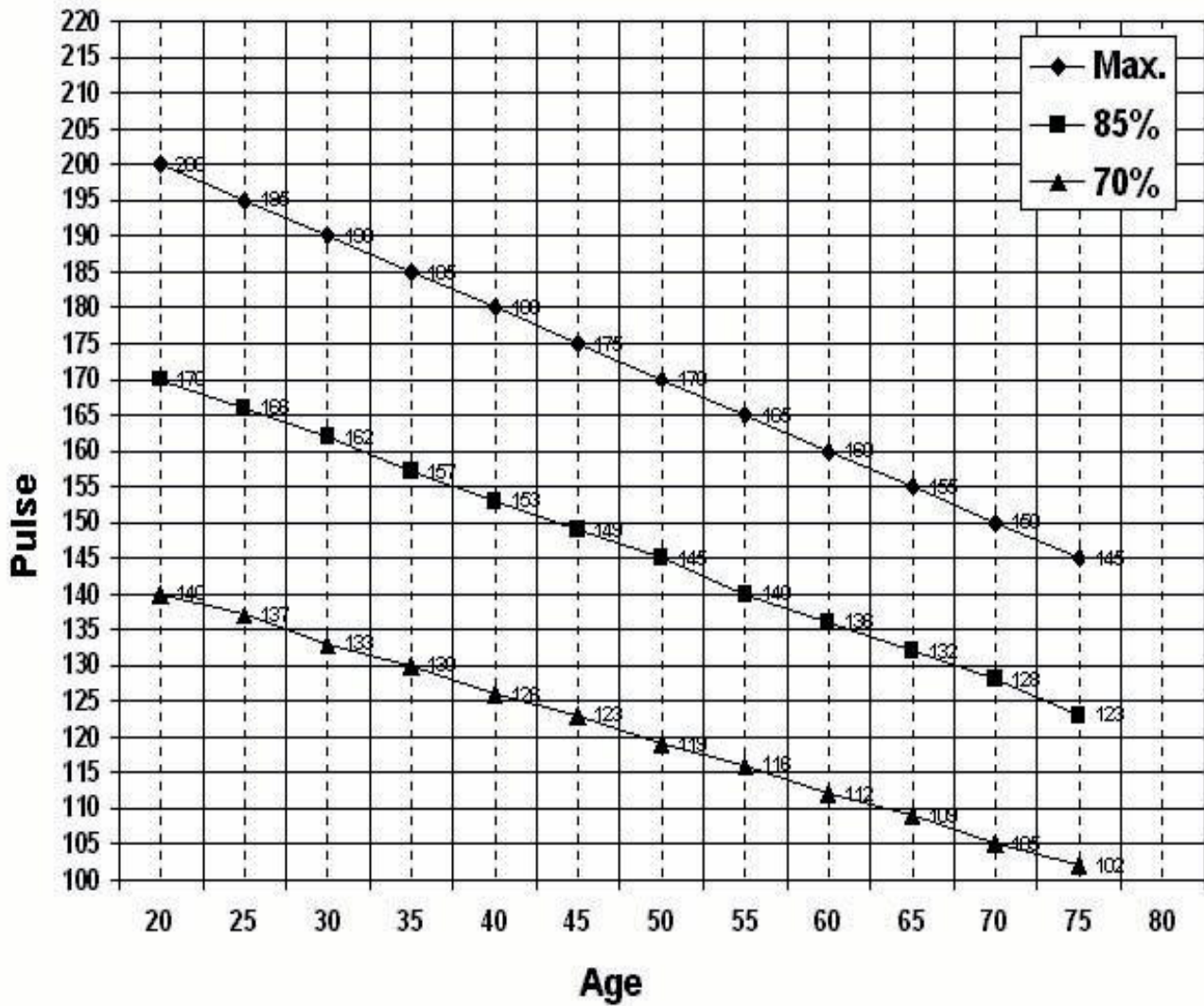
Najstarsze przysłowie sportowców brzmi następująco:

„Najtrudniejszą rzeczą podczas treningu jest jego rozpoczęcie”

Życzymy dużo zabawy oraz powodzenia.



Graf tepové frekvence / Graf tepovej frekvencie / Graf pulsu



CZ

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
www.nejlevnejsisport.cz

SK

Predĺžená 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 výzganím 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
www.najlacnejsisport.sk



PL

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 ściąganiem 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
www.najtanszysport.pl

