



Návod na použitie: Bowflex Max Trainer M3 **kód:** NAU-100942 **SK**

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Bowflex**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia. Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.
Váš **Bowflex** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Bowflex** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Bowflex** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **136 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom. Pohyblivé časti a iné prvky stroja môžu byť pre deti nebezpečné. Stroj nesmú používať osoby s funkčnými obmedzeniami a poruchami, so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí.
3. Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. **0,6 m**.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené. Stroj by nikdy nemal zostať bez dozoru, keď je zapojený do siete. Ak sa nepoužíva a pred čistením, údržbou alebo opravou odpojte zástrčku zo zásuvky.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu. Stroj nemontujte vonku alebo na mokrom či vlhkom mieste.
13. Používajte len originálne diely **Bowflex** (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté. Do žiadneho otvoru stroja nekladajte žiadne predmety.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Nepokúšajte sa meniť konštrukciu alebo funkčnosť tohto stroja. Mohlo by to ohroziť bezpečnosť tohto stroja a spôsobiť stratu záruky.
22. Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo používania stroja bez dozoru, vždy odpojte tento prístroj od elektrickej siete ihneď po použití a pred čistením. Nedodržanie týchto pokynov môže spôsobiť vážny alebo smrteľný úraz elektrickým prúdom alebo iné vážne zranenie. Pred každým použitím stroj skontrolujte, či nie je poškodený napájací kábel, či nie sú uvoľnené diely alebo, či nie sú prítomné známky opotrebovania. Ak zistíte takýto stav, nepoužívajte ho. Informácie o opravách vám poskytne predajca.
23. Hmotnosť zariadenia: 63,4 kg.
24. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 124,5 x 66 x 164,3 cm.

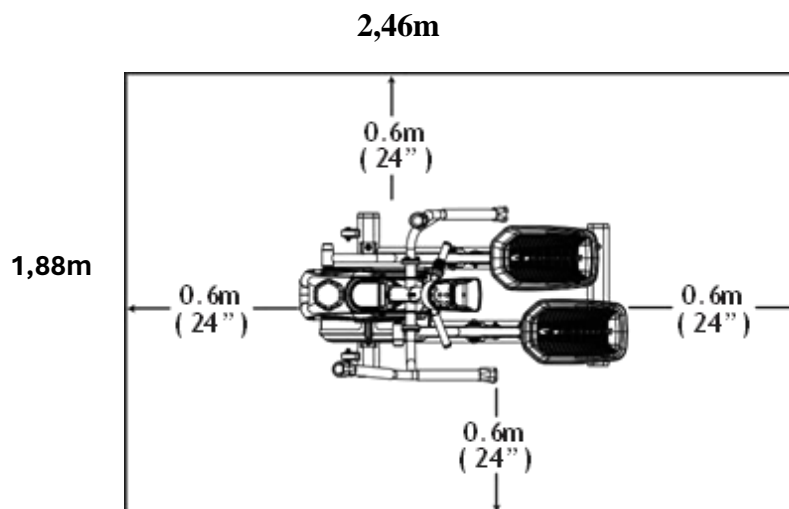
Pred montážou

Vyberte priestor, kde budete stroj nastavovať a prevádzkovať. Pre bezpečnú prevádzku musí byť miesto na pevnom, rovnom povrchu. Vyhradte si plochu na cvičenie s rozmermi minimálne 188 cm x 246,4 cm. Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má dostatočnú výškovú vzdialenosť, pričom zohľadnite výšku používateľa a maximálnu výšku pedálov posilňovacieho stroja.

Základné tipy pre montáž

Pri montáži stroja dodržiavajte tieto základné body:

- prečítajte si "Dôležité bezpečnostné pokyny" pred montážou
- pripravte si všetky časti potrebné pre každý krok montáže
- pomocou odporúčaných kľúčov otáčajte skrutky a matice doprava (v smere hodinových ručičiek), aby ste ich utiahli, a doľava (proti smeru hodinových ručičiek), aby ste ich povolili, pokiaľ nie je uvedené inak
- pri upevňovaní 2 kusov zľahka nadvihnite a pozrite sa cez otvory na skrutky, aby ste pomohli zasunúť skrutku do otvorov
- montáž si vyžaduje 2 osoby



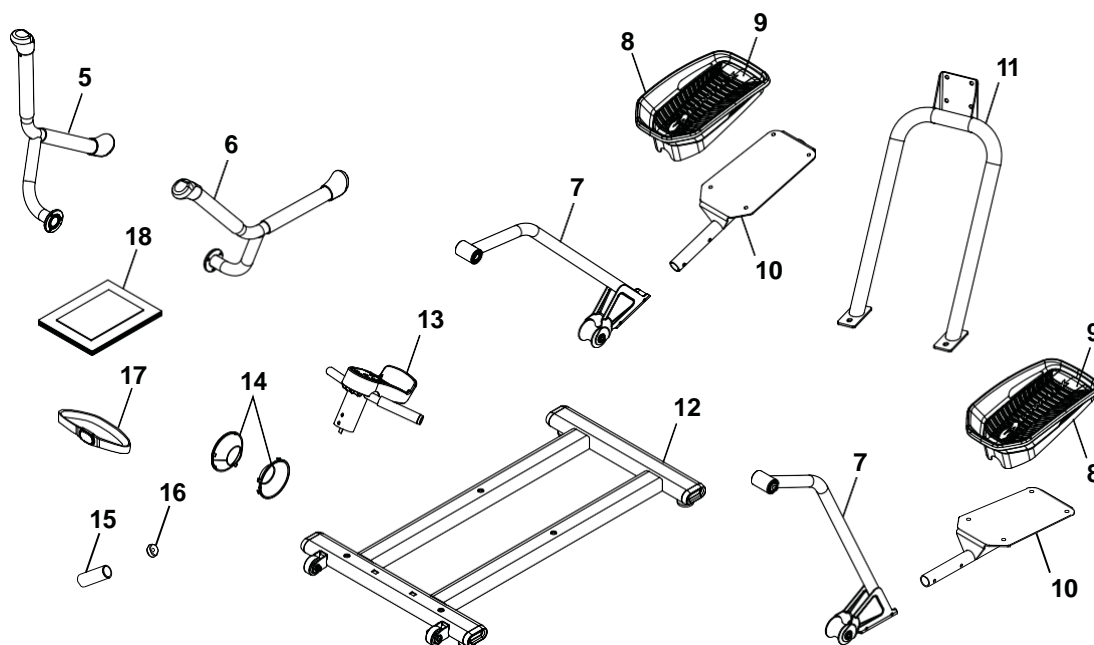
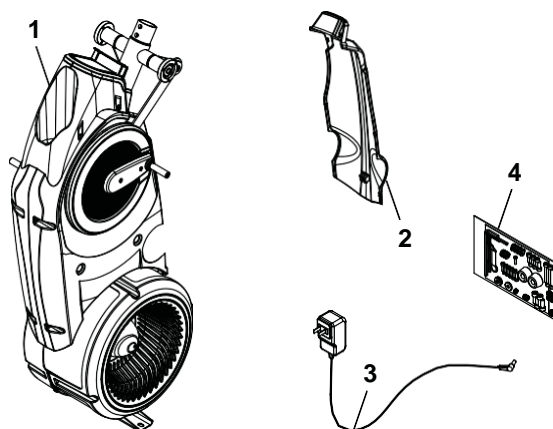
Podložka pod stroj

Podložka Bowflex™ Max Trainer™ je voliteľné príslušenstvo, ktoré pomáha udržiavať vašu cvičebnú plochu čistú a dodáva vašej podlahe vrstvu ochrany. Gumová podložka stroja poskytuje neklzavý, gumený povrch, ktorý obmedzuje statický výboj a znižuje možnosť chybného zobrazenia alebo chodu. Ak je to možné, umiestnite podložku k stroju Bowflex™ Max Trainer™ do vami vybranej cvičebnej oblasti pred začatím montáže.

Ak si chcete objednať voliteľnú podložku stroja, kontaktujte svojho predajcu.

Diely:

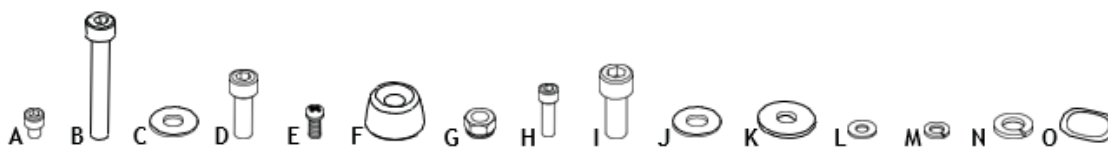
Označenie	množstvo	Názov
1	1	Rám
2	1	Zadný kryt
3	1	Sieťový kábel
4	1	Hardvérová karta



Na všetky pravé ("R") a ľavé ("L") diely bol nalepený štítok, ktorý uľahčuje montáž

Ozn.	Množstvo	Názov	Ozn.	Množstvo	Názov
5	1	Horné riadidlo, pravé	12	1	Stabilizačná zostava
6	1	Horné riadidlo, ľavé	13	1	Statická zostava riadidiel
7	2	Noha stroja	14	2	Krytka
8	2	Podložka na nohy	15	1	Statický úchop riadidiel
9	2	Vložka do podložky na nohy	16	1	Statická krytka riadidiel
10	2	Pedál	17	1	Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie
11	1	Montážna koľajnica	18	1	Príručná sada

Náradie:



Ozn.	Množstvo	Názov	Ozn.	Množstvo	Názov
A	8	Šesťhranná skrutka, M6x1.0x8	I	4	Šesťhranná skrutka, M10x1.5x25
B	4	Šesťhranná skrutka, M8x1.25x55	J	4	Plochá podložka M10x23
C	12	Plochá podložka M8x18	K	2	Plochá podložka M8x24
D	6	Šesťhranná skrutka, M8x1.25x20	L	4	Plochá podložka M6x13
E	1	Križova skrutka, M5x0.8x20	M	10	Zaisťovacia podložka, M6
F	2	Krytka	N	6	Zaisťovacia podložka, M8
G	4	Zaisťovacia matica, M8	O	2	Podložka, 17.2x22
H	10	Šesťhranná skrutka, M6x1.0x20			

Poznámka: Vybrané časti sú na karte uvedené ako náhradné diely. Po správnom zostavení vášho stroja môžu zostať zvyšné diely.

Nástroje, ktoré sú súčasťou:



#2
5 mm
6 mm
8 mm



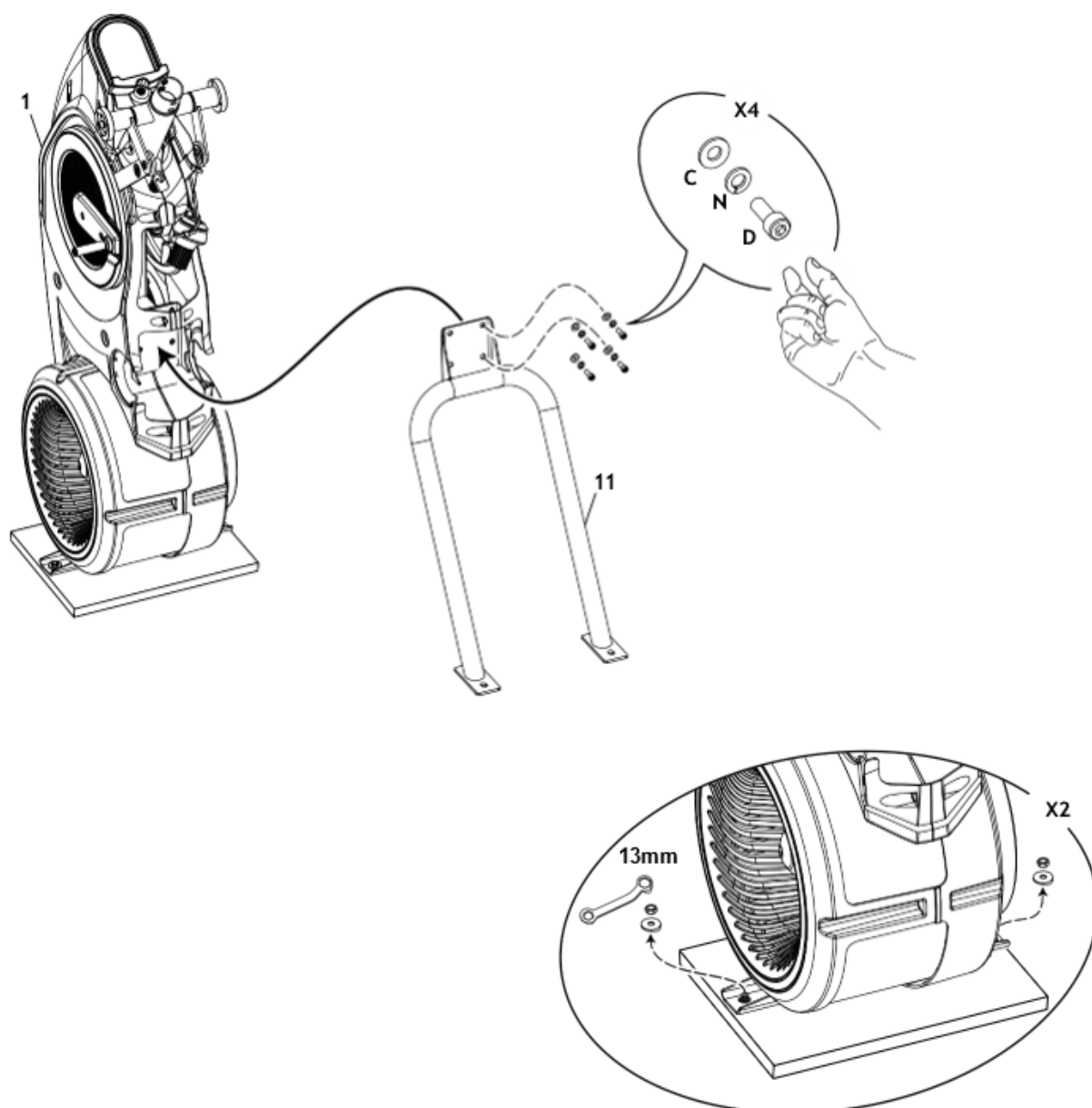
13 mm

Montáž:

1. Pripevnite zostavu koľajníc k rámu a potom uvoľnite rám z prepravnej dosky

- !** Niektoré komponenty stroja môžu byť ťažké alebo nepohodlné. Pri vykonávaní montážnych krokov zahŕňajúcich tieto časti, požiadajte o pomoc druhú osobu. Kroky, ktoré zahŕňajú zdvíhanie ťažkých predmetov, nevykonávajte sami.

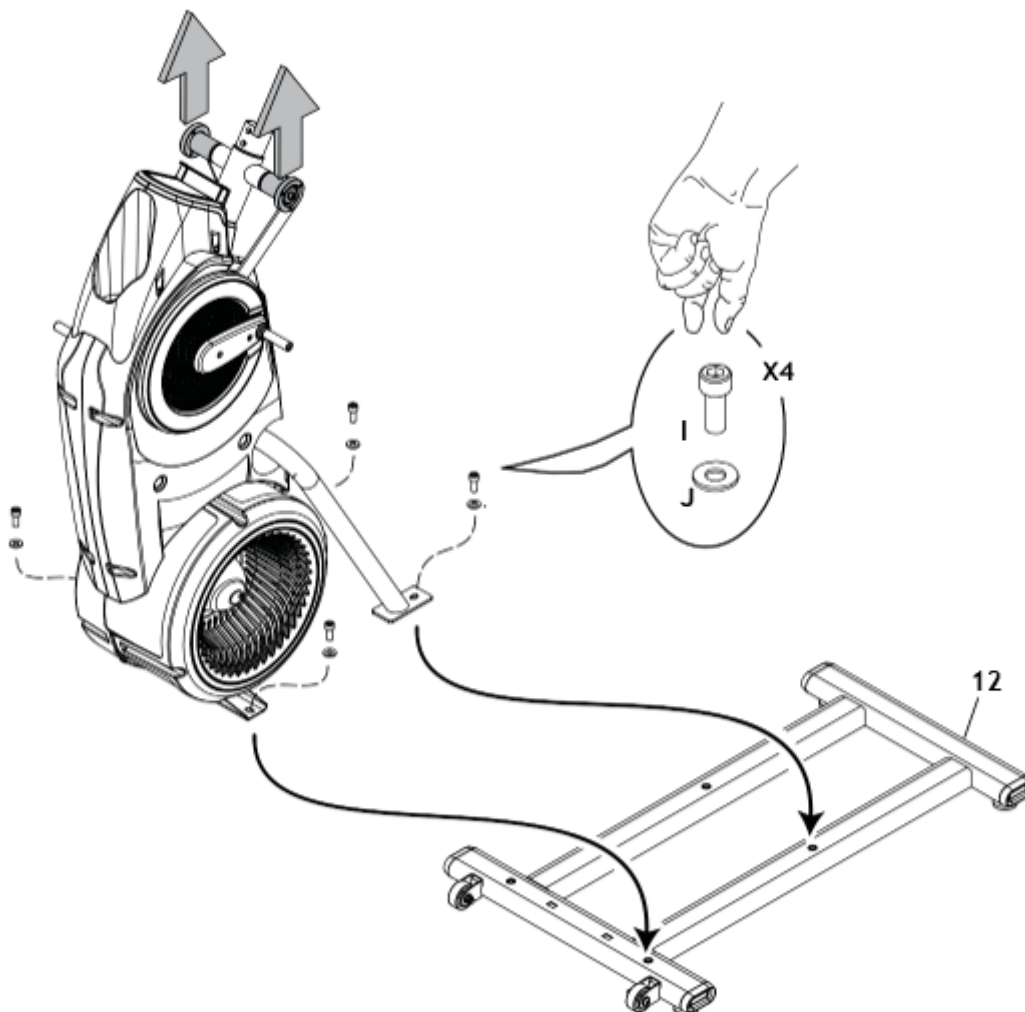
Poznámka: Ručne dotiahnite diely.



2. Opatrne zdvihnite zostavu rámu z prepravnej dosky a pripevnite ju k zostave stabilizátora

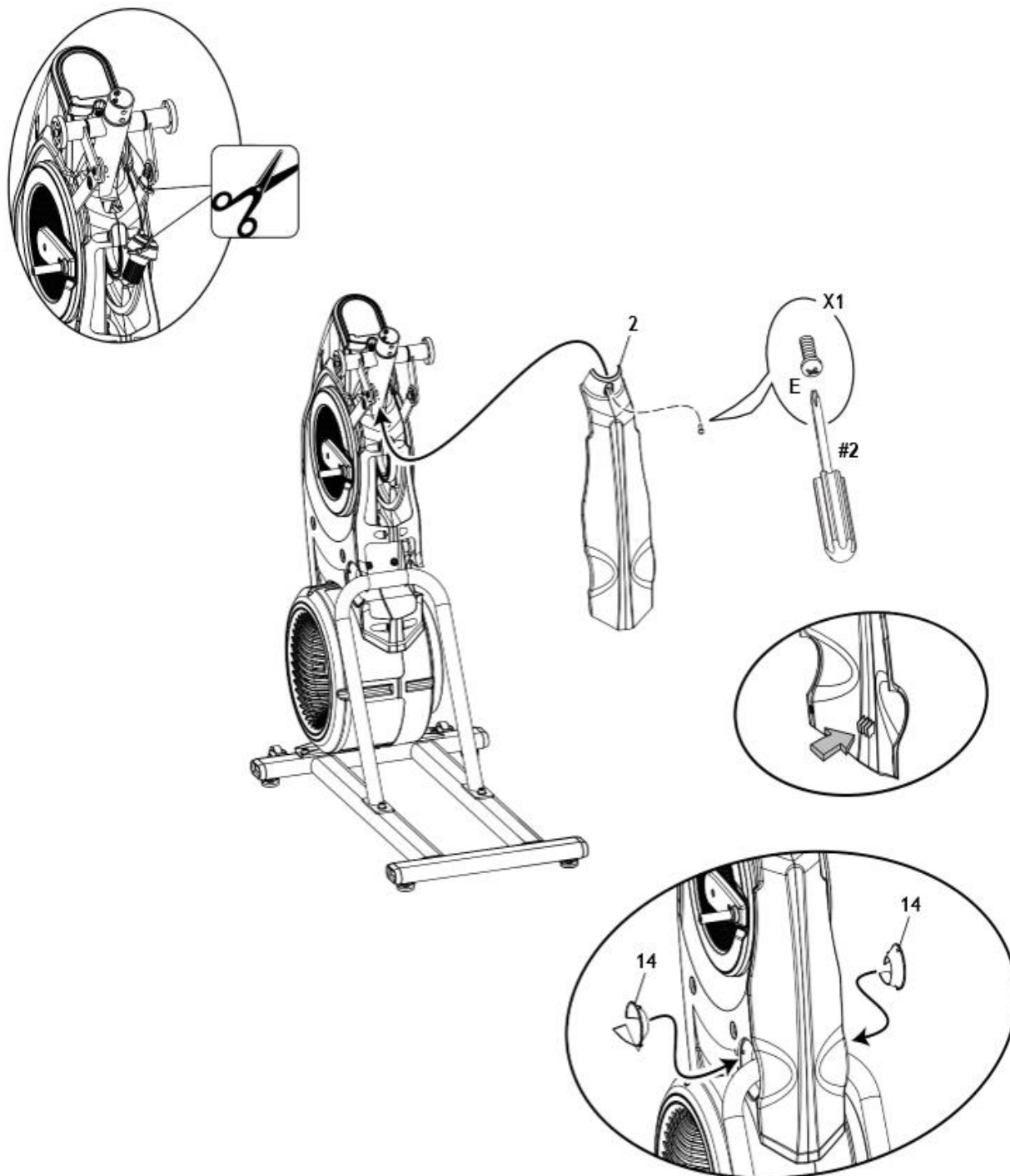
! Niektoré komponenty stroja môžu byť ťažké alebo nepohodlné. Pri vykonávaní montážnych krokov zahŕňajúcich tieto časti, požiadajte o pomoc druhú osobu. Kroky, ktoré zahŕňajú ťažké zdvíhanie, nevykonávajte sami. Zdvihnite zostavu rámu z vonkajšej strany zostavy stabilizátora, ako je uvedené nižšie.

Poznámka: Po ručnom dotiahnutí všetkých dielov úplne dotiahnite všetky kovania z predchádzajúcich krokov.



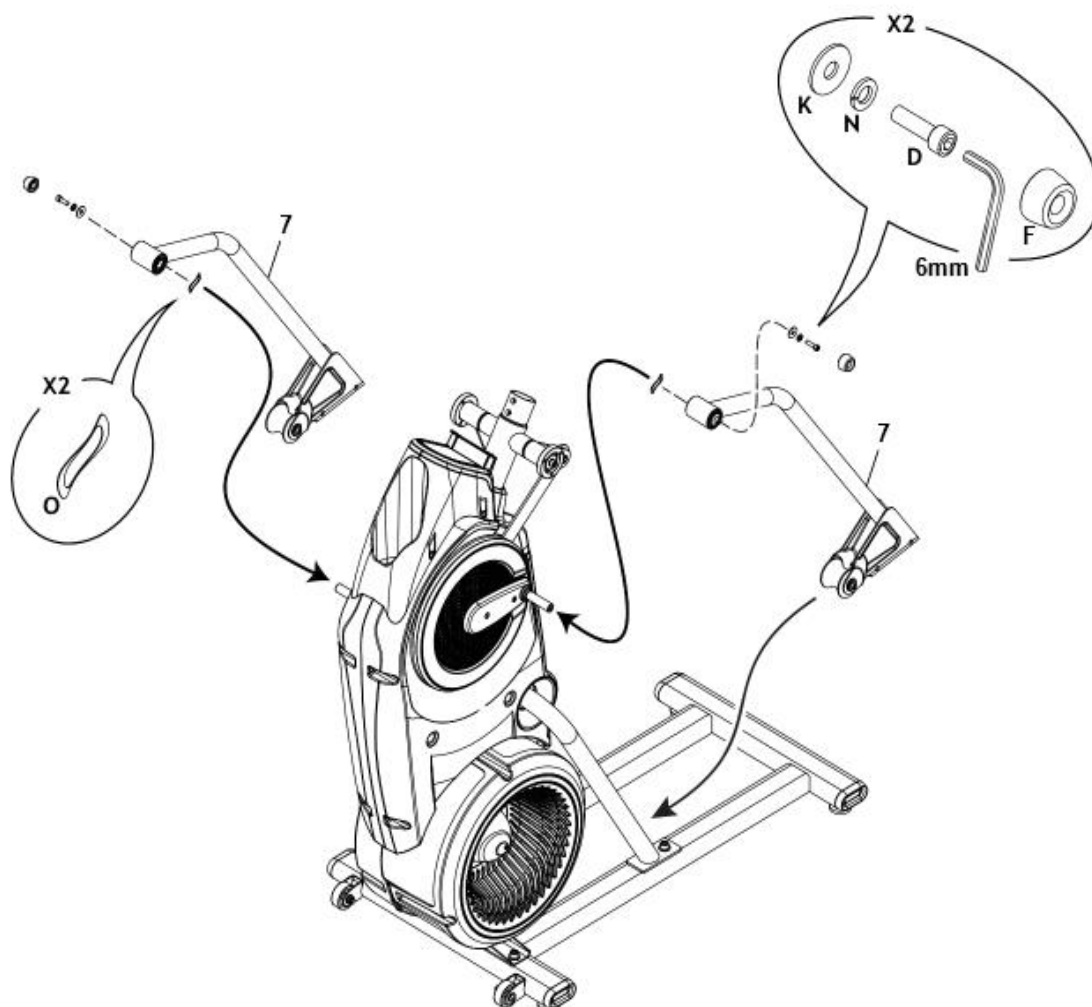
3.Odstrihnite prepravne pásky a pripevnite zadny kryt a krytky k zostave rámu

Poznámka: Umiestnite vnútorný háčik zadného krytu na zostavu rámu a potom ho otočte nahor na miesto.



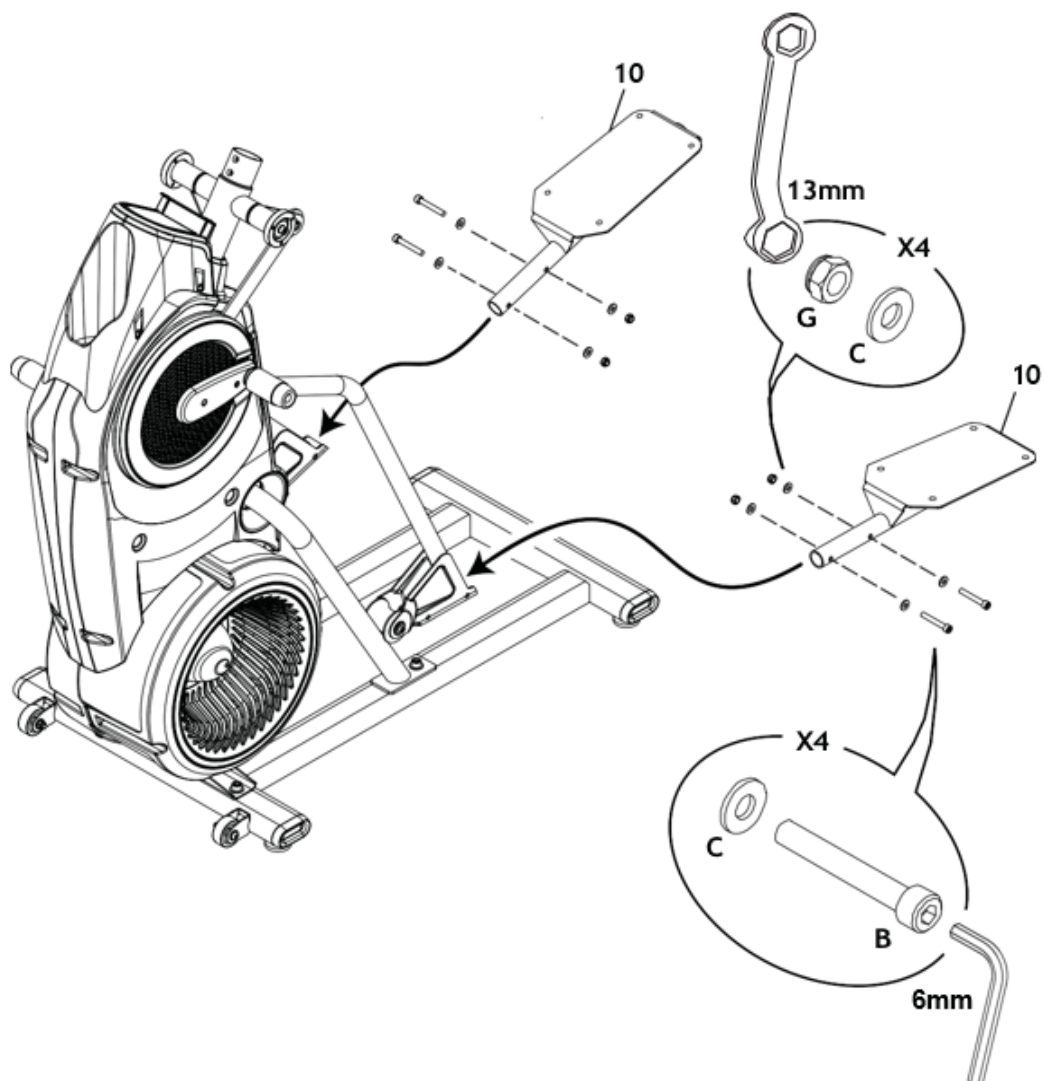
4. Pripevnite nohy k zostave rámu

! Majte na pamäti, že nohy sú spojené, a keď sa niektorá z týchto častí pohne, pohne sa aj druhá.

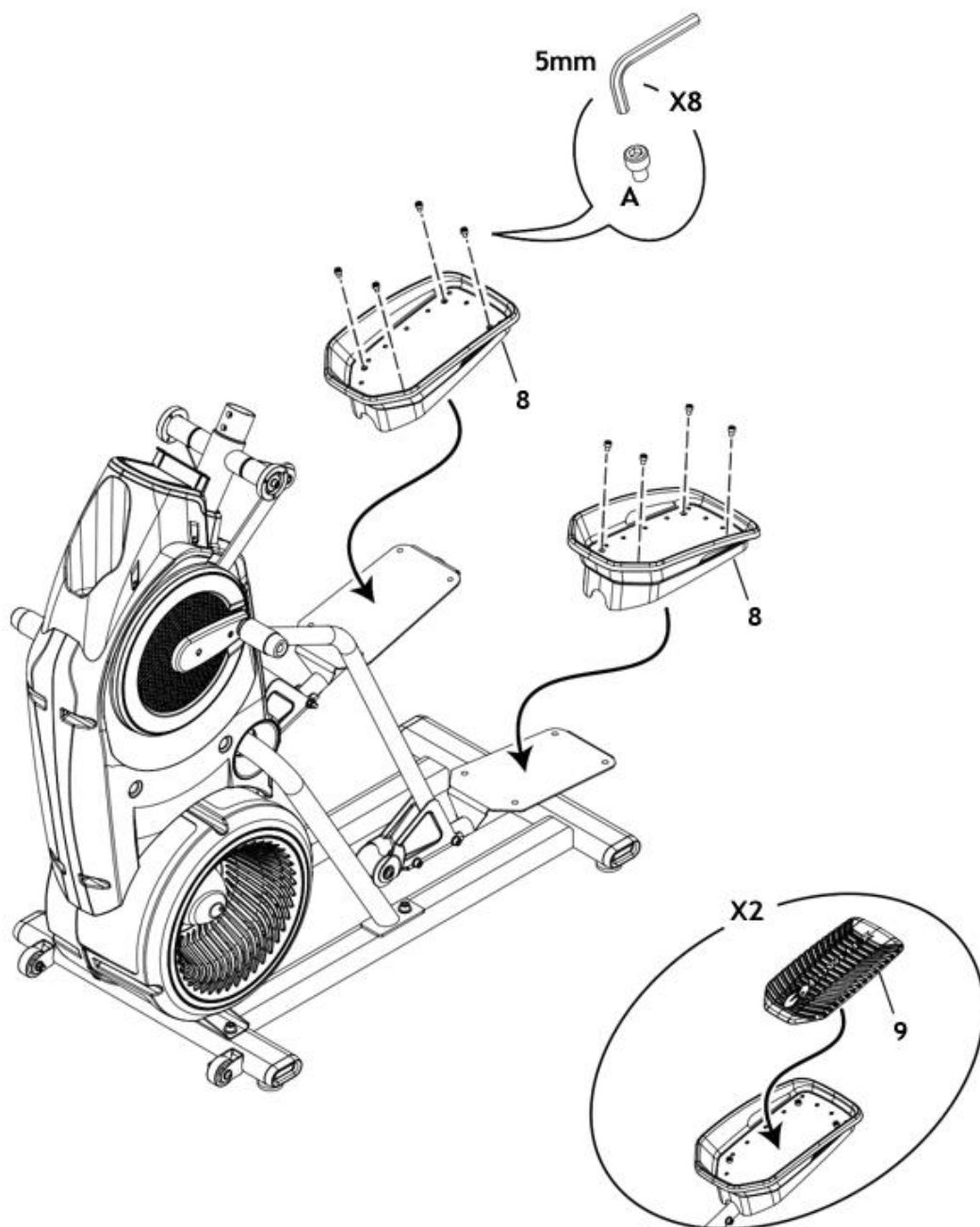


5. Pripevnite pedále k zostave rámu

! Aby ste predišli možnému vážnemu zraneniu, pri vkladaní koncov rúrok do zostáv nôh, buďte opatrní, aby ste si nezachytili alebo neprivreli prsty alebo ruky.



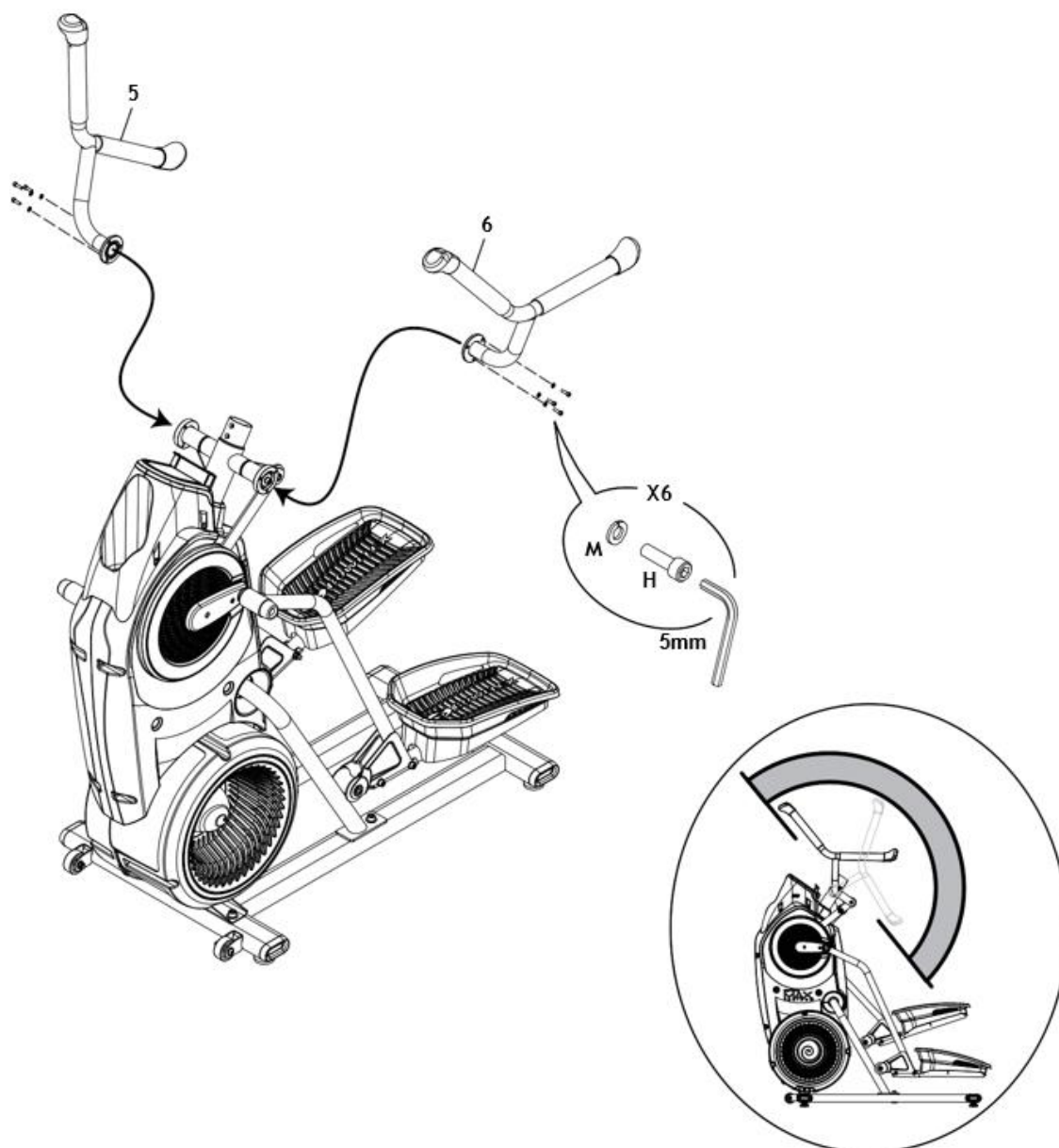
6. Pripevnite podložky pod nohy a potom vložky do podložiek



7. Pripevnenie horných riadidiel k zostave rámu

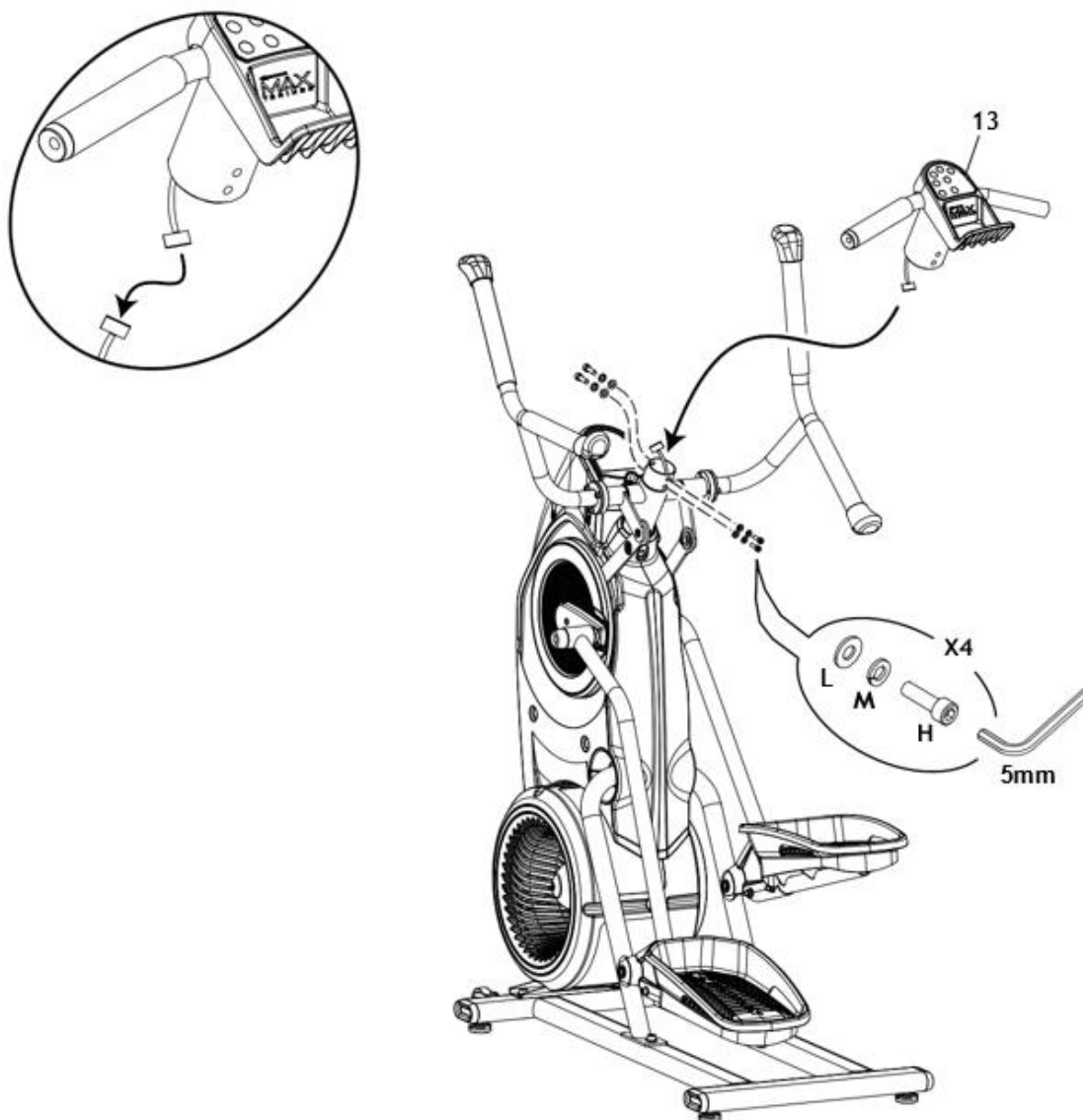
! Majte na pamäti, že pedále a horné riadidlá sú prepojené a keď sa niektorá z týchto častí pohybuje, pohybuje sa aj druhá. Niektoré časti stroja môžu byť ťažké alebo nepohodlné. Pri týchto častiach, požiadajte o pomoc druhú osobu. Kroky, ktoré zahŕňajú zdvíhanie ťažkých predmetov, nevykonávajte sami.

Poznámka: Uistite sa, že ste horné riadidlá pripevnili tak, aby ich používateľ mohol správne uchopiť, počas používania stroja.



8. Pripojte zostavu statických riadiel k rámu

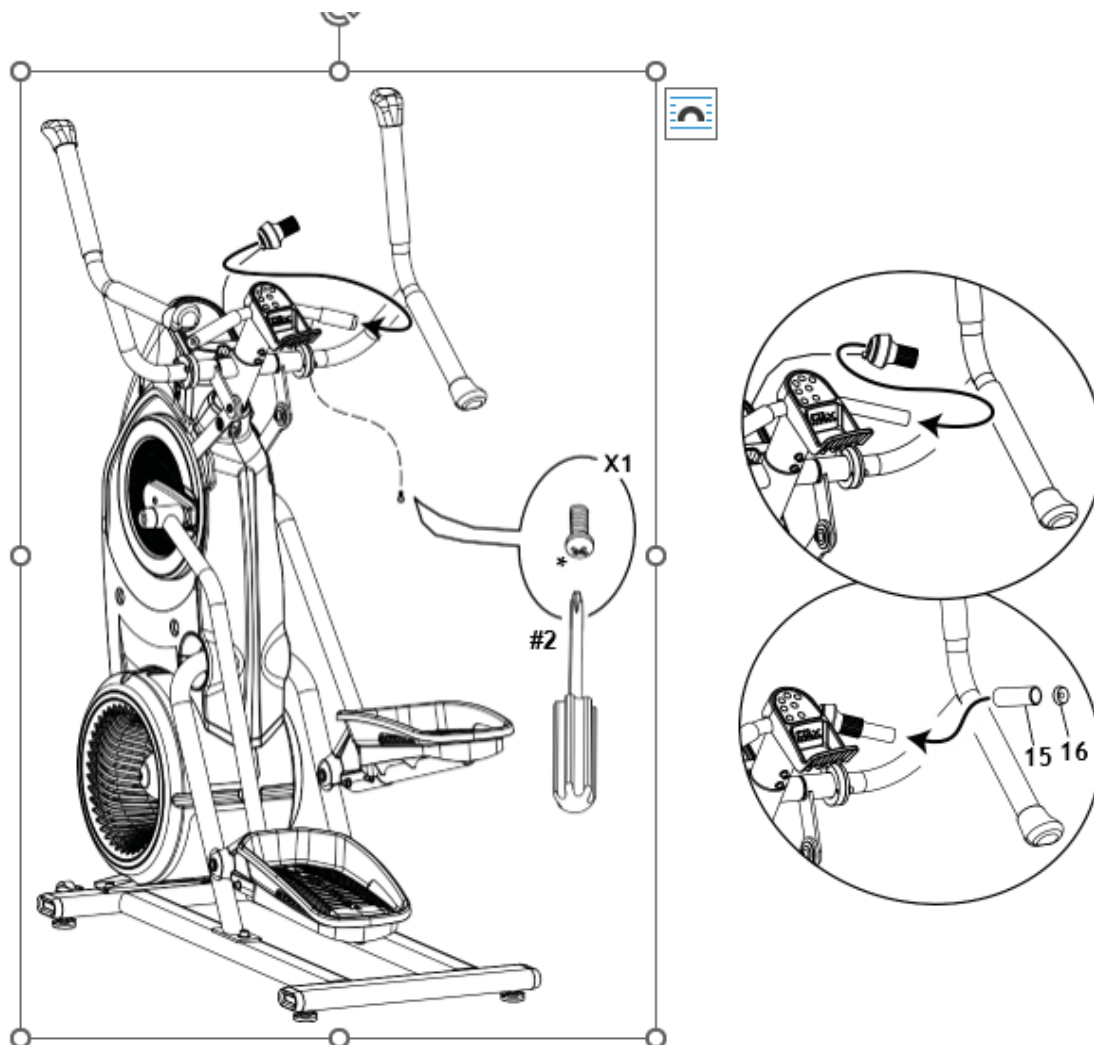
Poznámka: Kábel displeja neohýbajte.



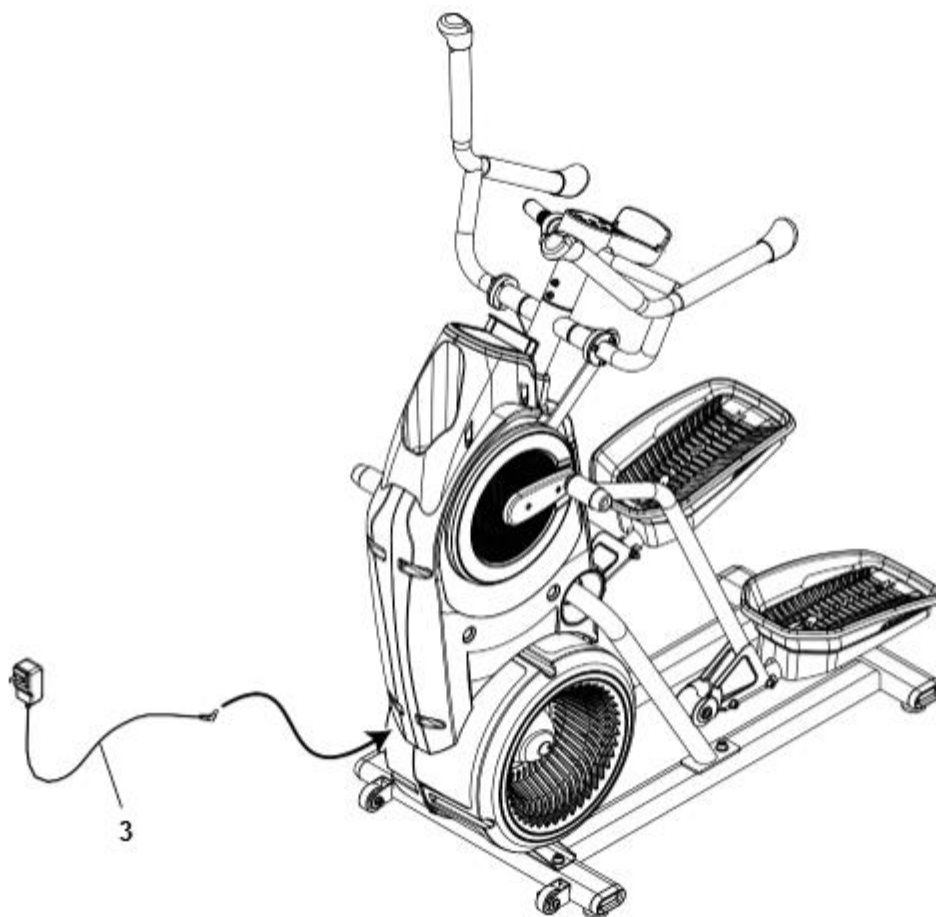
9. Pripevnite prepínač úrovne odporu na statické riadidlá a pripevnite rukoväť

Poznámka: Kábel neohýbajte. Hardvér je predinštalovaný a nie je na karte hardvéru (*). Pred úplným dotiahnutím hardvéru sa uistite, že nastavenia na zostave sú viditeľné pre používateľa.

Na uvoľnenie statického úchyty rukoväte na riadidlách môžete použiť malé množstvo mydlovej vody.



10. Pripojte sieťový kábel k zostave rámu



11. Závěrečná kontrola

Skontrolujte stroj, či sú diely pevne pripevnené a či sú komponenty správne zmontované.

Nezabudnite si zapísať sériové číslo do políčka uvedeného v prednej časti tohto návodu.



Stroj nepoužívajte, kým nie je kompletne zostavený a skontrolovaný podľa návodu na obsluhu.

Presúvanie stroja:

- ⚠ Stroj môže premiestňovať jedna alebo viac osôb v závislosti od svojich fyzických schopností a možností. Uistite sa, že vy a ostatné osoby sú fyzicky zdatné a schopné bezpečne premiestňovať stroj.

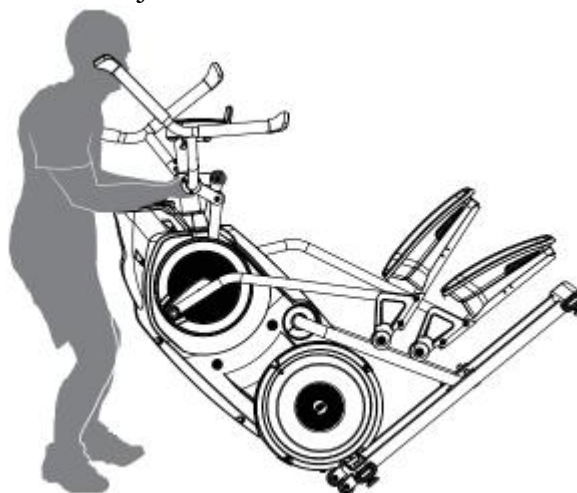
1. Uchopte vnútornú, nepohyblivú časť otočnej zostavy a opatrne naklopte stroj smerom k sebe na transportné valčeky.

- ⚠ Pred naklonením stroja dbajte na riadidlá a hmotnosť stroja

2. Zatlačte stroj na požadované miesto

3. Opatrne spustite stroj na miesto

Poznámka: Pri premiestňovaní stroja buďte opatrní. Všetky prudké pohyby môžu ovplyvniť činnosť počítača.



Vyváženie stroja

Stroj je potrebné vyvážiť, v prípade, že váš tréningový priestor je nerovný alebo ak je koľajnicová zostava mierne nad podlahou.

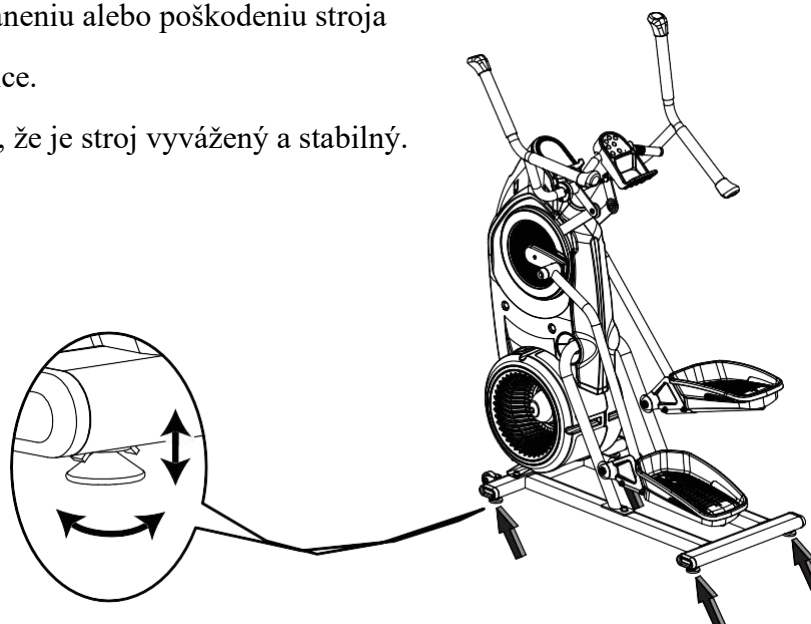
1. Umiestnite stroj na cvičebný priestor.

2. Uvoľnite poistné matice a nastavte vyrovnávaciu lištu, kým nebude rovnomerne vyvážená v kontakte s podlahou.

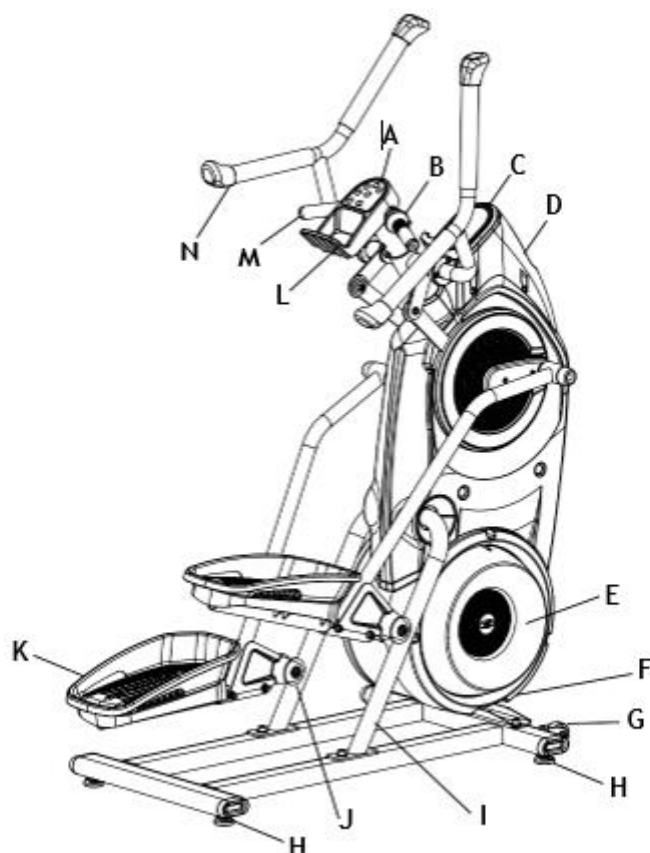
- ⚠ Nenastavujte vyrovnávaciu lištu do takej výšky, aby sa oddelili alebo odskrutkovali od stroja. Môže dôjsť k vášmu zraneniu alebo poškodeniu stroja

3. Utiahnite poistné matice.

- ⚠ Pred cvičením sa uistite, že je stroj vyvážený a stabilný.



Funkcie:



A	Tlačidlá počítača	H	Vyrovnávacia lišta
B	Prepínač úrovne odporu	I	Montážna koľajnica
C	Displej	J	Valček
D	Držiak na fľašu	K	Pedál
E	Ventilátor odporu	L	Zásobník médií
F	Napájací konektor	M	Statická rukoväť
G	Transportný valček	N	Horné riadidlá

⚠ Upozornenie:

Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja sú orientačné a majú len informatívny charakter. Zobrazená srdcová frekvencia je približná. Nadmerné cvičenie môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Ak pocítite mdloby, okamžite prestaňte cvičiť.

Funkcie počítača:

Počítač poskytuje informácie o vašom tréningu na obrazovke displeja.

Zobrazenie rýchlosti spaľovania

Displej zobrazuje úroveň spálených kalórií za minútu. Táto miera je funkciou aktuálnej úrovne otáčok za minútu (rýchlosti pedálov) a úrovne odporu (1-8). Keď sa niektorá z týchto hodnôt zvýši, spaľovanie sa zvýši.

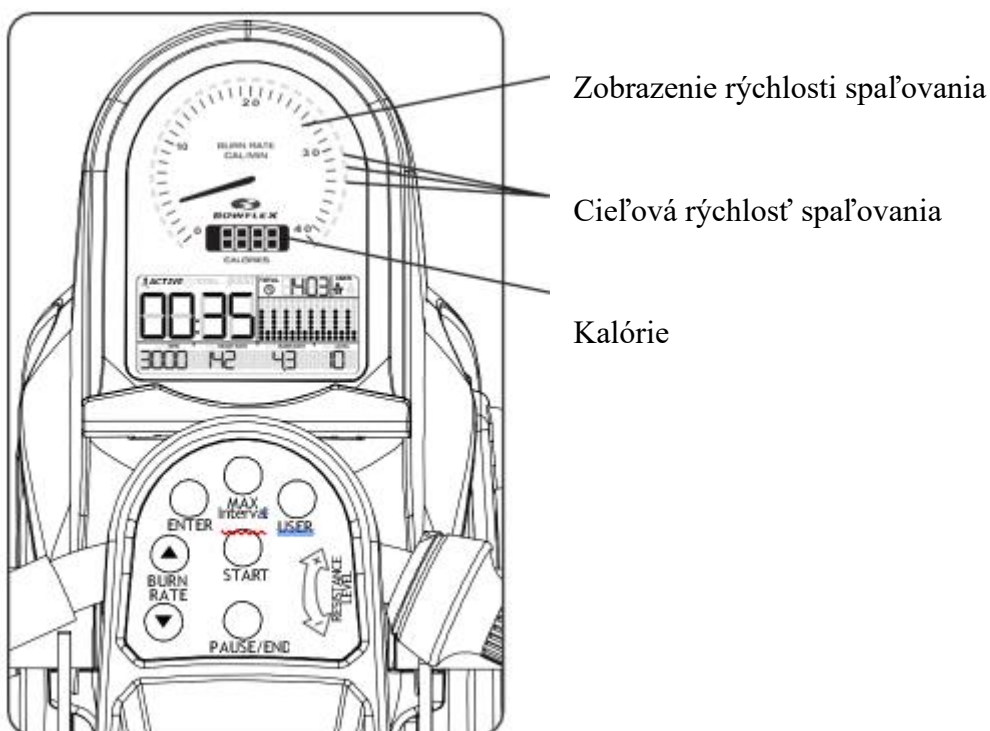
Cieľová rýchlosť spaľovania LED rozsah

Cieľová rýchlosť spaľovania závisí na nastaveniach vybraného profilu používateľa. Počas tréningu sa aktivuje rozsah piatich LED diód. Prvá z LED diód v rozsahu je odporúčaná úroveň pre začiatočníkov, vyššie LED diódy sú určené pre pokročilejších používateľov.

Poznámka: Uistite sa, že používateľský profil je aktuálny, aby ste získali presnejšie údaje o miere spaľovania kalórií.



Cieľová rýchlosť spaľovania je odporúčaná úroveň tréningu a mala by sa dodržiavať len vtedy, ak to umožňuje úroveň vašej fyzickej kondície.



LED ukazovateľ maximálnej rýchlosti spaľovania

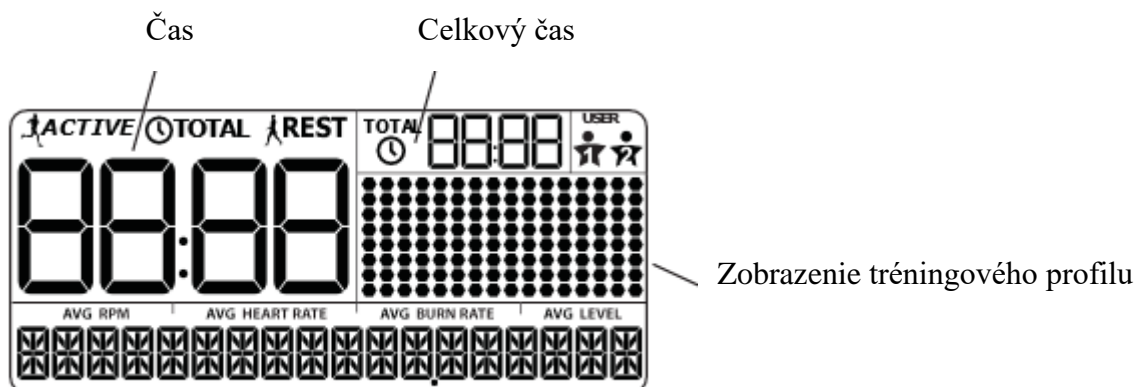
LED ukazovateľ maximálnej miery spaľovania je oranžová LED dióda, ktorá zobrazuje najvyššiu mieru spaľovania kalórií dosiahnutú počas aktuálneho tréningu.

Kalórie

Pole zobrazenia kalórií zobrazuje odhadované kalórie, ktoré boli spálené počas tréningu. Maximálna hodnota zobrazenia je 9999.

LCD displej

Na displeji sa zobrazujú namerané hodnoty tréningu a aktuálne údaje.



Čas

V poli času sa zobrazuje počet hodín aktívneho tréningu. V závislosti od štýlu tréningu existujú tri typy zobrazenia času: Intervalový, Manuálny alebo Rovnomerný stav.

ACTIVE: Počas intervalového tréningu sa zobrazenie času posúva medzi intervalmi ACTIVE (Aktívny) a REST (Odpočinok) so zvukovým potvrdením, pričom sa odpočítava čas pre aktuálny segment. ACTIVE je šprintový alebo vysoko intenzívny intervalový tréning.

TOTAL: Počas manuálneho tréningu sa na displeji zobrazí čas, ktorý sa bude odpočítavať až do ukončenia tréningu. Maximálna hodnota zobrazenia je 99:99. Ak je počet hodín vyšší, tréning sa ukončí.

REST: Počas intervalového tréningu sa zobrazí znížená úroveň tréningu, ktorá sa odpočítava do ďalšieho segmentu ACTIVE.

Celkový čas

Pole celkového času zobrazuje časový údaj pre intervalový tréning. Počas manuálneho tréningu bude toto zobrazenie prázdne.

Profil používateľa

Na displeji sa zobrazí vybraný profil používateľa. Profil používateľa je vybraný vždy. Poznámka: Ak chcete presnejšie počítanie kalórií a cieľové hodnoty spálených kalórií, prispôbte si profil používateľa podľa seba.

Zobrazenie tréningového profilu

V tréningovom profile sa zobrazuje údaj spaľovania v programe. Každý stĺpec v profile zobrazuje jeden interval (segment tréningu). Čím vyšší je stĺpec, tým vyššia je cieľová rýchlosť spaľovania tréningu. Blikajúci stĺpec zobrazuje aktuálny interval.

Poznámka: Počas tréningu sa na displeji profilu tréningu nezobrazujú aktualizácie úrovne odporu, iba miera spaľovania.

RPM

Pole RPM zobrazuje otáčky stroja za minútu (rýchlosť pedálov). Maximálna hodnota zobrazenia je 200.

Srdcová frekvencia

Na displeji srdcovej frekvencie sa zobrazuje srdcová frekvencia v úderoch za minútu (BPM) zo snímačov srdcovej frekvencie. Táto hodnota sa nezobrazí, ak sa nezaznamená signál srdcovej frekvencie.



Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť alebo napätie v hrudníku, zadýchate sa alebo pocítite mdloby. Pred ďalším používaním stroja kontaktujte svojho lekára. Srdcová frekvencia zobrazená na displeji je orientačná.

Rýchlosť spaľovania

Pole *Burn Rate* zobrazuje aktuálnu rýchlosť spaľovania kalórií za minútu. Túto rýchlosť priamo menia otáčky a úroveň odporu. Na rýchlosť majú vplyv aj nastavenia profilu používateľa (User Profile), hmotnosť užívateľa.

Úroveň

Pole displeja *Level* zobrazuje aktuálnu úroveň odporu (1-8). Čím vyššia je úroveň odporu, tým ťažšie bude pedále stláčať.

Funkcie klávesnice

Tlačidlo ENTER - stlačením akceptujete zobrazenú hodnotu pre danú možnosť.

Tlačidlo MAX INTERVAL- Stlačením spustíte tréning MAX INTERVAL, stlačením a podržaním na 3 sekundy upravíte časy intervalov (ACTIVE a REST) pre tréningový program MAX.

Tlačidlo USER- Stlačením vyberte požadovaný profil používateľa, stlačením a podržaním na 3 sekundy upravíte vybraný profil používateľa.

Tlačidlo BURN RATE Increase (▲) (Zvýšenie rýchlosti spaľovania) - Zvyšuje cieľovú rýchlosť spaľovania počas tréningu alebo zvyšuje hodnotu (čas, vek, hmotnosť alebo výšku).

Tlačidlo START (Spustiť) - Na obrazovke sa zobrazí WELCOME (Vitajte) spustí manuálny tréning, spustí vybraný programový tréning alebo obnoví pozastavený tréning.

Tlačidlo BURN RATE DECREASE (▼) (Zníženie rýchlosti spaľovania) - Znižuje cieľovú rýchlosť spaľovania počas tréningu alebo znižuje hodnotu (čas, vek, hmotnosť alebo výšku).

Tlačidlo PAUSE/END (Pauza/koniec) - Pozastaví aktívny tréning, ukončí pozastavený tréning alebo sa vráti na predchádzajúcu obrazovku.

Prepínač úrovne odporu

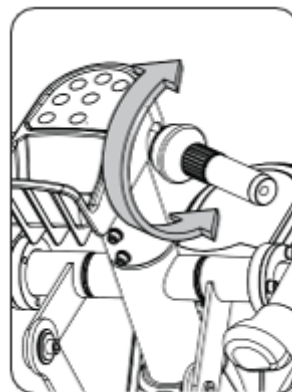
Váš stroj Bowflex™ Max Trainer™ používa prepínač na zmenu intenzity tréningu alebo na nastavenie tempa pedálov. Úroveň odporu sa nastavuje pomocou tlačidla prepínania (Shifter) na pravej strane statickej rukoväte. Nastavenie "1" je minimálna veľkosť odporu, "8" je maximálny odpor. Čím bližšie prepínač nastavený na hodnotu "8", tým viac energie bude potrebné na pohyb pedálov smerom nadol.

Ak počas tréningu udržíte stabilnú rýchlosť otáčok a zvýšite odpor pedálov, zvýši sa miera spaľovania kalórií. Výsledkom je intenzívnejší tréning.

Aby ste sa zorientovali v procese, začnite s radením na úrovni 4. Ak toto nastavenie neumožňuje dostatočný zdvih pedálov pri bežnom šliapaní, nastavte radenie smerom k úrovni 1, kým vám nebude vyhovovať veľkosť zdvihu. Ak zistíte, že sa pedále pohybujú príliš rýchlo a nie ste schopní držať tempo, nastavte úroveň smerom k nastaveniu 8, čím umožníte menší pohyb pedálov. Pedále by mali byť nastavené tak, aby sa posúvali dostatočne na to, aby absorbovali náraz vášho pohybu pri požadovanom tempe šliapania.

Poznámka: Používateľ nemôže začať cvičenie, keď sa pedále nehýbu/zaseknú. Ak k tomu dôjde, bezpečne uchopte statické riadidlá a prenášajte svoju váhu na päty vyššie položených nôh. Kým stále držíte statické riadidlá, mierne sa nakloňte dozadu a prikladajte väčšiu váhu na päty. Keď sa pedále začnú pohybovať, pokračujte v plánovanom tréningu.

Môže byť užitočné zaznamenať si nastavenie prepínača úrovne odporu pre budúce použitie, ak stroj používa viacero používateľov.



Monitor srdcovej frekvencie

Monitorovanie srdcovej frekvencie je jedným z najlepších postupov na kontrolu intenzity cvičenia. Snímač dokáže čítať telemetrické signály srdcovej frekvencie (HR) z vysielача srdcovej frekvencie s hrudným pásom, ktorý pracuje v rozsahu 4,5 kHz - 5,5 kHz.

Poznámka: Hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie musí byť nekódovaný model pásu na meranie srdcovej frekvencie od spoločnosti Polar Electro alebo nekódovaný model kompatibilný so značkou POLAR®. (Kódované hrudné pásy POLAR®, ako napríklad hrudné pásy POLAR® OwnCode®, nebudú s týmto zariadením fungovať.)



Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, pred použitím bezdrôtového hrudného pásu alebo iného telemetrického monitora srdcovej frekvencie sa poraďte so svojim lekárom.

Srdcová frekvencia zobrazená na displeji je len orientačná.

Hrudný pás

Používanie hrudného pásu s vysielacom srdcovej frekvencie vám umožňuje monitorovať srdcovú frekvenciu kedykoľvek počas tréningu.



Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť alebo napätie v hrudníku, zadýchate sa alebo pocítite mdloby. Pred ďalším používaním stroja kontaktujte svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja sú približné a majú len informatívny charakter.

Nastavenie hrudného pásu:

1. Nastavte dĺžku pásu tak, aby vám tesne a pohodlne priliehal k pokožke. Upevnite pás okolo hrudníka tesne pod hrudnými svalmi a zapnite ho.
2. Zdvihnite vysieláč z hrudníka a navlhčite dve drážkované oblasti elektród na zadnej strane.
3. Skontrolujte, či navlhčené oblasti elektród pevne priliehajú k vašej pokožke.

Vysieláč odošle vašu srdcovú frekvenciu do prijímača prístroja a zobrazí váš odhadovaný počet úderov za minútu (BPM).

Pred čistením hrudného pásu vždy odstráňte vysieláč. Hrudný pás pravidelne čistite jemným mydlom a vodou a dôkladne ho osušte. Zvyšky potu a vlhkosti môžu udržiavať vysieláč aktívny a vybiť batériu vo vysielачi. Po každom použití vysieláč osušte a utrite.

Poznámka: Pri čistení hrudného pásu nepoužívajte abrazívne prostriedky ani chemikálie, ako je oceľová vlna alebo alkohol, pretože môžu trvalo poškodiť elektródy.

Ak displej nezobrazuje hodnotu srdcovej frekvencie, môže byť chyba vo vysielачi.

Skontrolujte, či sa textúrované kontaktné plochy na hrudnom páse dotýkajú vašej pokožky.

Možno bude potrebné kontaktné plochy zľahka navlhčiť. Ak sa neobjaví žiadny signál alebo potrebujete ďalšiu pomoc, obráťte sa na predajcu.

Výpočty srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa zvyčajne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve, na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles srdcovej frekvencie je zvyčajne lineárny a znižuje sa približne o jeden BPM za každý rok. Neexistujú žiadne náznaky, že by tréning ovplyvňoval pokles maximálnej srdcovej frekvencie. Jednotlivci rovnakého veku môžu mať rôznu maximálnu srdcovú frekvenciu. Túto hodnotu je presnejšie zistiť absolvovaním záťažového testu ako použitím vzorca súvisiaceho s vekom.

Srdcová frekvencia v pokoji je ovplyvnená vytrvalostným tréningom. Typický dospelý človek má v pokoji srdcovú frekvenciu približne 72 BPM, zatiaľ čo vysoko trénovaní bežci môžu mať hodnoty 40 BPM alebo nižšie.

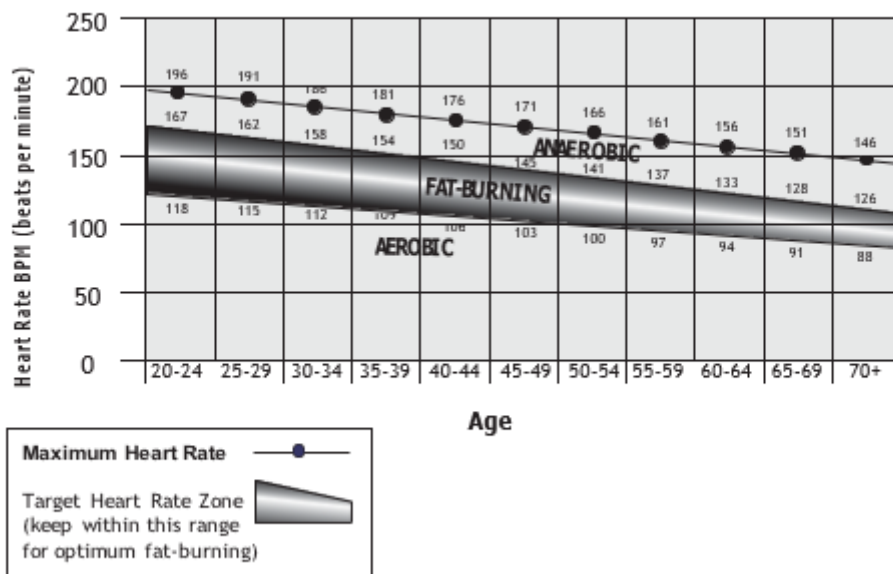
Tabuľka srdcovej frekvencie je odhadom toho, aká zóna srdcovej frekvencie (HRZ) je účinná na spaľovanie tukov a zlepšenie vášho kardiovaskulárneho systému. Fyzické podmienky sa líšia, preto vaša individuálna HRZ môže byť o niekoľko úderov vyššia alebo nižšia, ako je uvedené.

Najúčinnejší postup na spaľovanie tukov počas cvičenia je začať v pomalom tempe a postupne zvyšovať intenzitu, kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne 60 - 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. Pokračujte v tomto tempe a udržiavajte srdcovú frekvenciu v tejto cieľovej zóne viac ako 20 minút. Čím dlhšie si udržíte cieľovú srdcovú frekvenciu, tým viac tukov vaše telo spáli.

Graf je stručným návodom, ktorý opisuje všeobecne odporúčané cieľové srdcové frekvencie v závislosti od veku. Ako je uvedené vyššie, vaša optimálna cieľová srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia. Svoju individuálnu cieľovú zónu srdcovej frekvencie konzultujte so svojim lekárom.

Poznámka: Tak ako pri všetkých cvičeniach a fitness režimoch, aj pri zvyšovaní času alebo intenzity cvičenia sa vždy riadte vlastným úsudkom.

FAT-BURNING TARGET HEART RATE



Frekvencia

Ak si chcete udržať dobrý zdravotný stav, schudnúť a zlepšiť svoju kardiovaskulárnu vytrvalosť, používajte kardio stroj Bowflex™ Max Trainer™ minimálne 3 týždne, približne 14 minút každý deň.

Ak ste nováčikom v cvičení (alebo sa vraciate k pravidelnému cvičebnému programu) a nie ste schopní pohodlne absolvovať 14 minút nepretržitého cvičenia naraz, stačí 5 - 10 minút a postupne predĺžte čas cvičenia, kým nedosiahnete celkovo 14 minút.

Ak máte nabitý program a nedokážete si do dňa zaradiť 14 minút nepretržitého cvičenia, skúste si 14 minút nazbierať tak, že v ten istý deň absolvujete viacero kratších tréningov. Napríklad 7 minút ráno a 7 minút večer. Toto môže byť skvelý spôsob, ako začať kardio tréning, ak ste nováčikom v oblasti intenzívnej aktivity.

Aby ste dosiahli najlepšie výsledky, kombinujte tréningy na kardio stroji Bowflex™ Max Trainer™ so silovým tréningovým programom s použitím domácej posilňovne Bowflex™ alebo činiek Bowflex™ SelectTech™ a postupujte podľa príručky Bowflex™ Body Weight Loss Guide, ktorá je súčasťou tejto príručky.

Konzistentnosť

Zaneprázdnenosť v práci, rodinné povinnosti a každodenné povinnosti môžu spôsobiť, že je ťažké zaradiť pravidelné cvičenie do vášho života. Vyskúšajte tieto tipy, aby ste zvýšili svoje šance na úspech: Naplánujte si cvičenie rovnako, ako si plánujete stretnutia alebo schôdzky. Každý týždeň si vyberte konkrétne dni a časy a nemeňte časy cvičenia, pokiaľ to nie je absolútne nevyhnutné.

Dohodnite sa členom rodiny, priateľom alebo manželom/manželkou a navzájom sa povzbudzujte, aby ste sa každý týždeň držali plánu. Posielajte si správy s pripomienkami, aby ste boli dôslední, a vzájomne sa informujte.

Tréningy si spestríte striedaním rovnomerných tréningov (s jednou rýchlosťou) a intervalových tréningov (s rôznou rýchlosťou). Kardio stroj Bowflex™ Max Trainer™ bude ešte zábavnejší, keď si ho takto spestríte.

Oblečenie

Pri používaní kardio stroja Bowflex™ Max Trainer™ je dôležité nosiť vhodnú, bezpečnú a pohodlnú obuv a oblečenie vrátane:

- športovej obuvi na chôdzu alebo behanie s gumovou podrážkou.
- Cvičebného oblečenia, ktoré vám umožní voľný pohyb a udrží vás v príjemnom chlade.
- Športovej opory, ktorá poskytuje stabilitu a pohodlie.
- Fľaše na vodu vhodnej na cvičenie na neustálu hydratáciu.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútornej časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.



Tréningy

Postupujte podľa týchto pokynov, aby ste si uľahčili týždenný cvičebný režim. Riadte sa vlastným úsudkom a radami svojho lekára či trénera, aby ste si určili intenzitu a úroveň tréningu.

Pred začatím cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť alebo napätie v hrudníku, zadýchate sa alebo pocítite mdloby. Pred ďalším používaním stroja kontaktujte svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja sú orientačné a majú informatívny charakter. Srdcová frekvencia zobrazená na displeji je len približná.

Rovnomerný a intervalový tréning sú 2 typy tréningov, ktoré môžete vykonávať na kardio stroji Bowflex™ Max Trainer™:

Rovnomerný tréning

Tréning v ustálenom stave zahŕňa pomalé zvyšovanie rýchlosti tréningu na náročnú, ale pohodlnú rýchlosť, ktorú môžete udržať počas väčšiny tréningu. Skvelým tréningom je zvýšenie srdcovej frekvencie do zóny spaľovania tukov a srdcovej zóny počas celého tréningu. Napríklad udržiavanie tempa spaľovania 6 kalórií za minútu počas celého tréningu, okrem zahrievania a ochladzovania. Rovnomerné tréningy vám pomôžu vybudovať si cvičebnú istotu, vytrvalosť a odolnosť a sú nevyhnutné pre komplexný kardiovaskulárny tréningový program.

Intervalové tréningy

Intervalový tréning zahŕňa nastavenie intenzity tréningu na určitý časový úsek s cieľom zvýšiť a znížiť frekvenciu dýchania, srdcovú frekvenciu a spaľovanie kalórií. Táto forma tréningu vám umožní spáliť viac kalórií ako pri štandardnom tréningu za kratší čas.

Pomocou nastavenia pola displeja „Burn Rate“ môžete rýchlo upraviť intenzitu tréningu, aby ste dosiahli svoje ciele.

Kardio stroj Bowflex™ Max Trainer™ kombinuje 8 segmentov "ACTIVE" a 8 segmentov "REST", čím vytvára intervalový tréning. Počas segmentu "ACTIVE" sa posúvajte na úroveň vysokého spaľovania kalórií, ktoré môžete opakovať počas 8 segmentov. Potom si počas segmentov "REST" umožníte znížiť intenzitu a pripraviť sa na ďalší segment "ACTIVE". Tieto extrémne zmeny intenzity spolu s tlačением tela k vyčerpaniu sú miestom, kde sa dosahujú maximálne výhody z tréningov intervalového tréningu.

Tréningy s intervalovým tréningom poskytujú rozmanitosť, pomáhajú minimalizovať zranenia z preťaženia (ktoré niekedy vznikajú pri vykonávaní iba tréningov v ustálenom stave), maximalizovať spaľovanie kalórií a zlepšuje kondíciu.

Kardio trenažér Bowflex™ Max Trainer™ je navrhnutý tak, aby mal nízky dopad, a pri rovnomernom aj intervalovom tréningu by ste mali cítiť viac pohodlnejšie ako beh vonku na tvrdom povrchu alebo na bežiacom páse.

Spaľovanie po tréningu

Na konci intenzívneho intervalového tréningu bude vaše telo skutočne potrebovať vynaložiť ďalšiu energiu na doplnenie telesných rezerv. Toto dodatočné množstvo energie, ktoré vaše telo spotrebuje, sa nazýva After Burn Rate alebo EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption). Úroveň tejto dodatočnej energetickej potreby vášho tela priamo súvisí s mnohými faktormi. Niektoré faktory sú úroveň vašej fyzickej zdatnosti, úroveň intenzity intervalového tréningu, dĺžka kyslíkového deficitu počas tréningu a fyzické nároky počas regeneračnej fázy.

V súhrne môže vaše telo po intenzívnom maximálnom intervalovom tréningu spaľovať viac kalórií.

Tréningový denník

Pomocou tohto denníka môžete sledovať svoje tréningy a pokroky. Sledovanie tréningov vám pomôže udržať si motiváciu a dosiahnuť svoje ciele.

Dátum	Kalórie	Rýchlosť spaľovania (priemer)	Čas	RPM	Srdcová frekvencia (priemer)	Úroveň

Ako často by ste mali cvičiť

Pred začatím cvičebného programu sa porad'te s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť alebo napätie v hrudníku, zadýchate sa alebo pocítite mdloby. Pred ďalším používaním stroja kontaktujte svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja sú orientačné a majú informatívny charakter. Srdcová frekvencia zobrazená na displeji je približná.

Odporúčame cvičiť:

- 3-krát týždenne po dobu približne 15 minút každý deň.
- Tréningy si vopred naplánujte a snažte sa ich dodržiavať.

Poznámka: Ak ste nováčikom v cvičení (alebo sa vraciate k pravidelnému cvičebnému programu) a nie ste schopní pohodlne absolvovať 15 minút nepretržitého cvičenia naraz, stačí 5 - 10 minút a postupne predlžujte čas cvičenia, kým nedosiahnete celkovú dĺžku 15 minút.


Intenzita tréningu

Ak chcete zvýšiť intenzitu tréningu:

- Zvýšte počet otáčok pedálov za minútu.
- Umiestnite nohy ďalej smerom k zadnej časti pedálov
- Zvýšte úroveň odporu a udržiajte konštantné otáčky za minútu alebo ich tiež zvýšte
- Používajte hornú a dolnú časť tela na rôznych úrovniach
- Zmeňte miesto úchopu horných riadidiel, aby ste precvičili iné časti hornej časti tela

Umiestnenie rúk (výber úchopu)


Posilňovací stroj je vybavený hornými rukoväťami, ktoré umožňujú rôzne cvičenia hornej časti tela. Na začiatku umiestnite ruky na horné riadidlá tam, kde sa cítite najpohodlnejšie a najstabilnejšie. Ako budete postupovať vo svojom fitness tréningu, meňte umiestnenie rúk, aby ste sa zamerali na rôzne svalové skupiny.

 Cvičenie na tomto stroji si vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Počítajte s tým, že počas tréningu môže dôjsť k zmenám rýchlosti a úrovne odporu, a buďte pozorní, aby ste sa vyhli strate rovnováhy a možnému zraneniu.

Statické riadidlá sa dajú použiť aj na zvýšenie stability a umožňujú sústrediť sa pri cvičení viac na nohy.

Montáž a demontáž počítača

Pri montáži alebo demontáži stroja je potrebné postupovať opatrne.

 Majte na pamäti, že pedále a riadidlá sú spojené a keď sa niektorá z týchto častí pohybuje, pohybuje sa aj druhá. Aby ste predišli možnému vážnemu zraneniu, uchopte statické riadidlá, aby ste sa stabilizovali.

Predtým, ako začnete čokoľvek na stroji presúvať, uistite sa, že pod pedálmi alebo vo ventilátore odporu vzduchu nič nie je.

Montáž posilňovacieho stroja:

1. Posúvajte pedále, kým ten, ktorý je k vám najbližšie, nebude v najnižšej polohe.
2. Uchopte statické riadidlá pod zostavu tlačidiel konzoly.
3. Podopierajúc sa o statické riadidlá, stúpnite na najnižší pedál a druhú nohu položte na protiahlý pedál.

Poznámka: Používateľ nemôže začať cvičenie, keď sa pedále nehýbu/zaseknú. Ak k tomu dôjde, bezpečne uchopte statické riadidlá a prenášajte svoju váhu na päť vyššie položenej nohy. Kým stále držíte statické riadidlá, mierne sa nakloňte dozadu a prikladajte väčšiu váhu na päť. Keď sa pedále začnú pohybovať, pokračujte v plánovanom tréningu.

Demontáž posilňovacieho stroja:

1. Presuňte pedál, z ktorého chcete zosadnúť, do najvyššej polohy a stroj úplne zastavte. Tento stroj nie je vybavený voľnobehom. Rýchlosť pedálov by sa mala kontrolovať znižovať.
2. Uchopte statické riadidlá pod konzolou, aby ste sa stabilizovali.
3. S váhou na najnižšej nohe odklopte hornú nohu zo stroja a spustite ju na podlahu.
4. Vystúpte zo stroja a uvoľnite úchop zo statických riadidiel.

Začíname

1. Umiestnite posilňovací stroj do priestoru na cvičenie. Stroj umiestnite na čistý, tvrdý a rovný povrch bez nežiaduceho materiálu alebo iných predmetov, ktoré by mohli brániť voľne sa pohybovať. Pod strojom môžete použiť gumovú podložku, ktorá zabráni uvoľňovaniu statickej elektriny a ochráni vašu podlahu.

Stroj môže premiestňovať jedna alebo viac osôb. Uistite sa, že vaša vlastná fyzická sila je schopná stroj bezpečne premiestniť.

2. Skontrolujte, či sa pod pedálmi a vo ventilátore odporu vzduchu nenachádzajú nejaké predmety. Uistite sa, že sú čisté.
 3. Pripojte napájací kábel k stroju a do uzemnenej sieťovej zásuvky.
 4. Ak používate monitor srdcovej frekvencie, postupujte podľa pokynov na hrudnom páse.
 5. Ak chcete stroj namontovať, posúvajte pedále, kým ten, ktorý je najbližšie k vám, nebude v najnižšej polohe. Pri montáži alebo demontáži stroja treba postupovať opatrne.
- Majte na pamäti, že pedále a riadidlá sú spojené a keď sa niektorá z týchto častí pohne, pohne sa aj druhá. Aby ste predišli možnému vážnemu zraneniu, uchopte statické riadidlá, aby ste sa stabilizovali.
6. Uchopte statické rukoväte pod zostavu tlačidiel displeja.
 7. Oprite sa o statické riadidlá, stúpnite na najnižší pedál a druhú nohu položte na opačný pedál.

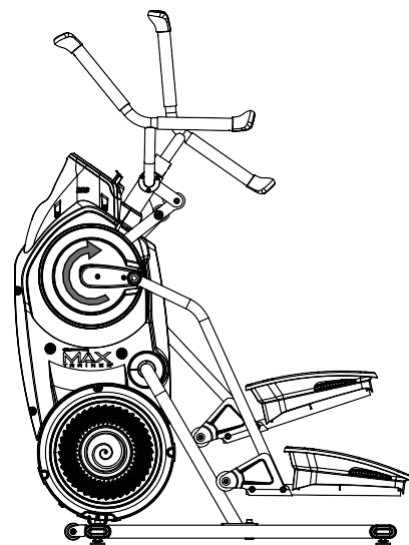
Poznámka: Používateľ nemôže začať cvičenie, keď sa pedále nehýbu/zaseknú. Ak k tomu dôjde, bezpečne uchopte statické riadidlá a prenášajte svoju váhu na päť vyššie položenej nohy. Kým stále držíte statické riadidlá, mierne sa nakloňte dozadu a prikladajte väčšiu váhu na päť. Keď sa pedále začnú pohybovať, pokračujte v plánovanom tréningu.

8. Stlačením tlačidla USER vyberte požadovaný profil používateľa.
9. Stlačením tlačidla START začnite rýchly tréning.

Začiatok tréningu Quick Start vám umožní oboznámiť sa s tým, ako stroj Bowflex™ Max Trainer™ funguje a ako reaguje na nastavenie úrovne odporu a rýchlosti spaľovania.

Poznámka: Pri prevádzke stroja Bowflex™ Max Trainer™ dbajte na to, aby sa nohy pohybovali v smere, ktorý je zobrazený na kryte kľuky.

Keď ste pripravení na cvičenie na stroji Bowflex™ Max Trainer™, nezabudnite pred spustením cvičenia MAX naprogramovať svoj používateľský profil (pozrite si časť Upraviť používateľský profil). Navrhované cieľové hodnoty spaľovania vychádzajú z nastavení vášho profilu používateľa.



Režim zapnutia / nečinnosti (obrazovka WELCOME)

Displej prejde do režimu Power-Up / Idle Mode, ak je pripojená k zdroju napájania, ak je stlačené akékoľvek tlačidlo alebo ak dostane signál zo snímača otáčok ako výsledok šliapania do pedálov.

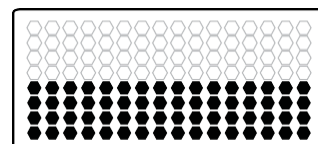
Automatické vypnutie (režim spánku)

Ak displej približne 5 minút nedostane žiadny vstup, automaticky sa vypne. Počas režimu spánku je LCD displej vypnutý.

Poznámka: Displej nemá vypínač.

Príručka (Rýchly štart) Program

Manuálny tréningový program je otvorený tréning, ktorý sleduje váš celkový čas a umožňuje vám úplnú kontrolu. Displej profilu tréningu zobrazuje cieľovú rýchlosť spaľovania pre program Manual.



1. Postavte sa na stroj.
2. Stlačením tlačidla USER (Používateľ) vyberte svoj používateľský profil.
3. Stlačením tlačidla START spustíte manuálny tréningový program.
4. Po skončení tréningu prestaňte šliapať do pedálov a stlačením tlačidla PAUSE/STOP pozastavte tréning. Opätovným stlačením tlačidla PAUSE/STOP tréning ukončíte.

Intervalový tréningový program MAX

Intervalový tréningový program MAX je tréning, pri ktorom sa striedajú intenzívne dávky výkonu ("ACTIVE") s pomalším tempom a časom na vydýchnutie ("REST"), pričom obe tieto dávky sa opakujú počas ôsmich cyklov. Na displeji profilu tréningu sa zobrazuje cieľová rýchlosť spaľovania pre program MAX Interval.

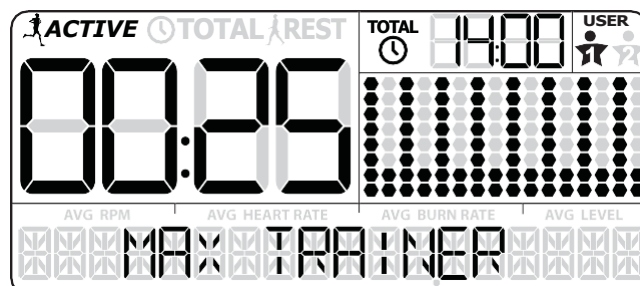
1. Postavte sa na stroj.

2. Stlačením tlačidla USER (Používateľ) vyberte svoj používateľský profil.

Poznámka: Počas tréningu sa na displeji zobrazí indikátor Cieľový rozsah na základe zvolených nastavení profilu User Profile.

3. Stlačte tlačidlo MAX Interval.

Poznámka: Zobrazenie profilu tréningu prispôsobí profil Burn Rate (rýchlosť spaľovania) aktuálnym nastaveniam User (Používateľ).



4. Tréning sa začne zvukovým odpočítavaním, keď sa ručička displeja Burn Rate (rýchlosť spaľovania) posunie po displeji a potom sa ustáli na aktuálnej hodnote Burn Rate (rýchlosť spaľovania). Aktivujú sa aj LED diódy Target Burn Rate (Cieľová rýchlosť spaľovania), ktoré sa posunú na odporúčanú rýchlosť spaľovania.

Prvý segment tréningu je interval "ACTIVE", ktorý trvá kratší čas. Bezpečne pokračujte v tréningu, aby sa displej Burn Rate dostal do Target Burn Rate (červená LED dióda) a udržujte ho v tomto rozsahu, kým čas nedosiahne 00:00.

Poznámka: Rozsah cieľovej rýchlosti spaľovania (LED) je uvedený len ako odporúčaný cieľ. Rozsah 5 LED poskytuje nižší cieľ a umožňuje používateľovi postupovať k vyšším LED v rozsahu, keď sa zvyšuje jeho úroveň kondície. Ak chcete zmeniť cieľový rozsah rýchlosti spaľovania (LED), stlačte príslušné tlačidlo rýchlosti spaľovania, kým sa cieľový rozsah nepriblíži k požadovanej hodnote. V posledných 3 sekundách tréningu "ACTIVE" konzola začne zvukové odpočítavanie.

5. Keď čas intervalu dosiahne hodnotu "00:00", konzola vydá tretie zvukové potvrdenie a začne sa ďalší segment tréningu, segment "REST".

Cieľový LED rozsah sa zmení z červenej na zelenú a prejde na zníženú rýchlosť spaľovania. Počas intervalu REST pokračujte v tréningu, ale na nižšej úrovni.

V posledných 3 sekundách tréningu "REST" začne konzola zvukové odpočítavanie. Interval sa čoskoro opäť zmení z "REST" na "ACTIVE" interval.

6. Keď časový interval dosiahne hodnotu "00:00", konzola vydá zvukové potvrdenie a prejde na ďalší segment "ACTIVE". Posun zo segmentov "ACTIVE" do segmentu "REST" sa bude opakovať celkovo 8 cyklov počas tréningu.

7. Po dokončení posledného segmentu "REST" sa na konzole zobrazí nápis "WORKOUT COMPLETE" a potom sa zobrazia výsledky tréningu. Konzola zobrazí celkový čas intervalov "ACTIVE" spolu s TOTAL TIME. Ak počas 5 minút nedôjde k žiadnemu vstupu, konzola automaticky prejde do režimu spánku.

Poznámka: Ak sa intervalový tréning ukončí pred dokončením všetkých 16 segmentov, displej zobrazí len posledný dokončený segment na profile programu.

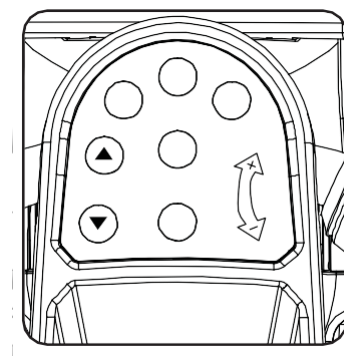
Režim pozastavenia / výsledky

Pozastavenie tréningu:

1. Prestaňte šliapať a stlačením tlačidla PAUSE/STOP pozastavte tréning.

Poznámka: Displej sa automaticky pozastaví, ak počas 5 sekúnd nezaznie žiadny signál o otáčkach.

2. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo START alebo začnite pedálovať.



Pri pozastavení sa na displeji konzoly zobrazí "WORKOUT PAUSED" a potom blikajú hodnoty tréningu.

Ak sa cvičenie neobnoví alebo ak sa stlačí tlačidlo PAUSE/STOP, na displeji sa zobrazí "WORKOUT COMPLETE" a na displeji sa zobrazia hodnoty výsledkov (celkový počet kalórií, celkový čas, priemerné otáčky za minútu, priemerná srdcová frekvencia, priemerná rýchlosť spaľovania a Priemerná úroveň). Ak bol tréning MAX intervalový tréning, na konzole sa zobrazí aj celkový čas "ACTIVE" intervalu.

Ak počas 5 minút nedôjde k žiadnym otáčkam za minútu, konzola automaticky prejde do režimu zapnutia / nečinnosti.

Zmena úrovni odporu

Na nastavenie úrovne odporu použijete ovládač úrovne odporu. Úroveň odporu "1" je najmenší odpor, nastavenie "8" je najvyššia úroveň odporu.

Úprava profilu používateľa

Pre presnejšie počítanie kalórií a cieľové spálenie kalórií by sa mal profil používateľa prispôbiť používateľovi.

1. Stlačením tlačidla USER (Používateľ) vyberte svoj profil User Profile (Používateľ 1 alebo Používateľ 2).

2. Stlačením a podržaním tlačidla USER na 3 sekundy spustíte režim Edit User (Upraviť používateľa).

3. Na displeji sa zobrazí výzva AGE (vek) s predvolenou hodnotou veku ("32"). Pomocou tlačidiel Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania) upravte hodnotu a stlačením tlačidla ENTER nastavte hodnotu.

4. Displej zobrazí výzvu GENDER (Pohlavie) s predvolenou hodnotou pohlavia ("FEMALE" (ŽENA)). Pomocou tlačidiel Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania) na nastavenie hodnoty a stlačením tlačidla ENTER nastavte hodnotu.

5. Displej zobrazí výzvu UNITS (Jednotky) s predvolenou hodnotou jednotiek ("LBS"). Pomocou tlačidiel Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania) upravte hodnotu a stlačením tlačidla ENTER nastavte hodnotu.

6. Displej zobrazí výzvu WEIGHT (Hmotnosť) s predvolenou hodnotou hmotnosti ("160"). Pomocou tlačidiel Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania) upravte hodnotu a stlačením tlačidla ENTER nastavte hodnotu.

7. Displej zobrazí výzvu HEIGHT s predvolenou hodnotou výšky ("60 INCHES"). Použite Burn Rate/Increase (Rýchlosť spaľovania/zvýšiť) alebo Burn Rate/Decrease (Rýchlosť spaľovania/znížiť) na nastavenie hodnoty a stlačením tlačidla ENTER nastavte hodnotu.

8. Displej zobrazí výzvu RESET SETTINGS (Obnoviť nastavenia) s predvolenou hodnotou ("NO"). Pomocou tlačidiel Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania) nastavte hodnotu a stlačením tlačidla ENTER ju prijmite. Všetky nastavenia cvičenia pre používateľa sa vynulujú na predvolené nastavenia.

9. Na displeji sa zobrazí výzva RESET USER s predvolenou hodnotou ("NO"). Použite tlačidlá Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania) na úpravu hodnoty a stlačením tlačidla ENTER hodnotu prijmite. Všetky výsledky cvičenia a nastavenia pre používateľa sa resetom vymažú.

10. Kontrola profilu používateľa je dokončená a na konzole sa zobrazí obrazovka WELCOME (Vitajte).

Pri prvej úprave každého Profilu používateľa je potrebné skontrolovať a akceptovať všetky obrazovky. Po úvodnej úprave môže Používateľ upraviť hodnotu, nastaviť ju a stlačiť PAUSE/STOP na ukončenie režimu Edit User (Úprava profilu používateľa).

Prispôbenie programu MAX Interval

V programe MAX Interval sa dajú upraviť časy intervalov a úrovne spaľovania. Upravené hodnoty sa nastavujú ako predvolené nastavenia pre budúce tréningy.

1. Pristúpte k stroju.

2. Stlačte a podržte tlačidlo MAX Interval na 3 sekundy.

3. Na displeji sa zobrazí blikajúci čas intervalu "ACTIVE". Segmenty ACTIVE na displeji profilu budú tiež blikat'. Stlačením tlačidiel Burn Rate/Increase (Rýchlosť spaľovania/zvýšenie) alebo Burn Rate/Decrease (Rýchlosť spaľovania/zníženie) upravte čas intervalu "ACTIVE".

Poznámka: Intervaly sú obmedzené na maximálne 10:00 pre každý typ ("ACTIVE" alebo "REST") a celý tréning je obmedzený na maximálne 99:04.minút.

4. Stlačením tlačidla ENTER nastavte zobrazenú hodnotu.

5. Na displeji sa zobrazí blikaním nastavená hodnota "ACTIVE" Burn Rate (rýchlosť spaľovania) upravená podľa nastavení používateľa. Stlačením tlačidiel Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania) nastavte úroveň "ACTIVE" Burn Rate (AKTÍVNA).

6. Stlačením tlačidla ENTER nastavte zobrazenú hodnotu.

7. Čas intervalu "REST" sa teraz zobrazuje, bliká spolu s ostatnými segmentmi na displeji profilu. Stlačte tlačidlá Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania), aby ste nastavili čas intervalu "REST".

8. Stlačením tlačidla ENTER nastavte zobrazenú hodnotu.

9. Na displeji konzoly sa zobrazí blikajúca hodnota "REST" Burn Rate upravená podľa nastavení používateľa. Stlačte tlačidlá Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania), aby ste nastavili úroveň "REST" Burn Rate (Rýchlosť spaľovania REST).

10. Stlačením tlačidla ENTER nastavte zobrazenú hodnotu.

Nastavenie displeja

Režim nastavenia displeja umožňuje ovládať nastavenia zvuku alebo zobraziť štatistiky údržby (celkový počet hodín prevádzky a verzia softvéru).

1. Stlačením a podržaním tlačidiel Burn Rate/Increase a PAUSE/END na 3 sekundy v režime zapnutia prejdete do režimu Console Setup Mode.

Poznámka: Stlačením tlačidla PAUSE/END opustíte režim Console Setup Mode (Nastavenie displeja) a vrátite sa na obrazovku Power-Up Mode (Režim zapnutia).

2. Na displeji konzoly sa zobrazí výzva Sound Settings (Nastavenie zvuku) s aktuálnym nastavením. Stlačte tlačidlá Burn Rate/Increase (Zvýšiť rýchlosť spaľovania) alebo Burn Rate/Decrease (Znížiť rýchlosť spaľovania) a zmeňte medzi nastaveniami "OFF" a "1" až "7". Nastavenie 7 je najhlasnejšia úroveň zvuku.

3. Stlačením tlačidla ENTER vykonajte nastavenie.

4. Na displeji konzoly sa zobrazí CELKOVÝ počet hodín prevádzky stroja.

5. Pre ďalšiu výzvu stlačte tlačidlo ENTER.

6. Na displeji konzoly sa zobrazí výzva Software Version (Verzia softvéru).

7. Stlačením tlačidla ENTER ukončíte režim nastavenia konzoly. Na konzole sa zobrazí obrazovka Power-Up Mode (Režim zapnutia).

Údržba

Pred začatím akejkolvek opravy si dôkladne prečítajte všetky pokyny na údržbu. V niektorých krokoch je na vykonanie potrebných úkonov potrebná asistencia.



Zariadenie sa musí pravidelne kontrolovať, či nie je poškodené. Vlastník je zodpovedný za zabezpečenie pravidelnej údržby. Opatrované alebo poškodené komponenty sa musia okamžite opraviť alebo vymeniť. Na údržbu a opravu zariadenia sa môžu používať len komponenty dodané výrobcom. Ak sa výstražné štítky kedykoľvek uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa posunú, obráťte sa na predajcu, ktorý vám poskytne náhradné štítky.



Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo používania zariadenia, pred čistením, údržbou alebo opravou zariadenia vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky a zariadenie a počkajte 5 minút. Napájací kábel umiestnite na bezpečné miesto.

Denne:

Pred každým použitím skontrolujte, či cvičebný stroj nemá uvoľnené, zlomené, poškodené alebo opotrebované časti. V prípade zistenia takéhoto stavu stroj nepoužívajte. Pri prvom náznaku opotrebovania alebo poškodenia všetky diely opravte alebo vymeňte. Po každom cvičení utrite stroj a konzolu vlhkou handričkou od potu.

Poznámka: Vyhňte sa nadmernej vlhkosti na konzole.

Týždenne:

Skontrolujte, či valec pracuje hladko. Stroj utrite, aby ste odstránili prach, nečistoty alebo špinu. Vlhkou handričkou očistite koľajnice a povrch valcov.

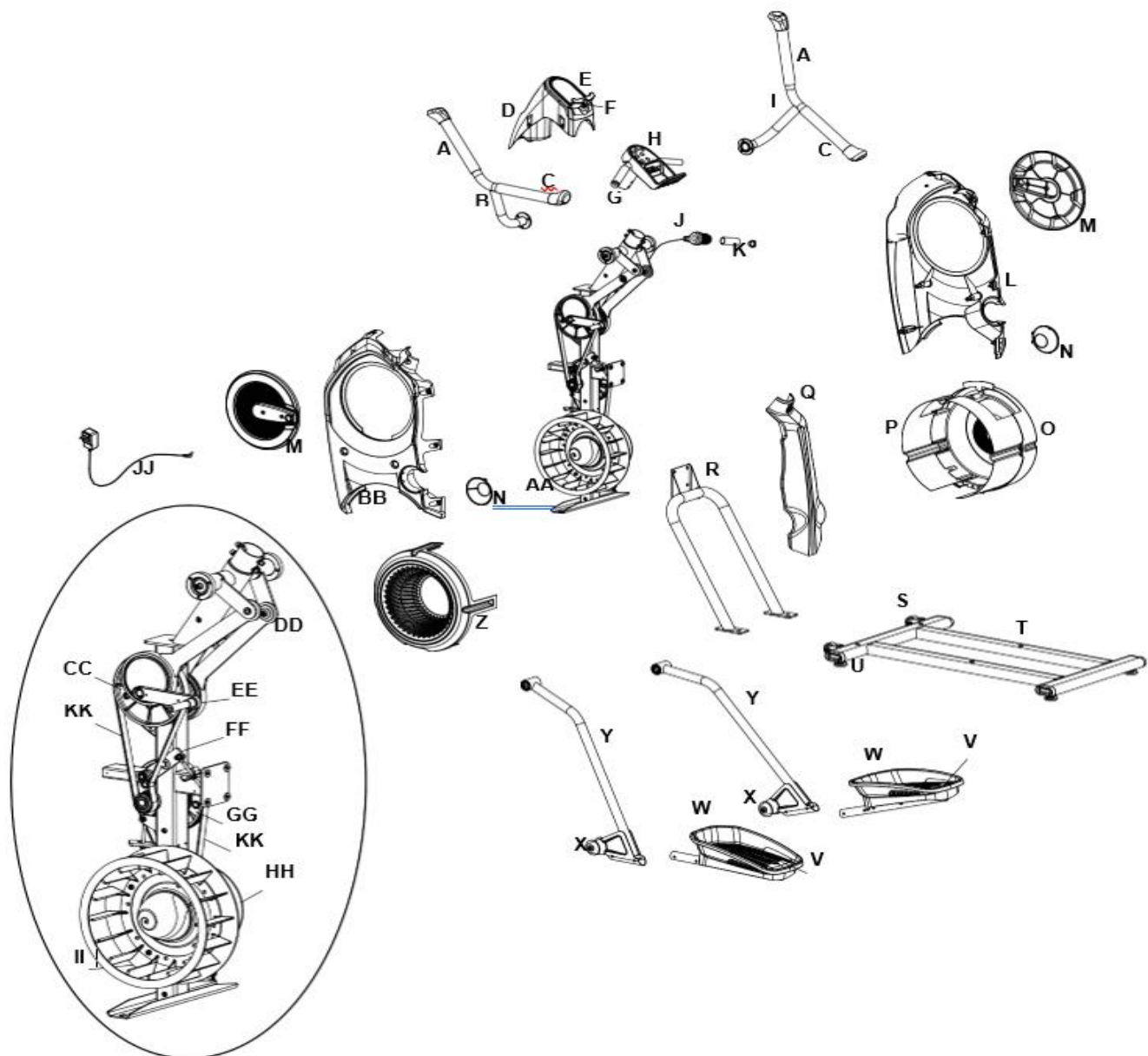
Poznámka: Nepoužívajte prípravky na báze ropy.

Mesačne alebo po 20 hodinách:

Skontrolujte, či sú všetky skrutky a svorky pevne dotiahnuté. Podľa potreby ich dotiahnite.

UPOZORNENIE: Nečistite rozpúšťadlom na báze ropy ani čistiacim prostriedkom na automobily. Dbajte na to, aby konzola nebola vlhká.

Náhradné diely:



A	Horná rukoväť	O	Kryt, pravý ventilátor	CC	Hnacia kladka, horná
B	Riadičlá, ľavé	P	Montážne vložky ventilátora	DD	Zostava pohonu ramien
C	Dolná rukoväť	Q	Kryt, zadný	EE	Rameno kľuky
D	Kryt displeja/ držiak na fľašu	R	Montážna koľajnica	FF	Napínač
E	Zostava displeja	S	Transportný valček	GG	Hnacia kladka, spodná
F	Reproduktor	T	Stabilizátor	HH	Zadná doska ventilátora
G	Rukoväť, statická	U	Vyrovňavacia lišta	II	Snímač otáčok (za ventilátorom)
H	Zostava tlačidiel displeja	V	Vložka do podložky na nohy	JJ	Napájací kábel
I	Riadičlá, pravé	W	Podložka na nohy	KK	Hnací remeň
J	Prepínač úrovne	X	Valček		
K	Rukoväť riadičiel, statická	Y	Noha stroja		
L	Kryt pravý	Z	Kryt, ľavý ventilátor		
M	Kryt kľuky	AA	Zostava ventilátora		
N	Krytka	BB	Kryt, ľavý		

Riešenie problémov:

Problém	Skontrolujte	Riešenie
Žiadne zobrazenie na displeji/čiastočné zobrazenie/nezapne sa	Skontrolujte elektrickú zásuvku	Uistite sa, že je jednotka zapojená do funkčnej elektrickej zásuvky.
	Pohyb pedálov	Na niekoľko sekúnd bezpečne zošliapnite pedál. Displej by mal zaznamenať signál zo snímača rýchlosti a plne sa aktivovať..
	Skontrolujte pripojenie na prednej strane jednotky	Pripájanie by malo byť bezpečné a nepoškodené. Ak je adaptér alebo prípojka poškodená, vymeňte ich za nové.
	Skontrolujte pripojenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel bezpečne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zacvaknúť na miesto.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak je niektorý z nich viditeľne pokrčený alebo prerezaný, kábel vymeňte.
	Skontrolujte, či nie je poškodený displej	Skontrolujte, či nie je vizuálne viditeľné, že je displej prasknutý alebo inak poškodený. V prípade poškodenia ho vymeňte.
	Sieťový kábel	Skontrolujte, či nie je vizuálne viditeľné, že je sieťový kábel prasknutý alebo inak poškodený. Ak je poškodený, vymeňte sieťový kábel
	Displej	Ak sa konzola zobrazuje len čiastočne a všetky pripojenia sú v poriadku, vymeňte displej.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, obráťte sa na predajcu, ktorý vám poskytne ďalšiu pomoc..
Žiadna odozva displeja po stlačení tlačidla	Zostava tlačidiel na displeji	Ak chcete získať akúkoľvek odozvu displeja, vyskúšajte iné tlačidlá.
	Skontrolujte integritu dátového kábla zo zostavy tlačidiel displeja	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak je niektorý z nich viditeľne pokrčený alebo prerezaný, kábel vymeňte.
	Skontrolujte pripojenie kábla	Uistite sa, že je kábel bezpečne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zacvaknúť na miesto.
	Skontrolujte, či nie je poškodený displej	Skontrolujte, či nie je vizuálne viditeľné, že je displej prasknutý alebo inak poškodený. V prípade poškodenia ho vymeňte.
	Kontrola zostavy tlačidiel displeja	Skontrolujte, či nie sú vizuálne príznaky, že je zostava tlačidiel inak poškodená. V prípade poškodenia vymeňte tlačidlá displeja.
		Ak vyššie uvedené kroky problém nevyriešia, obráťte sa na predajcu, ktorý vám poskytne ďalšiu pomoc..
Nenačíta otáčky, rýchlosti	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak je niektorý z nich prerezaný alebo pokrčený, kábel vymeňte.
	Skontrolujte pripojenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel bezpečne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zacvaknúť na miesto.
	Kontrola polohy magnetu (vyžaduje odstránenie krytu)	Magnet by mal byť na svojom mieste na kladke.
	Kontrola snímača otáčok (vyžaduje odstránenie krytu)	Snímač otáčok by mal byť zarovnaný s magnetom a pripojený k dátovému káblu. V prípade potreby snímač opätovne nastavte. V prípade poškodenia snímača alebo pripojovacieho kábla ho vymeňte.
	Elektronika displeja	Ak testy neodhalia žiadne iné problémy, obráťte sa na predajcu, ktorý vám poskytne ďalšiu pomoc..
Jednotka funguje, ale telemetrický HR sa nezobrazuje	Hrudný pás	Popruh by mal byť kompatibilný s označením "POLAR®" a nekódovaný. Uistite sa, že je popruh priamo na pokožke a kontaktná plocha je mokrá.
	Rušenie	Skúste zariadenie premiestniť ďalej od zdrojov rušenia (TV, mikrovlnná rúra atď.).
	Výmena hrudného pásu	Ak je rušenie odstránené a HR nefunguje, vymeňte remienok.

Problém	Skontrolujte	Riešenie
Displej sa počas používania vypne (prejde do režimu spánku)	Skontrolujte elektrickú zásuvku	Uistite sa, že je jednotka zapojená do funkčnej elektrickej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie na prednej strane jednotky	Pripojenie by malo byť bezpečné a nepoškodené. Ak je adaptér alebo prípojka poškodená, vymeňte ich za nové.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak je niektorý z nich prerezaný alebo pokrčený, kábel vymeňte.
	Skontrolujte pripojenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel bezpečne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zacvaknúť na miesto.
	Resetovanie stroja	Odpojte prístroj od elektrickej zásuvky na 5 minút. Opätovne ho pripojte do zásuvky.
	Kontrola polohy magnetu (vyžaduje odstránenie krytu)	Magnet by mal byť na svojom mieste na kladke.
	Kontrola snímača otáčok (vyžaduje odstránenie krytu)	Snímač otáčok by mal byť zarovnaný s magnetom a pripojený k dátovému káblu. V prípade potreby snímač opätovne nastavte. V prípade poškodenia snímača alebo pripojovacieho kábla ho vymeňte.
Pedále sa nehýbu	Umiestnenie pedálov	Pedále môžu byť dole. Bezpečne uchopte statické riadidlá a prenášajte váhu na pätu vyššie položenej nohy. Kým stále držíte statické riadidlá, mierne sa nakloňte dozadu, pričom na pätu preniesiete väčšiu váhu. Keď sa pedále začnú pohybovať, pokračujte v plánovanom tréningu.
Ventilátor sa nezapne	Skontrolujte, či nie je ventilátor zablokovaný	Odpojte prístroj od elektrickej zásuvky na 5 minút. Odstráňte materiál z ventilátora. V prípade potreby odpojte kryty, aby ste si uľahčili odstraňovanie. Zariadenie nepoužívajte, kým nevymeníte kryty.
Stroj sa hojdá/hesedí vodorovne	Skontrolujte nastavenie vyrovnávacej lišty	Nastavte vyrovnávaciu lištu, kým sa stroj nie je v rovine
	Skontrolujte povrch pod strojom	Nastavenie nemusí byť schopné kompenzovať extrémne nerovný povrch. Stroj presuňte na rovnú plochu.
Nožné pedále sú uvoľnené/obtiazny chod	Uvoľnené diely	Pevne zaistíte všetky diely na ramenách pedálov a ramenách riadidiel.