

XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX Ski Trainer

▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

▶ **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

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



NÁVOD K OBSLUZE BĚŽKAŘSKÉHO TRENAŽÉRU ASK-2

ÚVOD

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

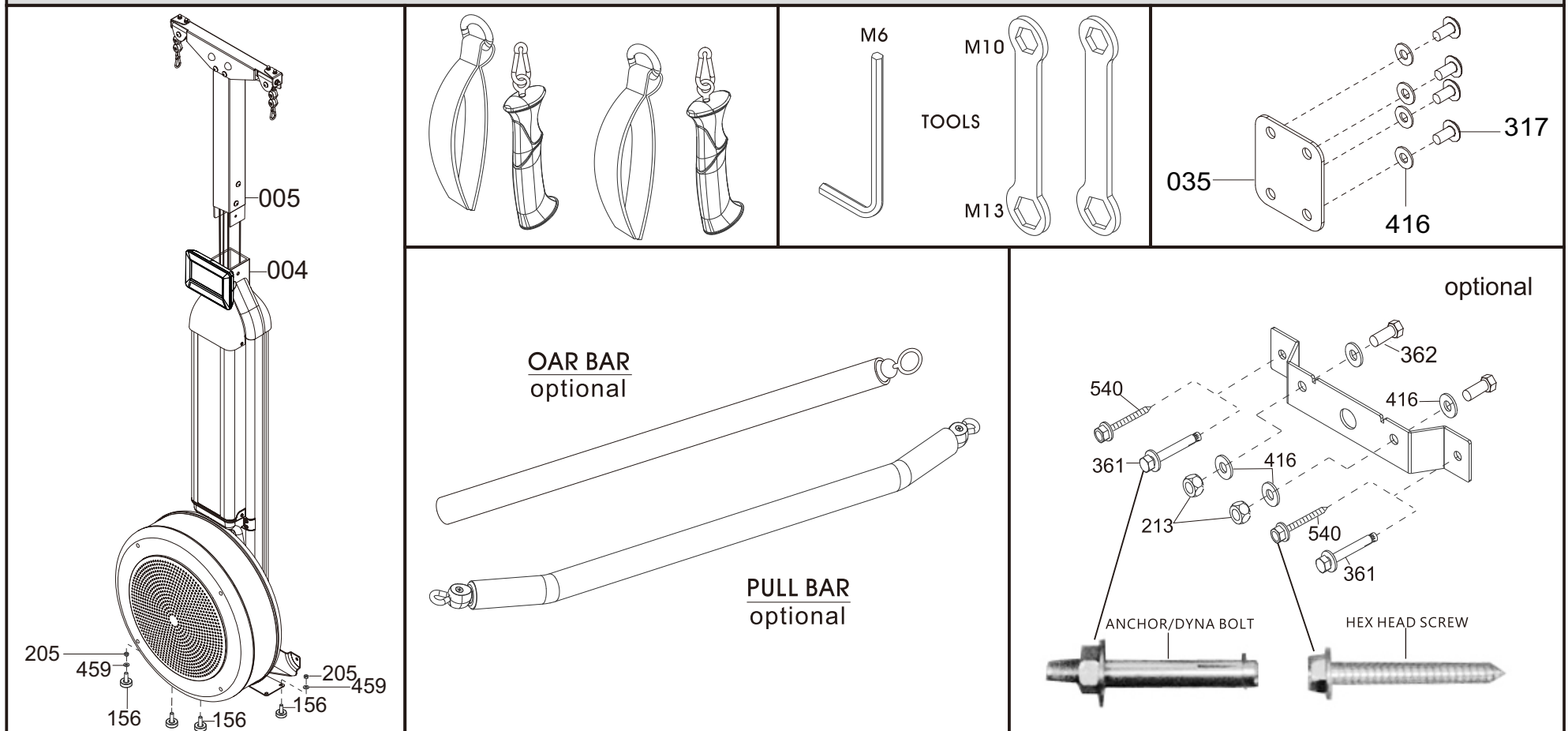
Před montáží a prvním použitím si prosím pečlivě přečtěte pokyny.

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

Obsah:

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

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



ASK-2 SKI TRAINER POKYNY K MONTÁŽI

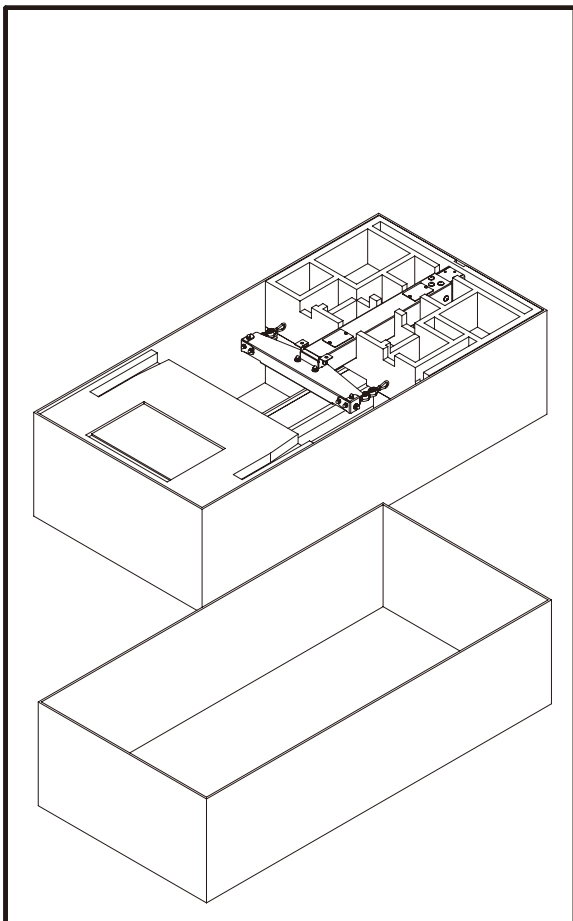
KROK 1

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

KROK 2

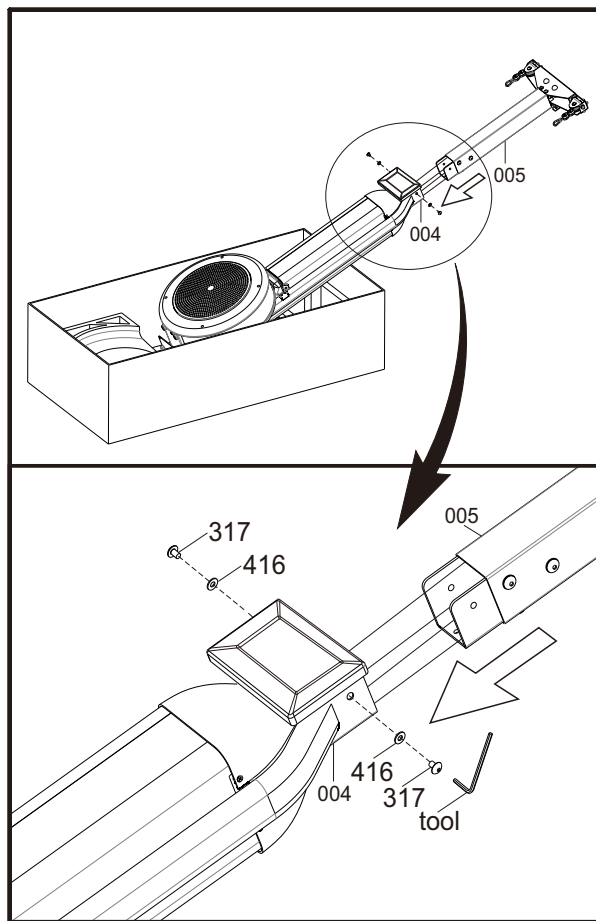
- Ostrým nožem otevřete krabici a trenažér položte na rovnou plochu.
- Odstraňte všechny uvolněné součásti.
- Jednotlivé díly zkontrolujte podle seznamu, aby nic nechybělo.

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



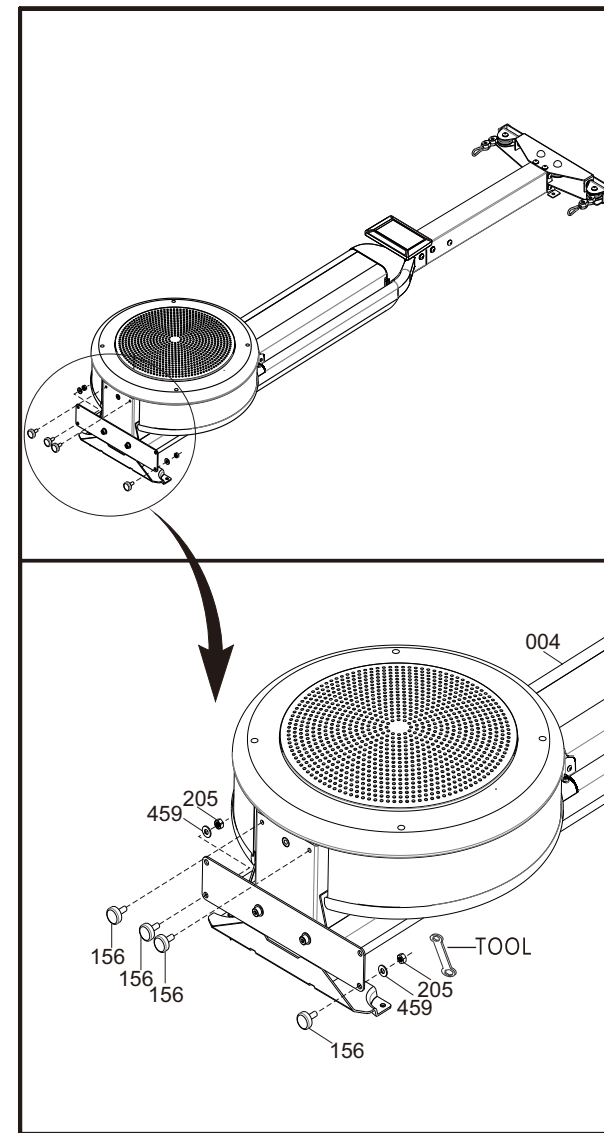
KROK 3

- Zvedněte hlavní rám (004) z kartonu a položte jej na horní část víka kartonu, viz obr. níže.
- S VERTIKÁLNÍM PÁSEM - TOP [005] vloženým do HLAVNÍHO RÁMU [004].
- Namontujte 2x PODLOŽKU [416] a 2x ŠROUB [317] a neutahujte je příliš pevně.



KROK 4

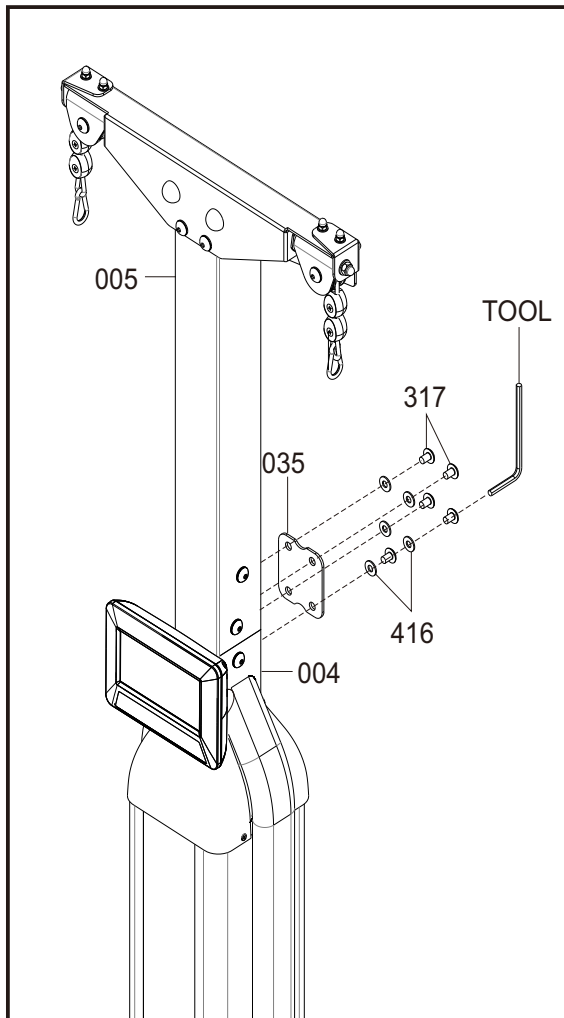
Namontujte 4 stabilizační nožičky vpředu (156), 2 matice (205), 2 podložky (459) k hlavnímu rámu (004). Vše pevně utáhněte.



ASK-2 SKI TRAINER POKYNY K MONTÁŽI

KROK 5

- Zvedněte horní vertikální nosník [005].
- K hlavnímu rámu namontujte čtvercovou desku [035] pomocí 5 šroubů [317] a 5 podložek [416].

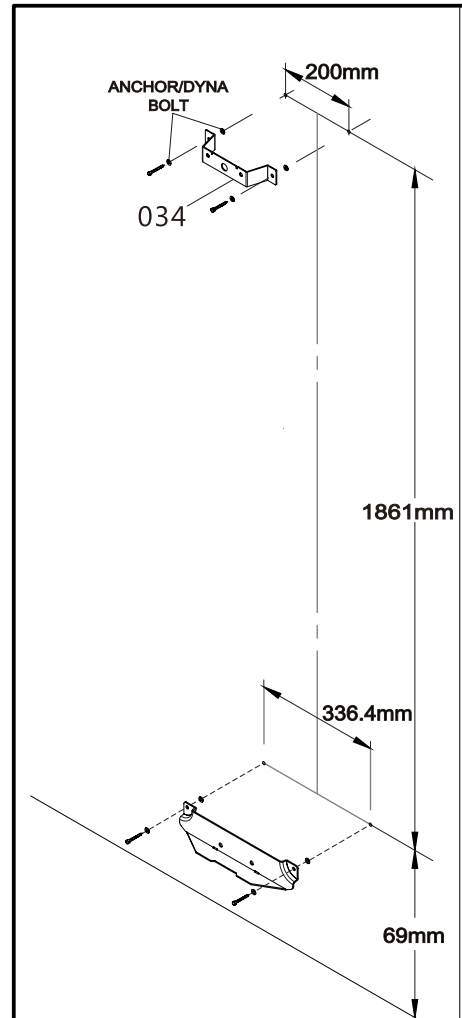


KROK 6a

Beton - cementová zeď - zdívo

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

POZNÁMKA: Neneseme žádnou zodpovědnost za škody způsobené na zdi.



ASK-2 SKI TRAINER POKYNY K MONTÁŽI

KROK 6b

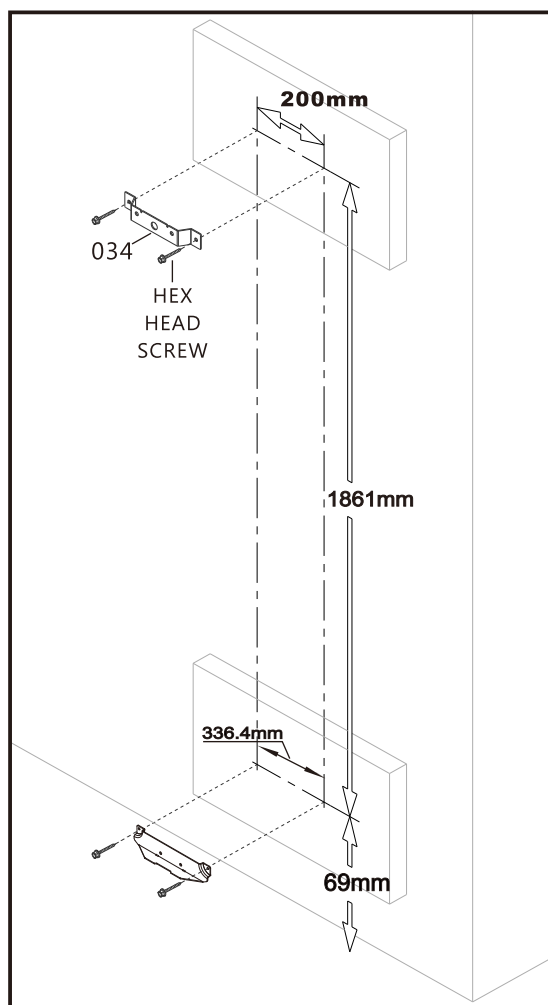
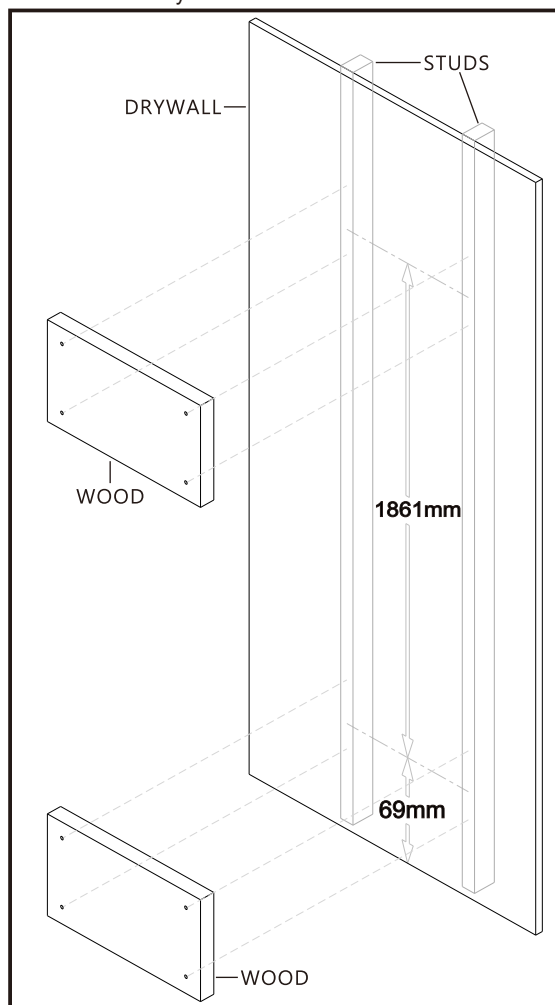
SÁDROKARTONOVÁ ZEĎ

Sádrokarton je extrémně slabý a zavěšený treňažer by neunesl. Proto je nutné nejprve připravit 2 kusy dřeva (dřevo není součástí dodávky) na zeď. Rozteč stěnových svorníků je obvykle 16", ale rozteče se mohou v jednotlivých zemích lišit podle věku a kvality budovy. Pokud svorníky sami nenajdete, vyhledejte odbornou pomoc. Pokud plánujete použít kotvy do sádrokartonu, činite tak na vlastní

nebezpečí a my nejsme zodpovědní za jakékoli vzniklé škody.

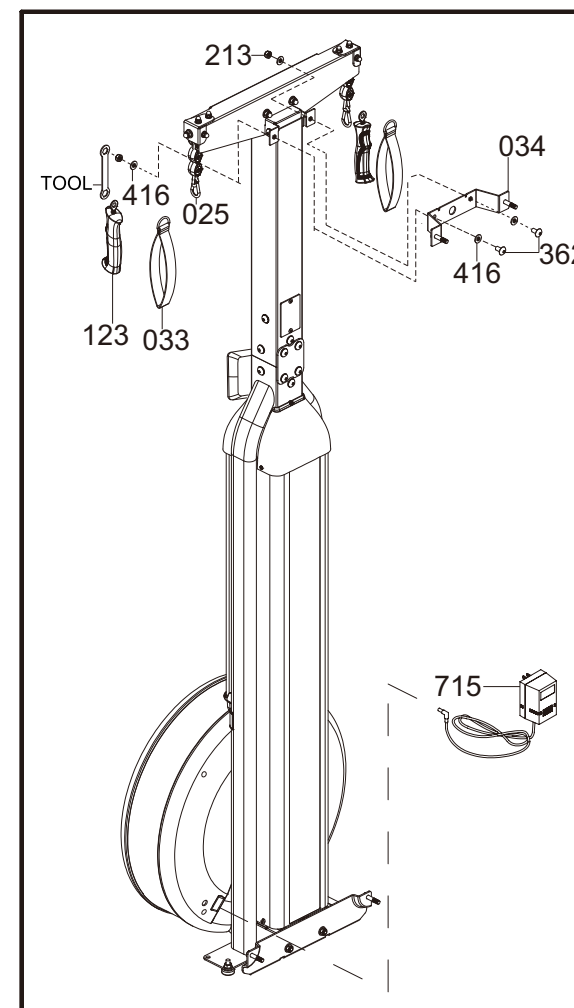
- Nejprve vyberte místo na stěně, kde bude treňažer umístěn. Poté změřte rozteč svorníků do stěny.
- Kupte vhodné kousky dřeva, ideálně 1"-2" silné, a připevněte je přímo do svorníků (ne do sádrokartonu).
- Do dřeva vyvrtejte otvory 4 x 3,5 mm a pomocí 2 šroubů se šestihrannou hlavou pevně připevněte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

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



KROK 7

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

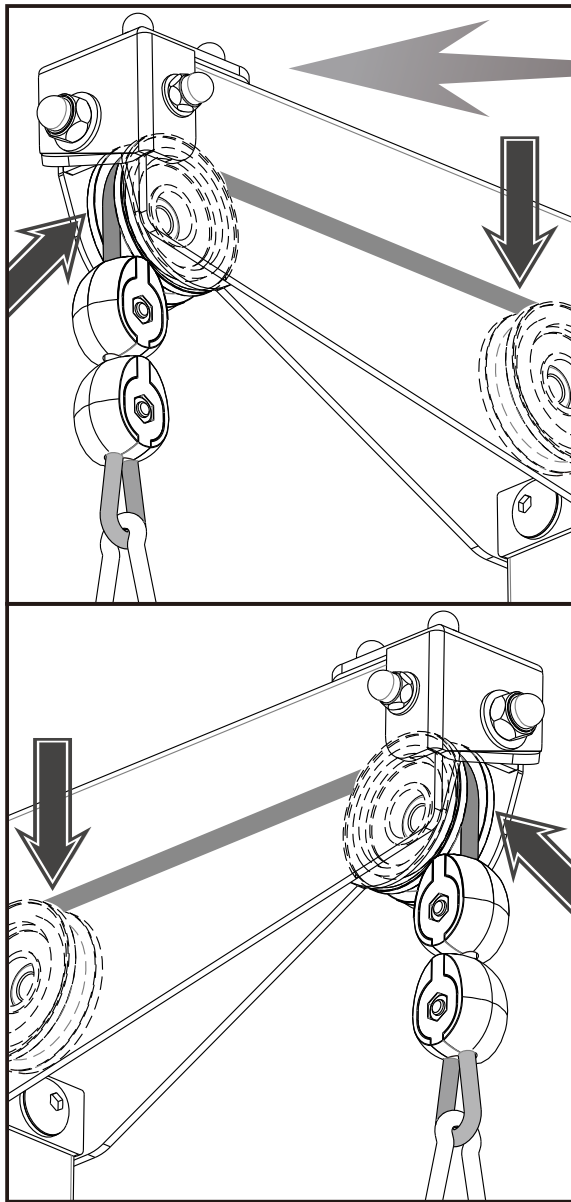


Kontrola lana ~ Poslední krok PŘED POUŽITÍM!

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

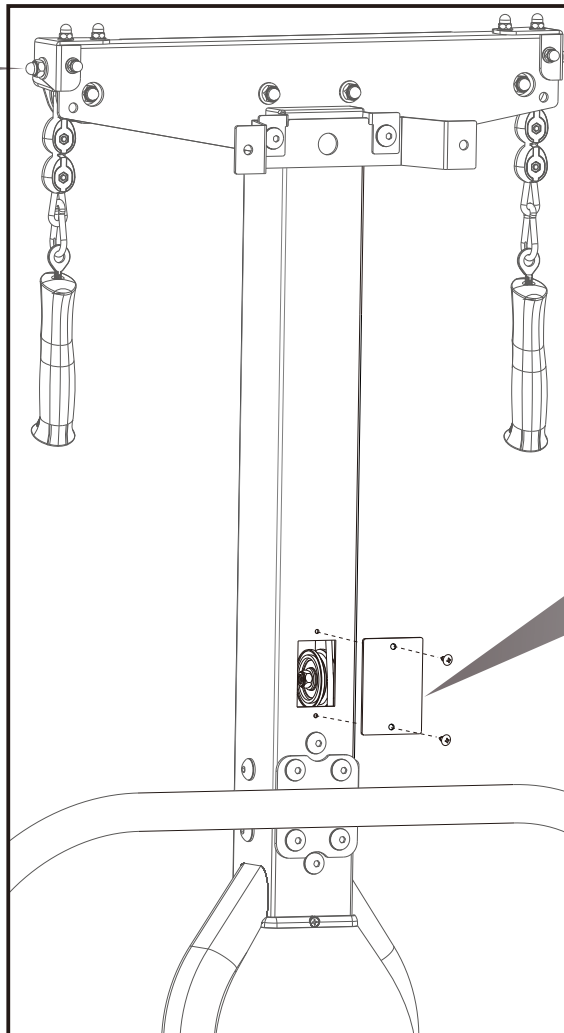
KROK 1

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



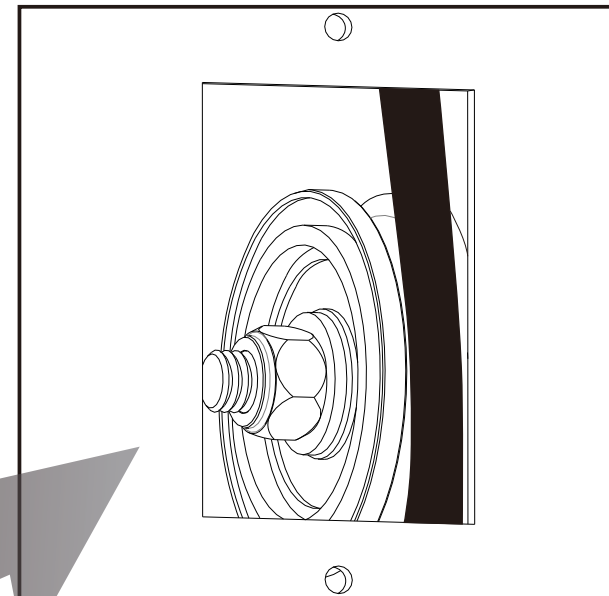
KROK 2

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



KROK 3

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



ÚDRŽBA VYBAVENÍ

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

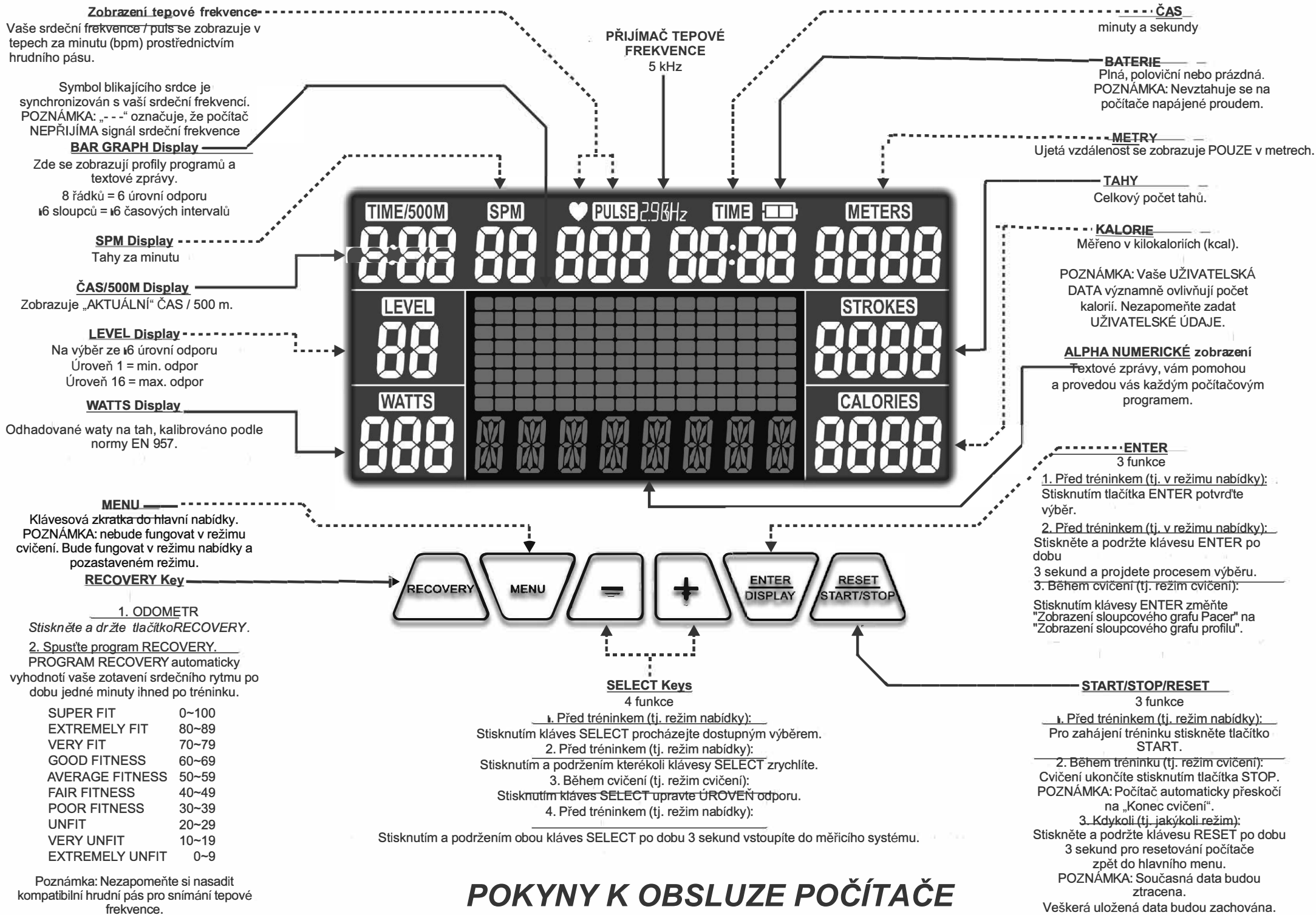
Přesun trenažéru: Zvedněte zadní stabilizátor a opatrně sklopte trenažér dopředu, dokud se přední stabilizační kolečka nedotknou podlahy.

TRÉNINKEM K ÚSPĚCHU

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

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

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



POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Auto Power On – Počítač se automaticky zapne stiskem libovolné klávesy.

Auto Pause - Počítač se automaticky zastaví, pokud přestanete cvičit (s výjimkou intervalového tréninku).

Auto Power Down – Počítač se automaticky vypne, pokud je déle než cca 2 minuty v nečinnosti. V tuto dobu můžete pokračovat v tréninku, než se počítač zcela vypne.

Auto Power Off - Počítač se automaticky vypne, pokud je déle než cca 2 minuty v nečinnosti. Dojde ke ztrátě dat z tréninku.

QUICK START (Rychlý start)

Začnete cvičit a počítač se automaticky spustí v programu Pacer s výchozí hodnotou 2:15 na 500 m.

Začínáme

Nejprve je důležité do počítače zadat uživatelská data, aby mohl počítač vypočítat:

BODYFAT – procento tělesného tuku

BMI – index tělesné hmotnosti

BMR - bazální rychlost metabolismu

TDEE – celkový denní výdej energie

Vaše údaje počítači pomohou přesněji vypočítat kalorický výdej.

Vložte uživatelská data v hlavní nabídce a zvolte „USER DATA“.

Hlavní nabídka

Naleznete zde následující sekce:

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

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

Program Pacer

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

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

Nastavení programu

V hlavní nabídce stiskněte tlačítko SELECT a zvolte program "PACER". Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.

Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte tlačítko MENU.

Volba uživatele

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

Čas na 500 m

Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "TIME/500 m (nebo zvolte ČAS a METRY).

Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.

Čas a metry

Stiskněte ENTER abyste přeskočili TIME/500 m. Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "TIME". Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.

Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "METERS".

Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.

Pro okamžité zahájení tréninku stiskněte START.

Úroveň odporu

Stiskněte tlačítko SELECT a zadejte "RESISTANCE LEVEL".

Pro potvrzení výběru stiskněte ENTER.

5) CÍLOVÉ HODNOTY

Cílové hodnoty jsou volitelné.

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

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

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

6) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální "ALARMY" jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.

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

7) ZAČÁTEK CVIČENÍ

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

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Program Pace (závod)

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

1) PROGRAM PACE

V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT a zvolte program „PACE“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

POZNÁMKA: Uživatelská data jsou nutná.

2) VOLBA UŽIVATELE (např. vy)

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

3) ZÁVOD SE SOUPEŘEM

Stiskněte klávesy SELECT a vyberte „UŽIVATELE“, se kterým budete závodit.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

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

4) ÚROVEŇ ODPORU

Stiskněte klávesy SELECT a vyberte úroveň odporu.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

5) CÍLOVÉ HODNOTY

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

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

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

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

6) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální " ALARMY " jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.

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

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

7) ZAČÁTEK CVIČENÍ

Když dokončíte výběr, na počítači začne blikat „READY“ a počítač počká, než začnete cvičit, než se spustí.

POZNÁMKA: Během tréninku můžete upravit ÚROVEŇ odporu stisknutím klávesy SELECT.

Intervalové vzdálenosti a intervalové časové programy

Tyto dva INTERVALOVÉ PROGRAMY jsou navrženy pro intervalový trénink, kde jsou intenzivní tréninky kombinovány s krátkými časovými odpočinků. Je vědecky dokázáno, že intervalový trénink spálí více kalorií než statický kardio trénink, ale vaše tělo bude vystaveno mnohem většímu stresu, takže při intervalovém tréninku musíte používat zdravý rozum. Doporučujeme nepřekračovat 100% srdeční frekvenci, viz **Výpočet cílové srdeční frekvence**.

PROGRAM INTERVALOVÁ VZDÁLENOST = pracovní „VZDÁLENOST“ kombinovaná s načasovanými dobami odpočinku

INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM = pracovní „ČAS“ kombinovaný s načasovanými dobami odpočinku

1) INTERVALOVÝ PROGRAM

V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT a vyberte program „INTERVAL“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Pokud se chcete vrátit do hlavní nabídky, stiskněte klávesu MENU.

2) VÝBĚR UŽIVATELE

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

3a) PROGRAM INTERVALOVÁ VZDÁLENOST

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

3b) INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM

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

4) POČET INTERVALŮ

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

5a) PROGRAM INTERVALOVÁ VZDÁLENOST

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

5b) INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM

Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a vyberte "NT TIME". Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

6) ODPŮČINEK

Stiskněte klávesu SELECT pro procházení a zadejte "REST TIME" (dobu odpočinku). Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

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

7) ÚROVEŇ ODPORU

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

8) CÍLOVÉ HODNOTY

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

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

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

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

9) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální " ALARMY " jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.

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

10) ZAČÁTEK CVIČENÍ

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

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

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

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

Programy tepové frekvence vyžadují signál tepové frekvence pomocí hrudního pásu.

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

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

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

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

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

1) HRC PROGRAM

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

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

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

2) VOLBA UŽIVATELE

Stisknutím kláves **SELECT** pro procházení vyberte jednoho ze čtyř možných uživatelů. Např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

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

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

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

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

4) CÍLOVÉ HODNOTY

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

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

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

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

5) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální „ALARMY“ jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko **START**.

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

6) ZAČÁTEK CVIČENÍ

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

THR - Programy cílové tepové frekvence (možnost hostujícího

uživatele)

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

Programy tepové frekvence vyžadují signál tepové frekvence pomocí hrudního pásu.

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

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

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

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

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

1) HRC PROGRAM

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

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

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

2) VOLBA UŽIVATELE

Stisknutím kláves **SELECT** pro procházení vyberte hostujícího uživatele nebo jednoho ze čtyř možných uživatelů. Např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

3) Programy cílové tepové frekvence - THR

Stisknutím kláves **SELECT** pro procházení vyberte program „THR“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

4) KONTROLNÍ HODNOTA THR

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

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

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

5) CÍLOVÉ HODNOTY

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

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

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

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

6) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální „ALARMY“ jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko **START**.

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

7) ZAČÁTEK CVIČENÍ

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

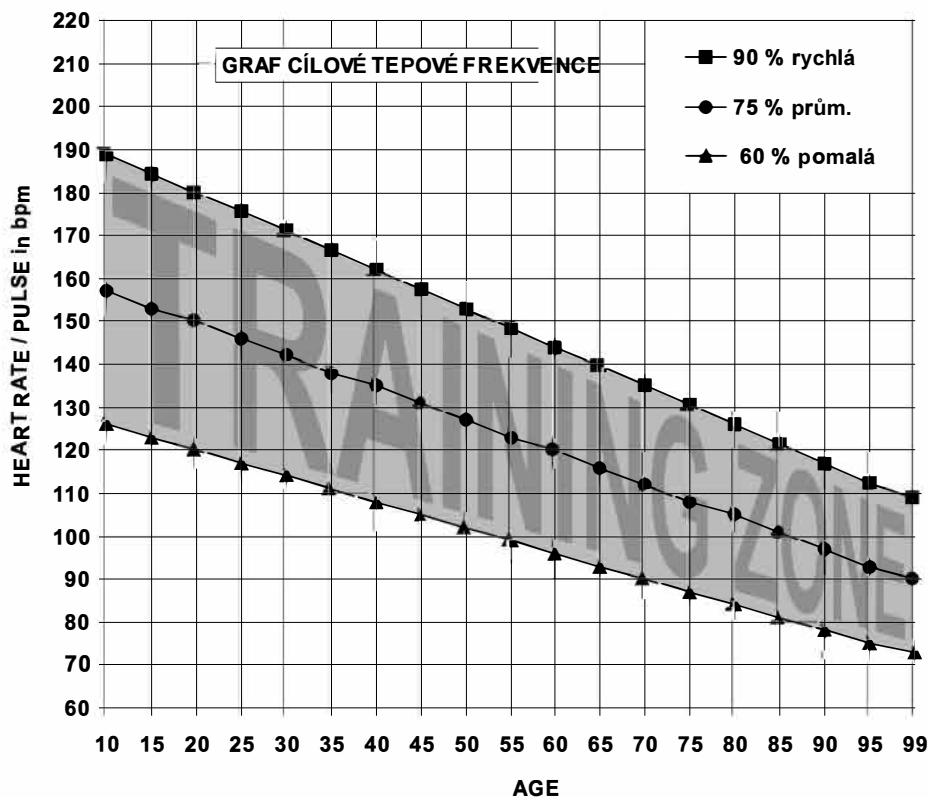
POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Výpočet cílové tepové frekvence

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

Vzorec pro výpočet THR:

$220 - \text{věk} \times \% \text{ (např. } 220 - 30 \text{ let} \times 60 \% = \text{THR } 114)$



Program Watt

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

POZNÁMKA: Během tréninku nemůžete upravovat úroveň odporu.

1) Program Watt

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

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2) Volba uživatele

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte hostujícího uživatele nebo jednoho ze čtyř možných uživatelů. Např. „U1“ nebo „U2“ nebo „U3“ nebo „U“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

3) Kontrolní hodnota wattů

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte Watts "CONTROL" Value.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

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

4) Cílové hodnoty

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

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

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

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

5) MAXIMÁLNÍ ALARMY

Maximální "ALARMY" jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.

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

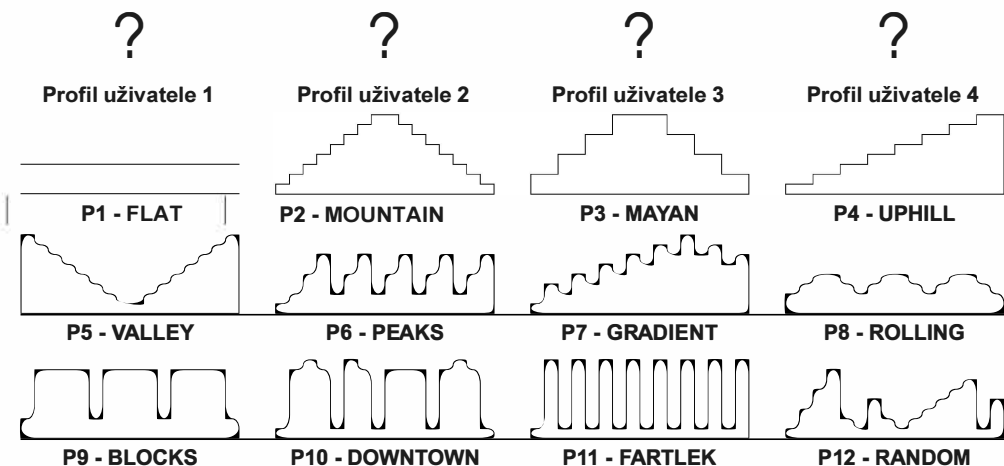
6) ZAČÁTEK CVIČENÍ

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

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Profily programů

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



FARTLEK

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

RANDOM

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

1) Profily programů

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

POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2) Volba uživatele

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

3) Volba profilu

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte "PROFILE".

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím ENTER.

4) Nastavení profilu

Stisknutím kláves SELECT nastavíte profil směrem nahoru nebo dolů.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

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

5) Úroveň odporu

Stisknutím kláves SELECT pro procházení vyberte Resistance "LEVEL".

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím ENTER.

6) Cílové hodnoty

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

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

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

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

7) Maximální alarmy

Maximální "ALARMY" jsou volitelné.

Pokud chcete obejít „ALARMY“, stiskněte tlačítko START.

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

8) Začátek cvičení

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

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Fitness Test

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

VÝSLEDKY FITNESS TESTU

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

1) PROGRAM FITNESS TEST

Stisknutím kláves **SELECT** pro procházení vyberte "FIT TEST".

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím **ENTER**.

Poznámka: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu **MENU**.

2) ZAČÁTEK CVIČENÍ

PŘESTAŇTE cvičit ihned po uplynutí pěti minut.

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

Uživatelská data VYTVOŘTE NOVÉHO UŽIVATELE a VLOŽTE UŽIVATELSKÉ ÚDAJE

Do počítače lze uložit čtyři sady uživatelských dat. Tyto informace budou použity ve spojení s programy měřícími srdeční frekvenci a pro přesnější výpočet výdajů na kalorie a výpočet vašeho „konce cvičení“, který zahrnuje vaše **BMI**, **BMR** a **TDEE**.

BMI = Index tělesné hmotnosti

BMR = Bazální metabolická rychlost

TDEE = Celkový denní výdej energie

Počítač si pro každý program zapamatuje vaše volby, aby pomohl při procesu výběru.

Je důležité udržovat **UŽIVATELSKÉ ÚDAJE** aktuální, jinak vám počítač poskytne nepravdivé údaje, například procento tepové frekvence, vydané kalorie **BMI** **BMR** **TDEE**.

POZNÁMKA: Hostující uživatel. Počítač si nepamatuje žádné vstupní volby hostujícího uživatele.

Zadání uživatelských dat

JMÉNO - k dispozici 8 alfanumerických cifer. *Stisknutím a podržením klávesy **ENTER** přeskočíte jméno.*

POHLAVÍ - muž nebo žena

VĚK - uvádí se v letech

VÝŠKA - v centimetrech nebo stopách a palcích (pro převod viz „Výběr měření“).

HMOTNOST - v kilogramech nebo librách (pro převod viz „Výběr měření“).

AKTIVNÍ FAKTOR - aktivita ovlivňuje váš metabolismus, což ovlivňuje, kolik kalorií při cvičení spálíte. Váš **AKTIVNÍ FAKTOR** upraví výpočty kalorií počítačů a vaše celkové denní energetické výdaje **TDEE**.

0x týdně = bez cvičení, sedavé zaměstnání

2x týdně = lehce aktivní: lehký trénink 1-3x týdně

4x p týdně = středně aktivní: středně náročný trénink 3-5x týdně

7x týdně = velmi aktivní: náročný trénink 6-7x týdně

V hlavní nabídce přejděte pomocí kláves **SELECT** a vyberte možnost „**USER DATA**“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu **MENU**.

2) Volba uživatele

Stisknutím kláves **SELECT** vyberte „**NEW USER**“ nebo jednoho ze čtyř možných stávajících uživatelů.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy **ENTER**.

3) Jméno

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

4) Pohlaví

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

5) Věk

Stiskněte klávesy **SELECT** a zvolte svůj „**VĚK**“ v letech.

Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy **ENTER**.

6) Výška (v cm nebo palcích)

Stiskněte klávesy **SELECT** a zvolte svoji „**VÝŠKU**“.

Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy **ENTER**.

7) HMOTNOST (v kg nebo librách)

Stiskněte klávesy **SELECT** a zvolte svoji „**HMOTNOST**“

Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy **ENTER**.

8) Aktivní faktor

Stiskněte klávesy **SELECT** a zvolte svoji „**AKTIVNÍ FAKTOR**“

Poté potvrďte volbu stisknutím klávesy **ENTER**.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Profil uživatele VYTVOŘTE SI VLASTNÍ PROFIL

Můžete zadat až 4 možné uživatele a každý uživatel si může navrhnout vlastní profil. Všechny profily mají sloupcový graf. Tyto programy UŽIVATELSKÉHO PROFILU jsou velmi užitečné, protože vám umožňují přizpůsobit si profilový program podle svých představ, což dává vašemu tréninku rozmanitost a motivaci.

Během tréninku počítač automaticky upraví ÚROVEŇ ODPORU podle PROFILU, který navrhnete, a ÚROVEŇ ODPORU také můžete upravit pomocí kláves SELECT.

1) Uživatelský profil

V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT a zvolte „USER PRO“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2) Vyberte uživatelský profil

Stisknutím kláves SELECT vyberte jeden ze čtyř možných existujících profilů uživatele.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Pokud nejsou zobrazeny žádné profily uživatelů, vytvořte uživatele v části Uživatelská data.

3) Vytvoření profilu

Stisknutím kláves SELECT vyberte „RESISTANCE LEVEL“.

Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER. Tento postup opakujte, dokud není váš PROFIL dokončen.

POZNÁMKA: Chcete -li přeskočit všechny zbývající sloupce, stiskněte a podržte klávesu ENTER.

Smazání uživatele

Zjednodušili jsme odstranění stávajícího uživatele.

1) SMAŽTE UŽIVATELE

V hlavní nabídce stiskněte klávesy SELECT a vyberte „USER DEL“. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

POZNÁMKA: Pro návrat do hlavní nabídky stiskněte klávesu MENU.

2) VYBERTE UŽIVATELE

Stisknutím kláves SELECT vyberte jednoho ze 4 stávajících uživatelů. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

3) OVĚŘTE ODSTRANĚNÍ/ZAPNUTÍ

Opětovným stisknutím klávesy ENTER odstranění potvrdíte.

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Program Recovery Aktivujte stiskem tlačítka RECOVERY.

PROGRAM Recovery je vynikajícím ukazatelem úrovně kardiovaskulární zdatnosti. Je užitečný zejména při zlepšování kardiovaskulární kondice.

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

Výsledky testu Recovery

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

1) AKTIVACE PROGRAMU OBNOVY

Ihned na konci tréninku stiskněte tlačítko „RECOVERY“.

2) NÁVRAT DO HLAVNÍ NABÍDKY

Pro návrat do „HLAVNÍ NABÍDKY“ stiskněte klávesu MENU.

Půst

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

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

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

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

Zobrazení konce cvičení

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

KONEČ: Vaše tréninkové součty.

PRŮMĚR: Vaše tréninkové průměry.

BMI: INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI je jedním z nejpřesnějších způsobů, jak zjistit, že se nadváha stává zdravotním rizikem.

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

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

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

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

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

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

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

TDEE + BMI + 2 = úbytek hmotnosti

POKYNY K OBSLUZE POČÍTAČE

Cílové hodnoty ČAS - METRY - TAHY - KALORIE

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

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

ČAS 5:00 - 99:00 minut (v krocích po 1 min.)

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

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

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

CÍLOVÉ HODNOTY

CÍLOVÉ HODNOTY jsou volitelné.

Chcete-li přeskočit „CÍLOVÉ HODNOTY“, stiskněte a podržte klávesu ENTER.

Chcete-li přeskočit konkrétní " CÍLOVOU HODNOTU ", stiskněte klávesu ENTER.

Chcete-li vybrat „CÍLOVOU HODNOTU“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

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

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

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

TEP 30 - 220 bpm (v krocích 1 úder za minutu)

SPM 15 - 60 SPM (v krocích 1SPM)

ČAS/100M 01 :00 - 9:55 minut a sekund (v krocích po 5 sekundách)

WATTY 10 - 995 wattů (v krocích po 5 wattech)

Chcete-li přeskočit „Maximální alarmy“, stiskněte a podržte klávesu START.

Chcete-li přeskočit konkrétní " Maximální alarmy ", stiskněte klávesu ENTER.

Chcete-li vybrat „Maximální alarmy“, stiskněte klávesy SELECT. Poté potvrďte svůj výběr stisknutím klávesy ENTER.

Volba metrických nebo imperiálních jednotek

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

VÝŠKA v centimetrech nebo palcích.

HMOTNOST v kilogramech nebo librách.

1) Stiskněte a podržte obě tlačítka SELECT po dobu 3 sekund.

2) Stisknutím kláves SELECT vyberte buď „METRIC“ nebo „IMPERIAL“.

3) Výběr potvrďte stisknutím klávesy ENTER.

Výchozí hodnoty

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

Program Pacer

PACER ČAS/S00M 2:15 (1 :00 - 9:55 minut a sekund v krocích po 5 sekundách)

ČAS 20:00 minut (5:00 - 99:00 minut v krocích po 1 minutě)

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

Intervalový program

INTERVALY 10 (2 - 99 v krocích po 1 intervalu)

INTERVALOVÁ VZDÁLENOST 500 metrů (100 - 9,900 metrů v krocích po 100 metrech)

INTERVALOVÝ ČAS 1 :00 minula (0:30 - 10:00 v krocích po 5 sekundách)

ODPOČINEK 30 sekund (0:30 - 10:00 v krocích po 5 sekundách)

THR - Program cílové tepové frekvence

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

WATTOVÝ PROGRAM

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

Uživatelská data

SEX (pohlaví) Žena (Žena nebo muž)

AGE (věk) 35 (10 - 99 v krocích po 1 roku)

METRIC HEIGHT (výška v metrech) Žena 163 cm nebo muž 178 cm (90 - 240 cm v krocích po 1 cm)

METRIC WEIGHT (hmotnost v kg) Žena 60 kg nebo muž 86 kg (30 - 200 kg v krocích po 1 kg)

IMPERIAL HEIGHT (výška v palcích) Žena 64 palců / 5'4" nebo muž 70 palců / 5'10" (36" - 96" / 3' - 8' v krocích po 1 palci)

IMPERIAL WEIGHT (hmotnost v librách) Žena 135 lb nebo muž 190 lb (60 - 440 lb v krocích po 1 libře)

ACTIVE FACTOR 2x týdně

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

Volba úrovně

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

Cílové hodnoty

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

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

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

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

Maximální alarmy

TEP 140 bpm (30 - 220 bpm v krocích po 1 úderu)

SPM 25 SPM (15 - 60 SPM iv krocích po 1 SPM)

ČAS/S00M 2:15 (01 :00 - 9:55 minut a sekund v krocích po 5 s)

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