

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Fassi**. 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 **Fassi** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Fassi** 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 **Fassi** 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. **Fassi** 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. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

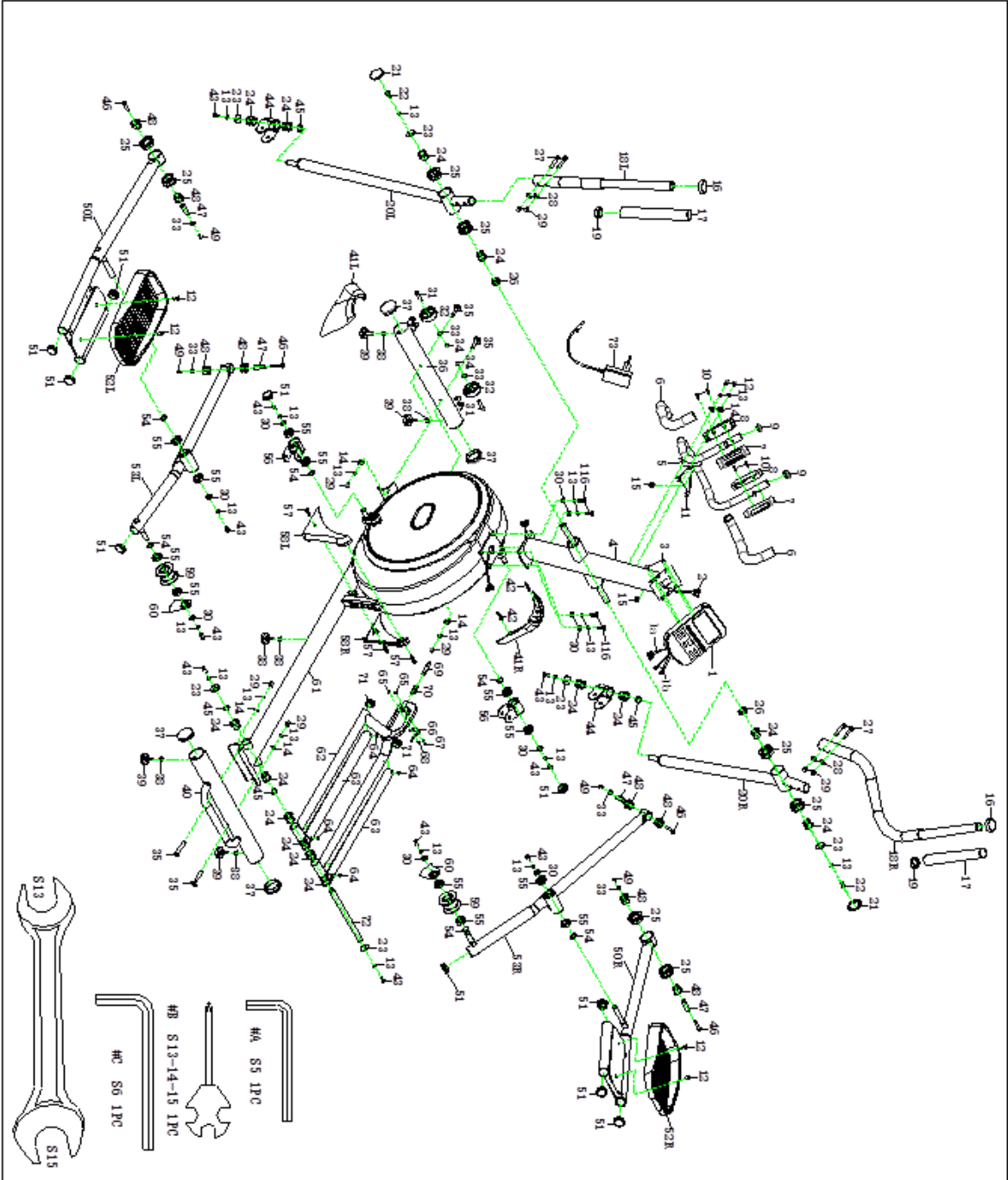
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **160 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, 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 výrobcu 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.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Fassi (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.
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. Hmotnosť zariadenia: 59 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 156 x 78 x 170 cm.

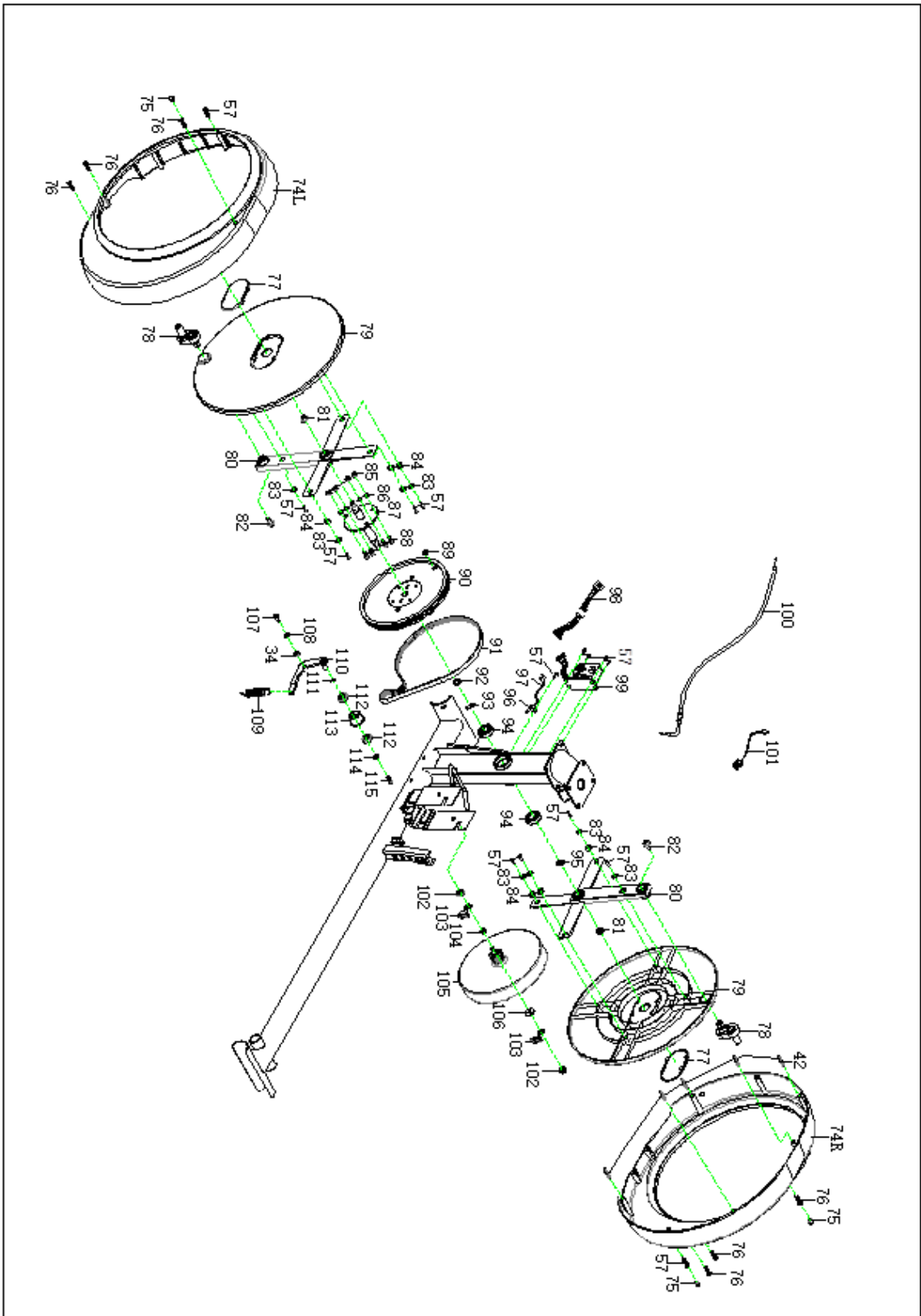
Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Displej	1	40	Zadný stabilizátor	1
2	Predlžovací kábel 1	1	41	Kryt tyče riadidla (L/R)	2
3	Krížová skrutka M5x10	4	42	Spájacia tyč	7
4	Tyč rukovätí	1	43	Skrutka M8x16xS5xΦ13	10
5	Stredná rukoväť	1	44	Spoj riadidla	2
6	Pena na rukoväte Φ23x3x350	2	45	Vlnitá podložka d19xΦ25x0.3	4
7	Vrchná rukoväť tepu	2	46	Skrutka M8x50xM6x15xS5	4
8	Dolná rukoväť tepu	2	47	Rozpera Φ14xΦ8.2xS5	4
9	Koncový uzáver	2	48	Objímka rúry 3 Φ32x3.3xΦ28x16xΦ14	8
10	Samorezná skrutka ST3x25	4	49	Skrutka M6x15xS5	4
11	Kábel senzoru tepu	2	50	Podporná tyč pedálu (L/R)	2
12	Skrutka M8x20xS5	6	51	Koncový uzáver Φ38x17	10
13	Pružná podložka d8	22	52	Pedál 380x185x49 (L/R)	2
14	Oblá podložka d8xΦ20x2xR30	6	53	Spoj (L/R)	2
15	Držiak káblov Φ12	2	54	Vlnitá podložka d17xΦ22x0.3	6
16	Koncový uzáver Φ32	2	55	Ložisko 6003	12
17	Pena na rukoväte Φ30x3x270	2	56	Napájací spoj	2
18	Riadidlo (L/R)	2	57	Krížová samorezná skrutka ST4.2x16xΦ8	18
19	Hliníkový krúžok Φ37.5xΦ32.5x12	2	58	Kryt sklonu (L/R)	2
20	Tyč riadidla (L/R)	2	59	Koleso Φ70x45	2
21	Koncový uzáver Φ50x5	2	60	Doska proti uvoľneniu	2
22	Šesťhranná skrutka M8x16xS14	2	61	Hlavný rám	1
23	Podložka d8xΦ32x2	6	62	Vodiaca koľajnica	1
24	Objímka rúry 4 Φ32*3.3*Φ28*20.5*Φ19.1	14	63	Hliníková vodiaca koľajnica	2
25	Objímka rúry Φ50xΦ28x20	8	64	Krížová skrutka M5x10xΦ8	4
26	Gumená rozpera Φ30xΦ20x10	2	65	Koncová matica M4xH7xS7	2
27	Skrutka M8x45xS6xΦ12	4	66	Rukoväť nastavovania sklonu	1
28	Oblá podložka d8xΦ20x2xR19	4	67	Krížová skrutka M4x12xΦ8	1
29	Koncová matica M8xH16xS13	8	68	Krížová skrutka M4x16xΦ8	1
30	Podložka d8xΦ20x2	10	69	Pružná podložka Φ15x64	1
31	Skrutka M8x42x15xS5	2	70	Pružina Φ1.5xΦ14.5x50xN12	1
32	Transportné koliesko Φ62x25.5xΦ8.5	2	71	Koncový uzáver Φ32x17	2
33	Podložka d8xΦ16x1.5	6	72	Rúra	1
34	Nylonová matica M8xH7.5xS13	3	73	Adaptér	1
35	Štvorcová skrutka M8x73x20xH5	4	74	Kryt reťaze (L/R)	2
36	Predný stabilizátor	1	75	Koncový uzáver	3
37	Koncový uzáver Φ60.5x17	4	76	Krížová samorezná skrutka ST4.2x16xΦ8	6
38	Šesťhranná matica M8	5	77	Uzáver	2
39	Podložka nohy Φ52x18xM8x25	5	78	Malá kľuka	2


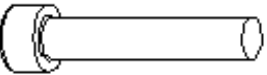





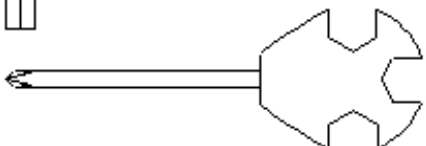

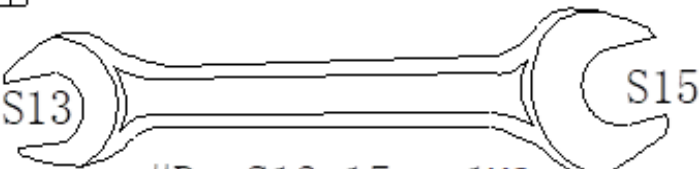
P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
79	Okrúhly plát	2	100	Kábel odporu	1
80	Kľuka	2	101	Napájací kábel	1
81	Prírubová matica M10x1.25xH7.5xS14	2	102	Prírubová matica M10x1xH8xS15	2
82	Prírubová matica M8x20	2	103	Skrutka nastavenia reťaze	2
83	Podložka d6xΦ16x1.5	8	104	Tenká šesťhranná matica M10x1xH5xS17	1
84	Rozpera Φ15xΦ12x8	6	105	Zotrvačník	1
85	Nylonová matica M6xH6xS10	4	106	Podložka d10xΦ20x2	1
86	Pružná podložka d6	4	107	Skrutka M8x12xΦ10x5xS12	1
87	Stredný hriadeľ	1	108	Podložka d12xΦ17x0.5	1
88	Šesťhranná skrutka M6x16xS10	4	109	Pružina Φ3.2xΦ20.2x60	1
89	Plastový kryt magnetu	1	110	Rám zotrvačníka	1
90	Pás kolesa Φ260	1	111	Prírubová podložka d12	1
91	Pás	1	112	Ložisko 6001	2
92	Rozpera Φ25xΦ20.2x4	1	113	Voľné koleso	1
93	Vlnitá podložka d20	1	114	Podložka d6xΦ16	1
94	Ložisko 6004	2	115	Šesťhranná skrutka M6x12xS10	1
95	Poistný krúžok hriadeľa d20	1	116	Šesťhranná skrutka M18x20xS13	4
96	Držiak senzoru	1	A	Kľúč S5	1
97	Senzor	1	B	Kľúč S13-14-15	1
98	Predlžovací kábel 2	1	C	Kľúč S6	1
99	Motor	1	D	Kľúč S13-S15	1

Rozložený diagram





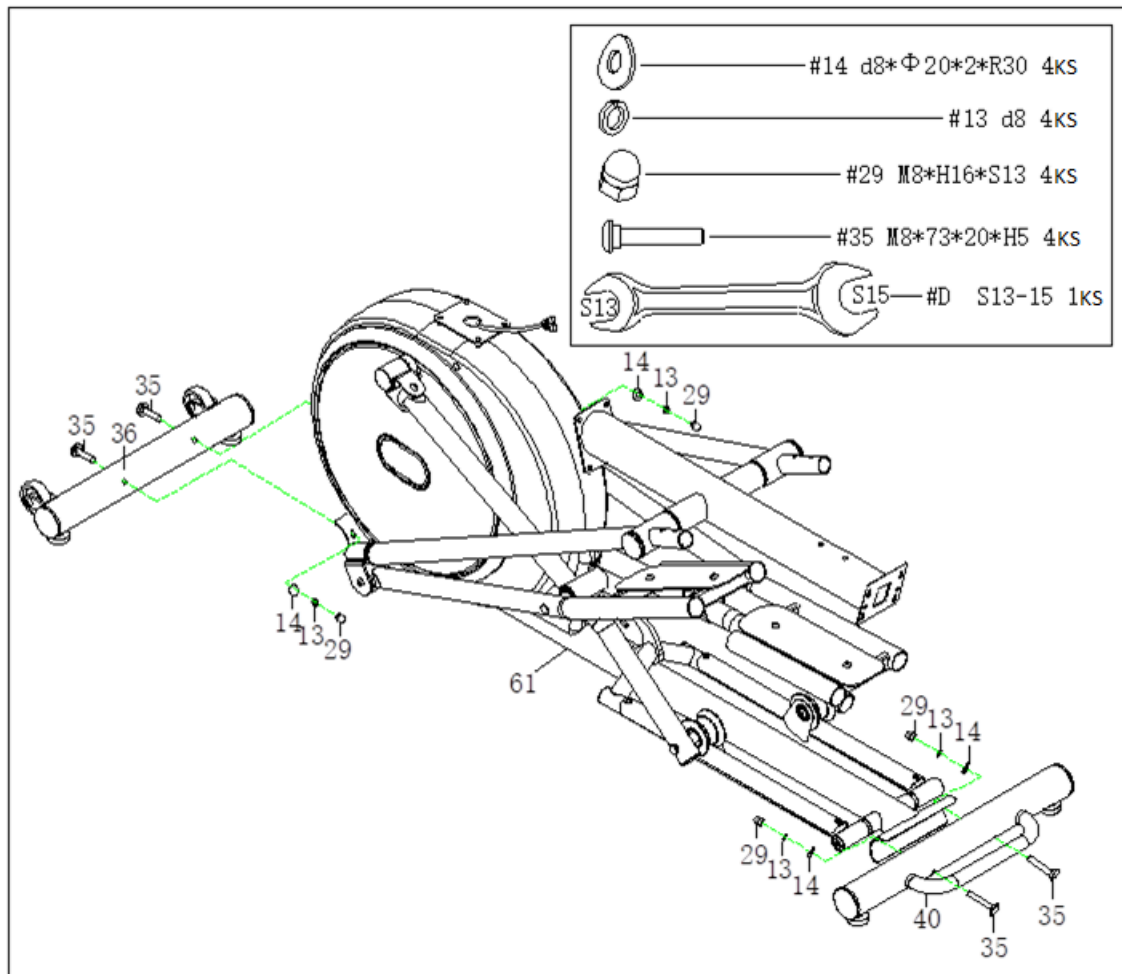
Zoznam súčiastok a nástrojov

	#13 d8	4KS
	#27 M8*45*S6* ϕ 12	4KS
	#28 d8* Φ 20*2*R19	4KS
	#29 M8*H16*S13	4KS
	#30 d8* Φ 20*2	4KS
	#116 M8*20*S13	4KS
	#A S5	1KS
	#B S13-14-15	1KS
	#C S6	1KS
	#D S13-15	1KS

Montážny návod

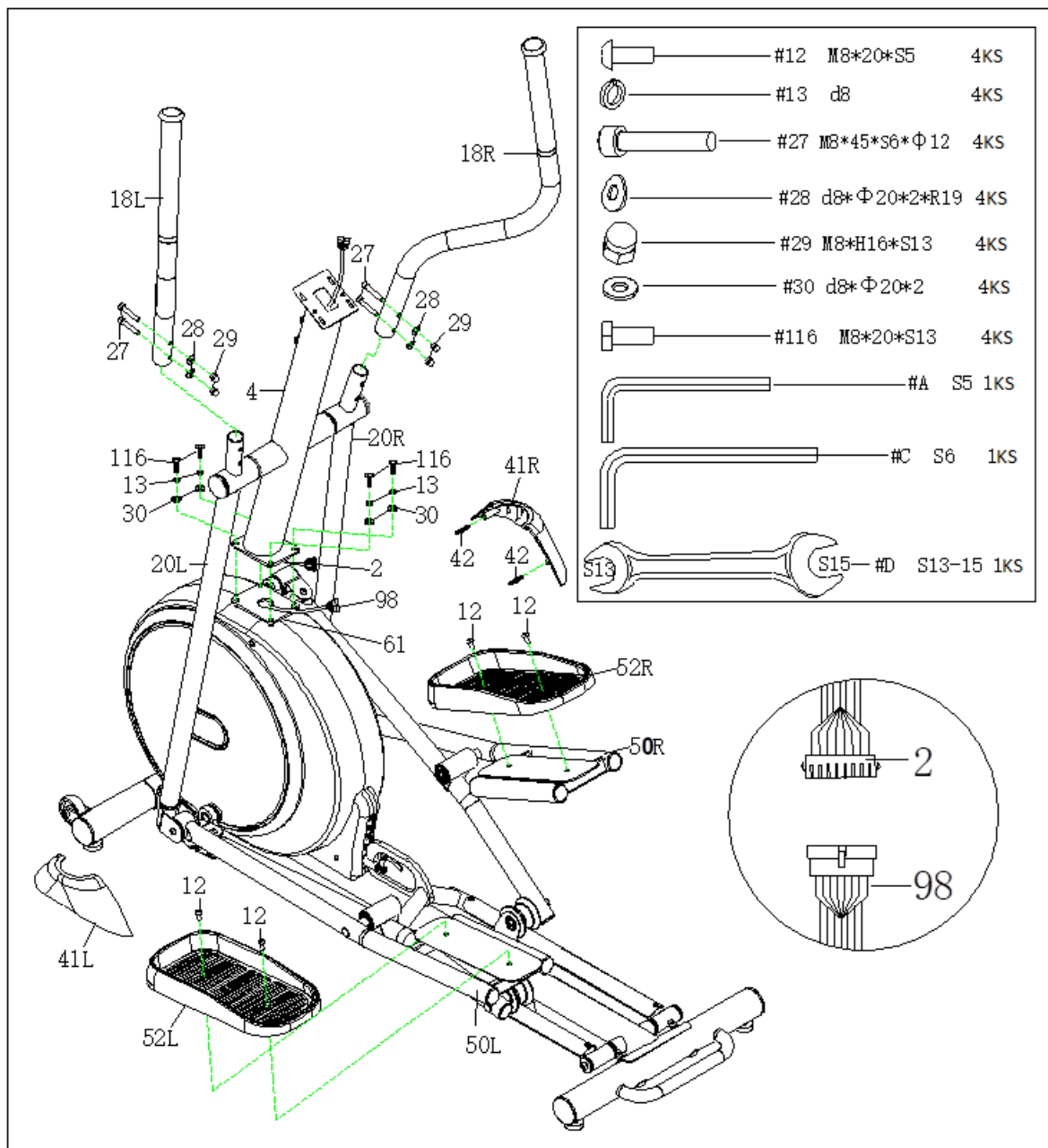
Krok 1

- Štvorcovú skrutku (35), pružnú podložku (13), oblú podložku (14) a koncovú maticu (29) vyberte z hlavného rámu (61) a potom odstráňte papierovú rúru.
- Predný a zadný stabilizátor (36 a 40) pripevnite k hlavnému rámu (61) pomocou štvorcovej skrutky (35), pružnej podložky (13), oblej podložky (14) a koncovej matice (29) s kľúčom (D).



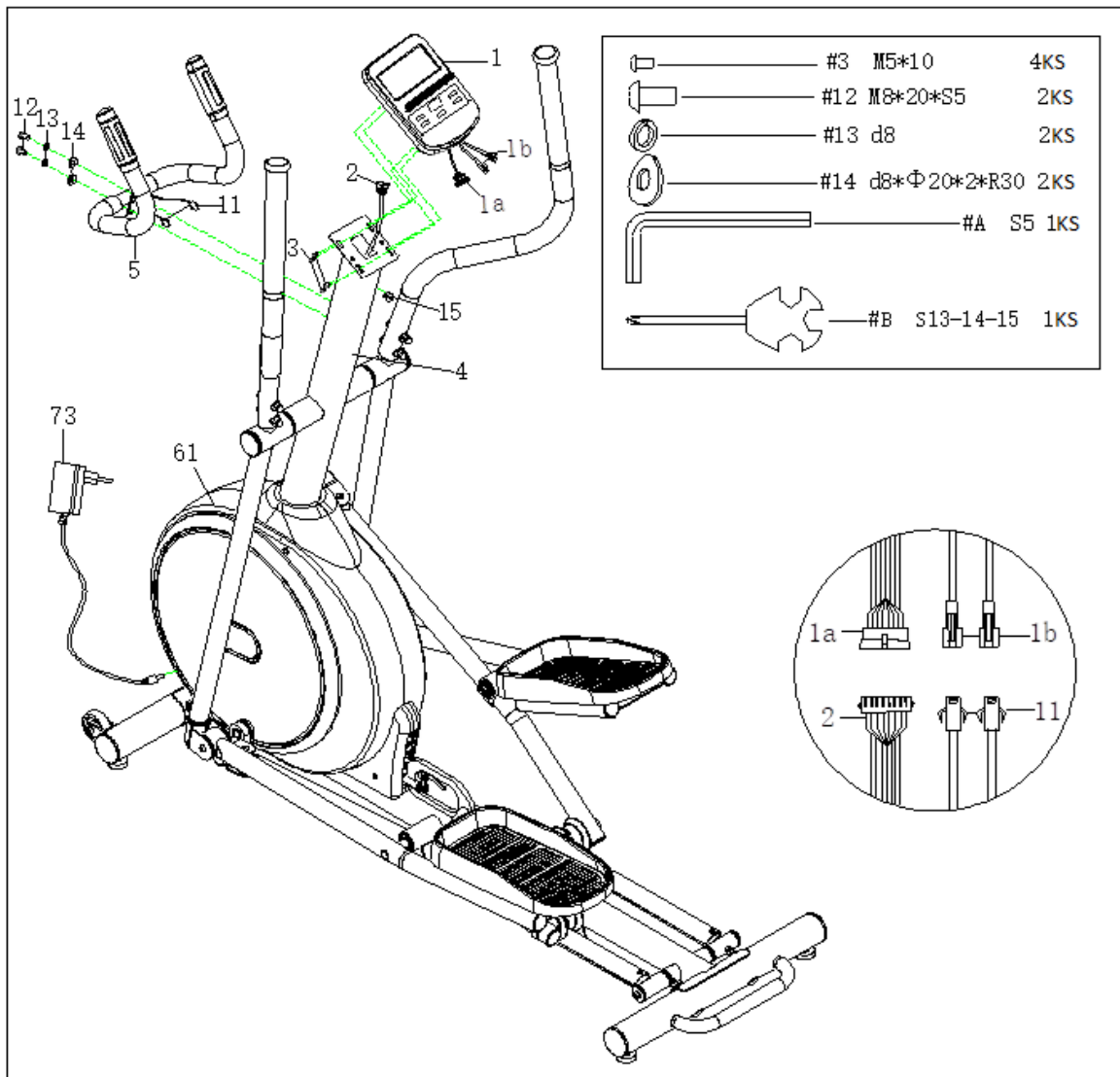
Krok 2

- Predlžovací kábel 1 (2) pripojte k predlžovaciemu káblu 2 (98).
- Tyč rukoväti (4) pripevnite k hlavnému rámu (61) pomocou šesťhrannej skrutky (116), pružnej podložky (13) a podložky (30) s kľúčom (D).
- Riadidlá (18 L/R) pripevnite samostatne k tyčiam riadiel (20 L/R) pomocou skrutky (27), oblej podložky (28) a koncovej matice (29) s kľúčom (D) a imbusovým kľúčom (C).
- Z podporných tyčí pedálov (50 L/R) vyberte skrutky (12) a pripevnite pedále (52 L/R) k podporným tyčiam pedálov (50 L/R) pomocou skrutiek (12), ktoré ste vybrali.
- Kryty tyčí riadiel (41 L/R) zapojte pomocou plastovej spájacej tyče (42).

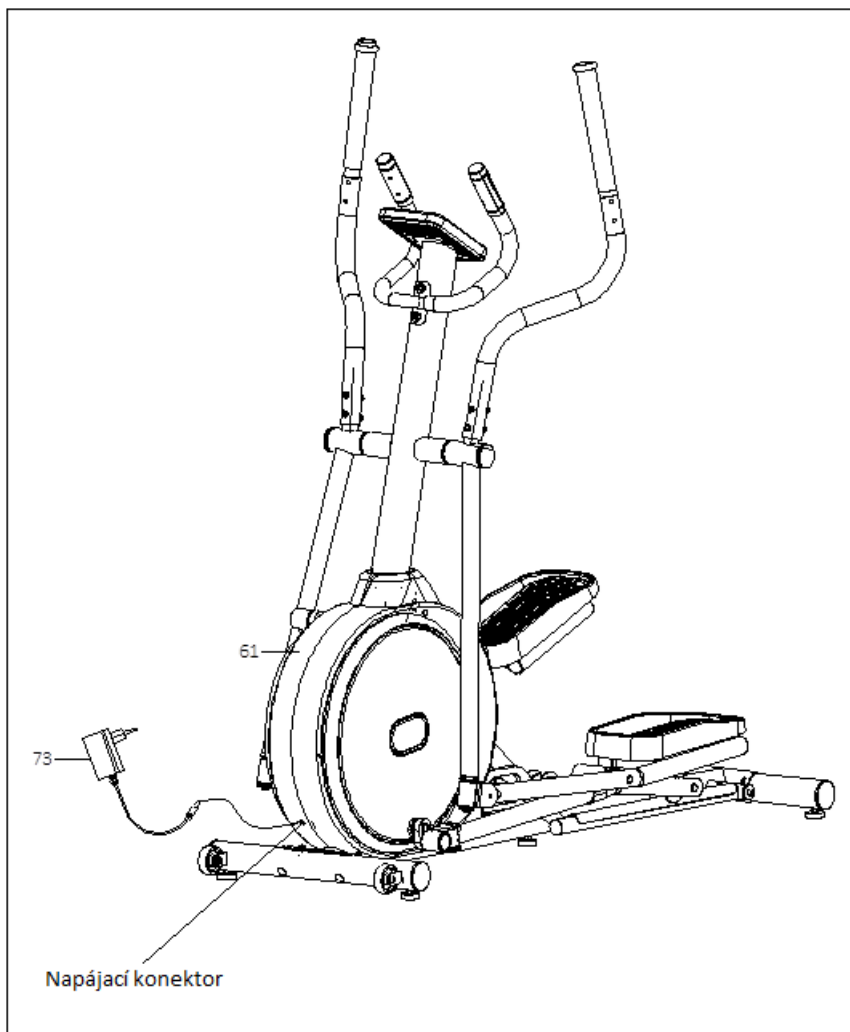


Krok 3

- a) Z tyče rukoväti (4) vyberte skrutku (12), pružnú podložku (13) a oblú podložku (14).
- b) Strednú rukoväť (5) pripevnite k tyči rukoväte (4) pomocou skrutky (12), pružnej podložky (13) a oblej podložky (14).
- c) Z displeja (1) vyberte krížovú skrutku (3).
- d) Z tyče rukoväti (4) vyberte kábel ručného tepu (11) a pripojte ho ku káblu displeja (1b) a zároveň pripojte predlžovací kábel 1 (2) ku káblu displeja (1a).
- e) Držiak káblov potlačte do otvoru.
- f) Displej (1) pripevnite k tyči rukoväti (4) pomocou krížovej skrutky (3).



K zostave rámu pripevnite AC adaptér



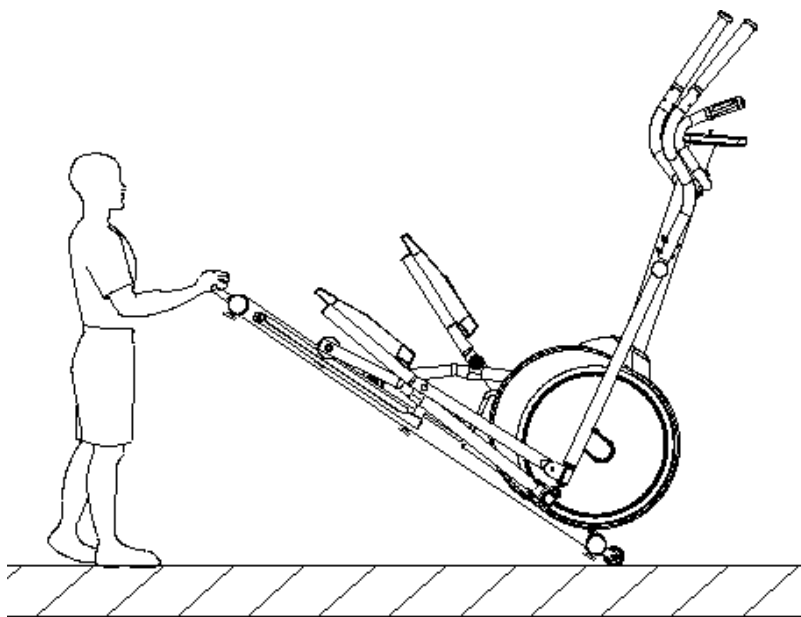
Konečná kontrola

- a) Stroj nepoužívajte, kým nebude úplne zostavený a skontrolovaný pre správne fungovanie podľa návodu na použitie.
- b) Skontrolujte, či sú všetky súčiastky pevne utiahnuté a všetky diely správne zostavené.

Presun stroja

1. Vyberte zástrčku.
2. Pomocou transportnej rukoväte opatrne zdvihnite stroj na transportné kolieska.
3. Potlačte stroj na požadované miesto.
4. Opatrne položte stroj na zem.

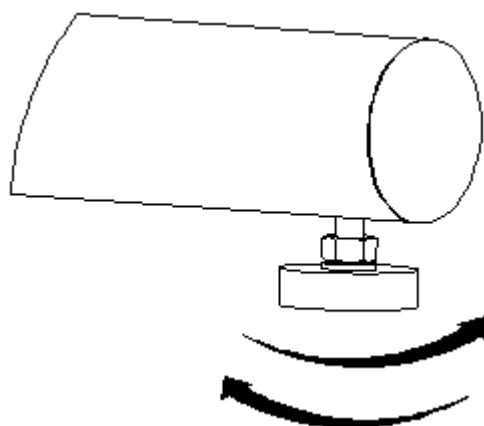
Poznámka: Stroj môže presúvať buď jeden človek alebo viacerí v závislosti od fyzickej zdatnosti. Uistite sa, že vy a ostatní ste fyzicky schopní bezpečne presunúť stroj.



Vyrovnanie stroja

Ak je tréningový povrch nerovný alebo je zostava koľajnice mierne od zeme, mal by byť stroj vyrovnaný:

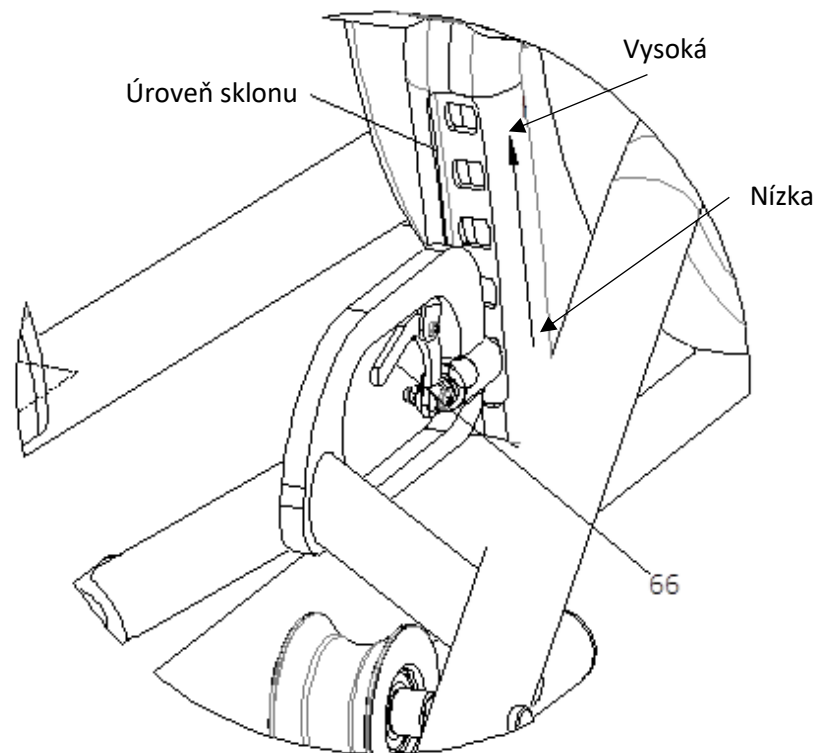
1. Stroj položte na tréningové miesto.
2. Bezpečne sa postavte na zadnú časť zostavy koľajnice na približne 20 sekúnd.
3. Zostúpte zo stroja.
4. Uvoľnite uzamykacie matice a nastavte vyrovnávače tak, aby sa všetky dotýkali zeme.
5. Nastavujte, kým nebude stroj rovno. Potom utiahnite uzamykacie matice.



Poznámka: Nenastavujte vyrovnávače do takej výšky, kde by sa mohli odpojiť alebo odskrutkovať zo stroja. Môže to spôsobiť zranenie alebo poškodenie stroja. Pred cvičením sa uistite, že je stroj rovný a stabilný.

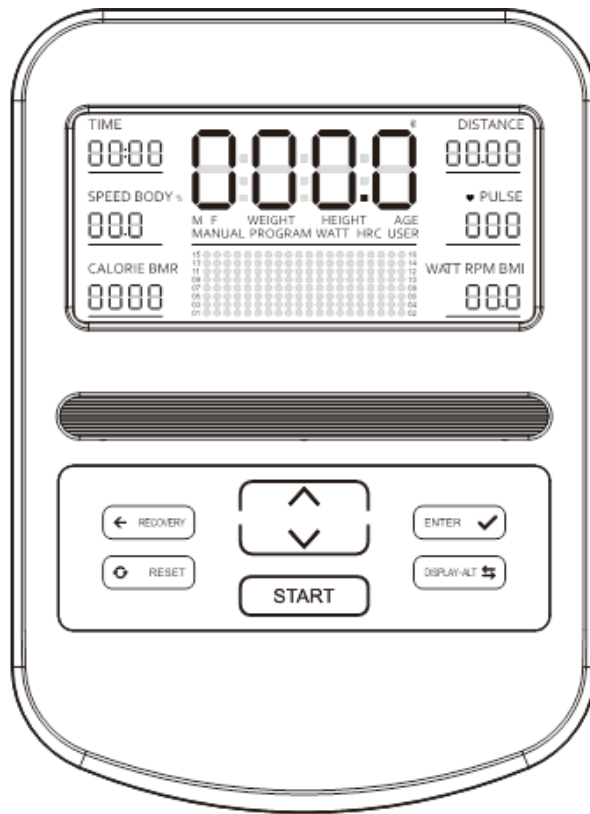
Zmena úrovne sklonu

Stabilne držte rukoväť nastavenia sklonu a potiahnite ju von zo svojej polohy.



Prevádzkové pokyny

Popis displeja



- TIME (čas) – Zobrazuje aktuálne trvanie tréningu. Rozsah je 0:00 – 99:00.
- SPEED (rýchlosť) – Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pohybu. Rozsah je 0,0 – 99,9 km/h (míl/h).
- DISTANCE (vzdialenosť) – Zobrazuje aktuálnu vzdialenosť tréningu. Rozsah je 0,00 – 999 km (míl).
- CALORIES (kalórie) – Zobrazuje odhadovaný počet spálených kalórií počas tréningu. Rozsah je 0,0 – 9999 kcal.
- PULSE (tep) – Zobrazuje srdcovú frekvenciu počas cvičenia.. Rozsah je 40 – 240 úderov za minútu.
- RPM (otáčky za minútu) – Zobrazuje aktuálny počet otáčok za minútu. Rozsah je 0 – 999.
- WATT – Zobrazuje množstvo vyprodukovanej energie. Rozsah je 0 – 899W.

Počas cvičenia zobrazuje hlavný displej nasledovné:

1. Skenovací režim: každých 6 sekúnd sa budú striedať hodnoty času, vzdialenosti, rýchlosti, tepu, kalórií a watt.
2. Tlačidlom DISPLAY-ALT vyberte a uzamknite určitú funkciu na displeji.

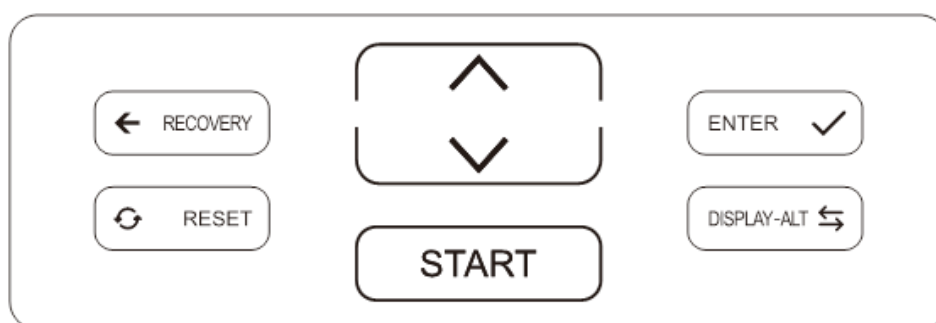
Počas cvičenia zobrazuje malý displej na stranách hodnoty RPM alebo WATT, tlačidlom ENTER ich budete striedať.

Displej 16 úrovni odporu.

Popis funkcií

- Manuálny program (program 1) umožňuje nastavenie úrovne odporu.
- Automatické programy (programy 2 – 11) umožňujú výber z 10 prednastavených programov s úrovňami odporu.
- BODY FAT (program 12) testuje percento telesného tuku, index telesnej hmotnosti a bazálny metabolizmus.
- WATT (program 13) umožňuje nastavenie hodnoty watt.
- H.R.C. (programy 14 – 17) umožňujú automatické nastavenie úrovne odporu podľa srdcovej frekvencie s definovanými hodnotami 65%, 75% a 85% srdcovej frekvencie.
- Užívateľské programy (programy 18 – 21) umožňujú ukladanie hodnôt odporu nastavených užívateľom.
- RECOVERY testuje schopnosť zotavenia.
- Podporovaná aplikácia kontrolovaná funkciou Bluetooth (voliteľné).
- Diaľkové meranie srdcovej frekvencie zabezpečuje bezdrôtový hrudný pás podporujúci štandard 5,3 kHz (voliteľné).

Popis tlačidiel



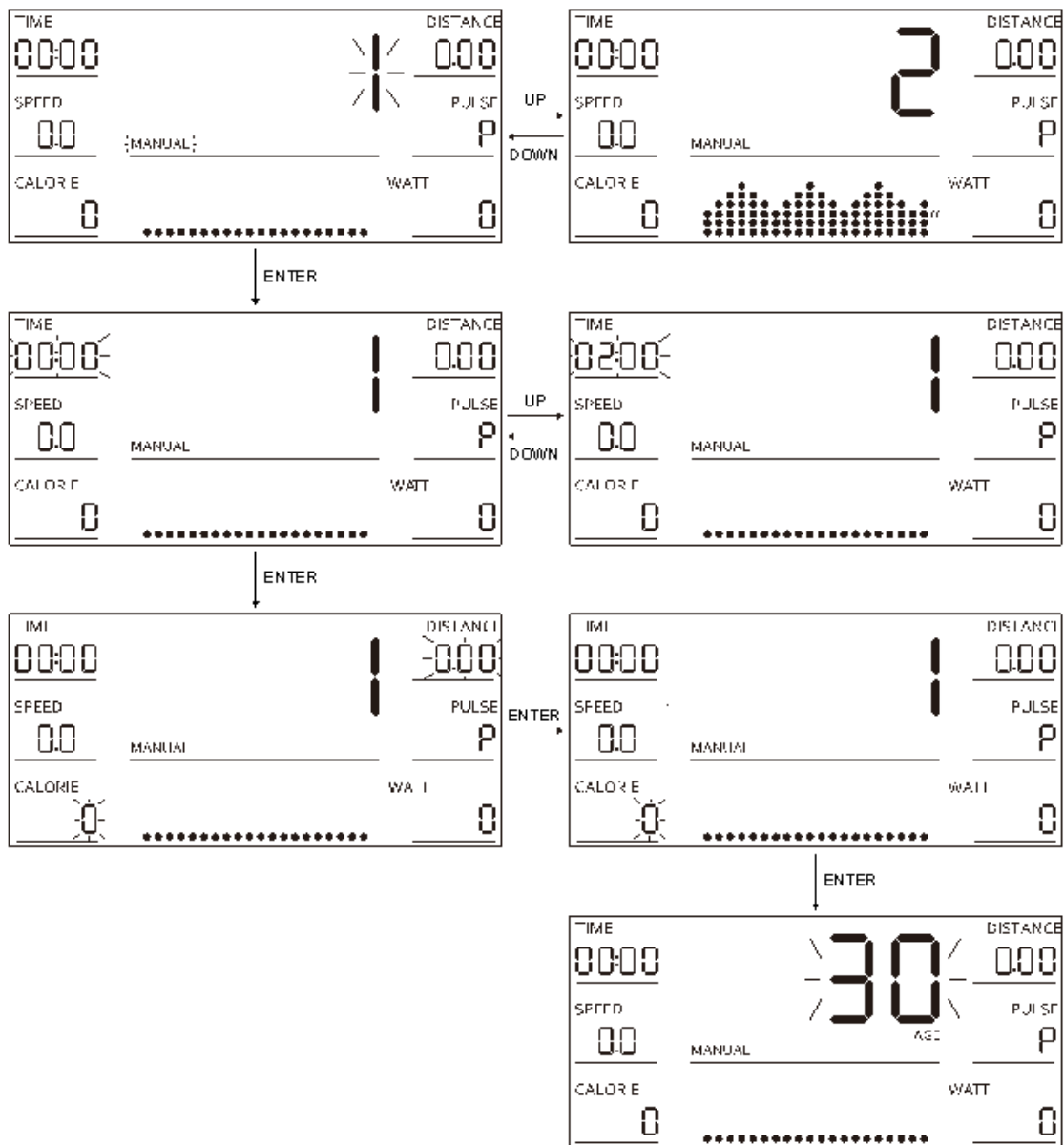
- \wedge : Zvyšuje zvolenú funkciu, zvyšuje nastavovanú hodnotu a zvyšuje úroveň počas tréningu.
- \vee : Znižuje zvolenú funkciu, znižuje nastavovanú hodnotu a znižuje úroveň počas tréningu.
- RESET: Z akéhokoľvek režimu (okrem U1-U4, WATT a nastavených hodnôt srdcovej frekvencie) sa vracia k programu 1, zvyšok informácií je vynulovaných.
- ST./SP.: Spúšťa alebo zastavuje tréning.
- RECOVERY: Testuje schopnosť zotavenia srdcovej frekvencie.
- ENTER: Počas tréningu srieda zobrazovanie hodnôt RPM a WATT. Mimo tréningu vymieňa nastavovanú hodnotu.
- DISPLAY-ALT: Vyberá a uzamyká určitú funkciu na hlavnom okne displeja.

Jednotky parametrov

Výška	Hmotnosť	Teplota	Kalórie	Vzdialenosť	RPM	WATT
cm (ft' in)	kg (lbs)	Údery/minútu	kcal	m	Otáčky/minútu	w

Manuálny program (program 1)

1. Tlačidlom START spustíte tréning alebo tlačidlom ENTER vstúpite do nastavovacieho režimu.
2. Počas nastavovania vyberiete nastavovanú hodnotu tlačidlom ENTER. Hodnoty (čas, vzdialenosť, kalórie, vek) budú blikať.
3. Tlačidlami \wedge a \vee nastavíte hodnotu a tlačidlom ENTER prejdete na ďalšiu hodnotu.
4. Keď dokončíte nastavenie, automaticky opustíte nastavovací režim alebo môžete priamo tlačidlom START a začať tréning.
5. Počas cvičenia sa bude hodnota odporu nastavovať automaticky podľa nastaveného tréningu alebo ju môžete meniť pomocou tlačidiel \wedge a \vee .
6. Ak je nastavená hodnota času, vzdialenosti alebo kalórií, tak sa bude táto hodnota odpočítavať. Keď hodnota dosiahne hodnotu 0, tréning sa automaticky skončí spolu so zvukovým signálom.
7. Počas cvičenia môžete tréning pozastaviť tlačidlom START.



Programy 2 – 11

1. Tlačidlami \wedge a \vee si vyberiete program.
2. Tlačidlom START spustíte tréning alebo tlačidlom ENTER vstúpite do nastavovacieho režimu.
3. Počas nastavovania vyberiete nastavovanú hodnotu tlačidlom ENTER. Hodnoty (čas, vzdialenosť, kalórie, vek) budú blikať.
4. Tlačidlami \wedge a \vee nastavíte hodnotu a tlačidlom ENTER prejdete na ďalšiu hodnotu.
5. Keď dokončíte nastavenie, automaticky opustíte nastavovací režim alebo môžete priamo tlačidlom START a začať tréning.
6. Počas cvičenia sa bude hodnota odporu nastavovať automaticky podľa nastaveného tréningu alebo ju môžete meniť pomocou tlačidiel \wedge a \vee .
7. Ak je nastavená hodnota času, vzdialenosti alebo kalórií, tak sa bude táto hodnota odpočítavať. Keď hodnota dosiahne hodnotu 0, tréning sa automaticky skončí spolu so zvukovým signálom.
8. Počas cvičenia môžete tréning pozastaviť tlačidlom START.



BODY FAT (program 12)

1. Tlačidlom ENTER vstúpíte do nastavovacieho režimu.
2. Počas nastavovania je postupnosť nastavovania nasledovná: pohlavie – výška – vek.
Tlačidlami \wedge a \vee hodnoty upravíte.
3. Tlačidlom START spustíte test a po 8 sekundách sa zobrazí percento telesného tuku, index telesnej hmotnosti a hodnota bazálneho metabolizmu.
4. Pred testom uchopte senzory srdcovej frekvencie a srdcovú frekvenciu udržiajte v normále.
5. Test by sa mal vykonávať, keď je telo zrelaxované a srdcová frekvencia v kľude.
6. Index telesnej hmotnosti:

Pohlavie/vek	Podváha	Normálna váha	Mierna nadváha	Nadváha	Obezita
Muž pod 30 (vrátane)	Pod 14	14 - 20	20,1 – 25	25,1 - 35	Nad 35
Muž nad 30	Pod 17	17 – 23	23,1 – 28	28,1 – 38	Nad 38
Žena pod 30 (vrátane)	Pod 17	17 – 24	24,1 – 30	30,1 – 40	Nad 40
Žena nad 30	Pod 20	20 – 27	27,1 - 33	33,1 – 43	Nad 43

Percento telesného tuku:

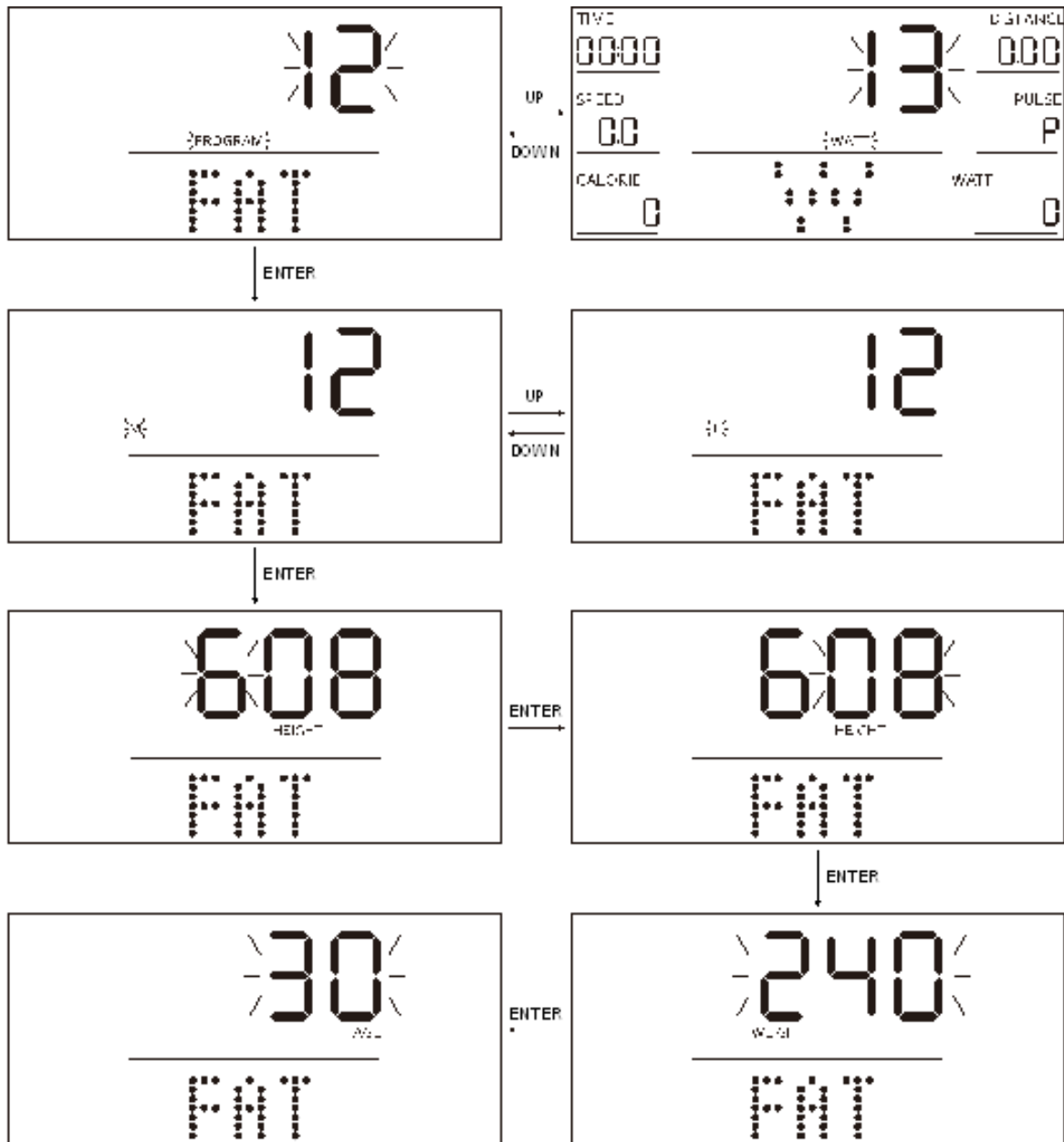
Pohlavie	Nízke	Stredné	Stredné/vysoké	Vysoké
Muž	Pod 13%	13 – 25,9%	26 – 30%	Nad 30%
Žena	Pod 23%	23 – 35,9%	36 – 40%	Nad 40%

Bazálny metabolizmus (BMR) je priemerné množstvo kalórií potrebných na základné prežitie na dennej báze. Referenčná hodnota je 1300 +/- 100 (pre vek 22 – 40).

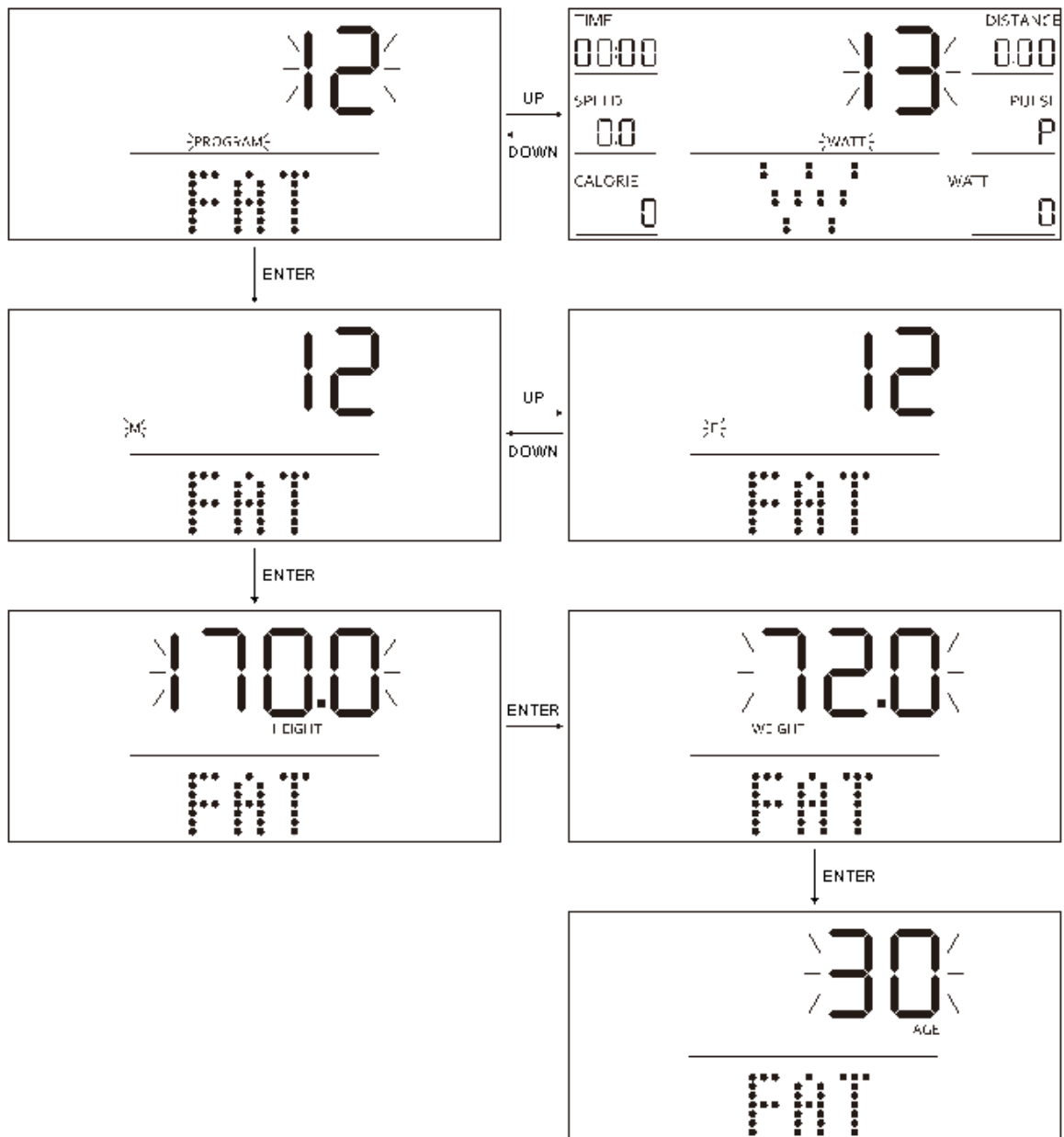
Typ postavy:

B1	B2	B3	B4	B5
Extrémne štíhla	Štíhla	Relatívne štíhla	Pod normálnou	Normálna
B6	B7	B8	B9	
Nad normálnou	Nadváha	Obezita	Extrémna obezita	

Anglické jednotky:



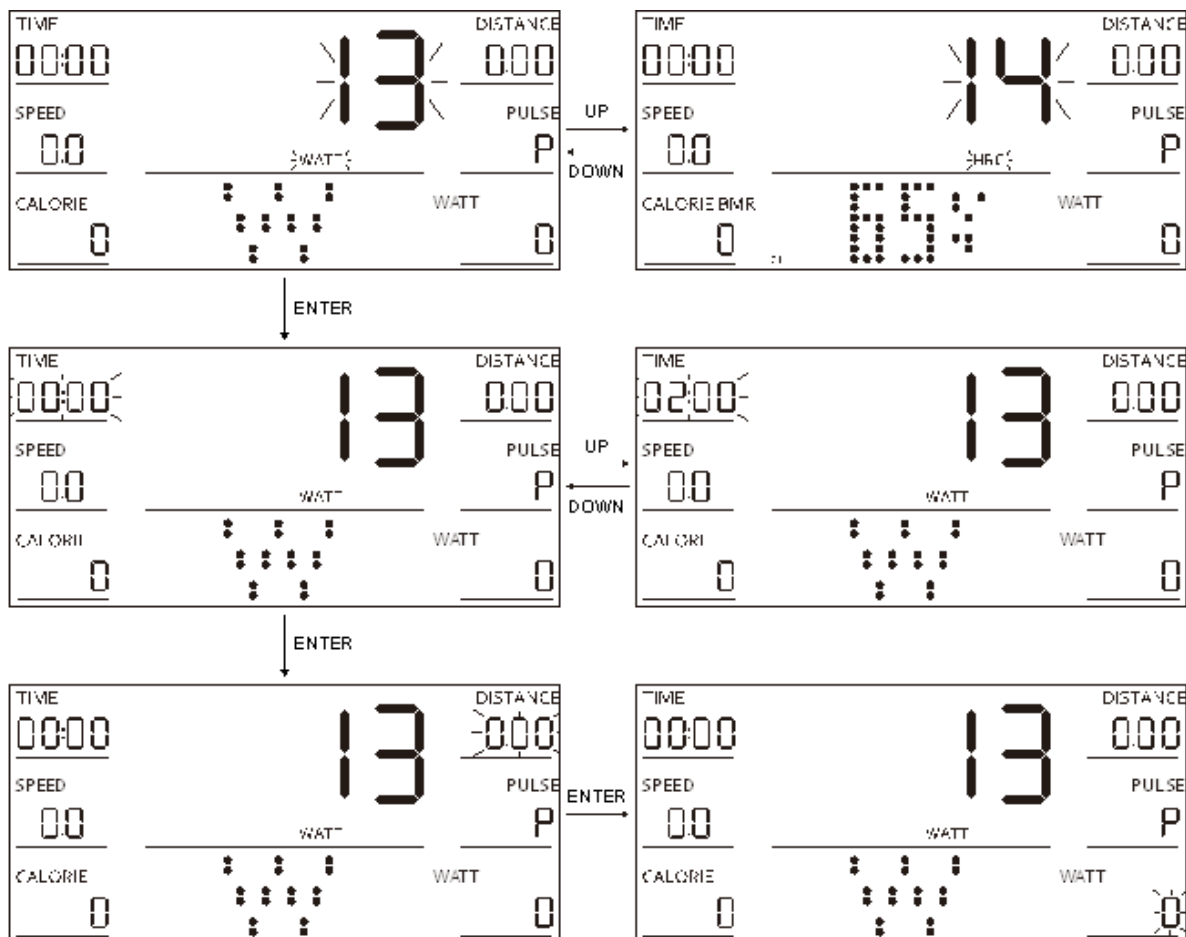
Metrické jednotky:



WATT program (program 13)

1. Tlačidlom ENTER vstúpite do nastavovacieho režimu.
2. Počas nastavovania je postupnosť nastavovania nasledovná: čas – vzdialenosť – watt.
Tlačidlami \wedge a \vee hodnoty upravíte, tlačidlom ENTER prejdete na ďalšie nastavenie a tlačidlom START spustíte tréning. Úroveň odporu je nastavovaná automaticky podľa nastavenej hodnoty watt.
3. Ak je nastavená hodnota času, vzdialenosti alebo kalórií, tak sa bude táto hodnota odpočítavať. Keď hodnota dosiahne hodnotu 0, tréning sa automaticky skončí spolu so zvukovým signálom.
4. Počas cvičenia môžete tréning pozastaviť tlačidlom START.

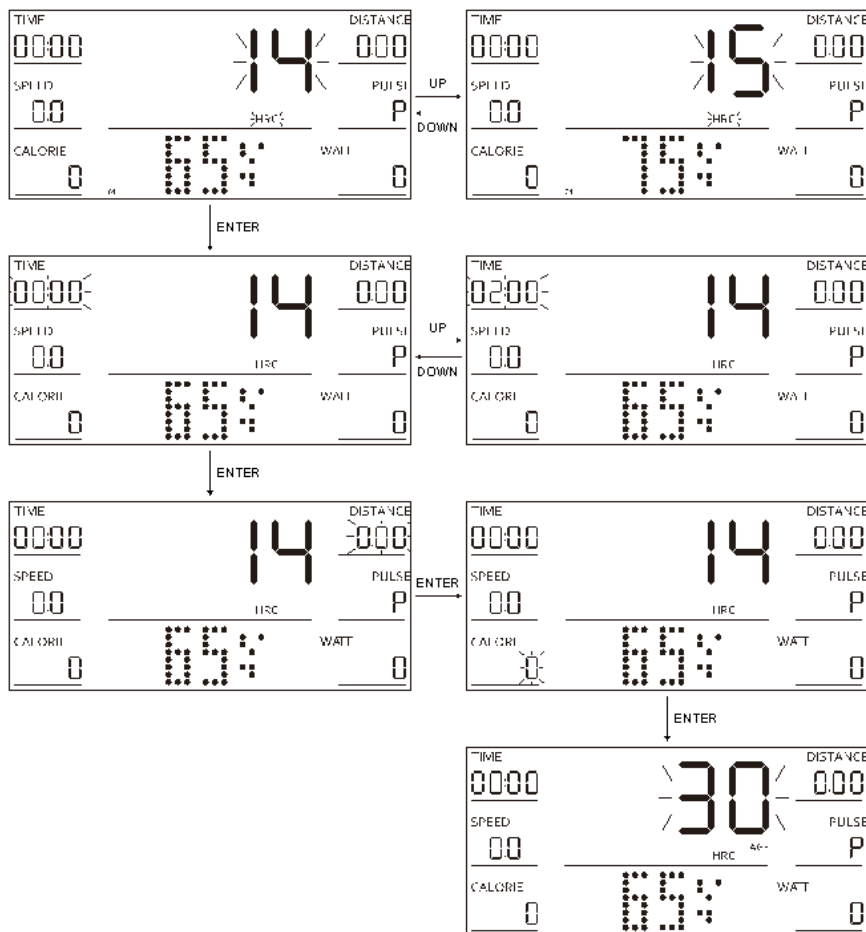
Poznámka: Hodnota watt je určená krútiacim momentom a rýchlosťou rotácie. V tomto programe zostane hodnota watt konštantná. To znamená, že keď budete pedálovať rýchlo, úroveň odporu sa zníži. Keď budete pedálovať pomaly, úroveň odporu sa zvýši aby sa zaistila nemenná hodnota watt.



Programy srdcovej frekvencie (programy 14 – 17)

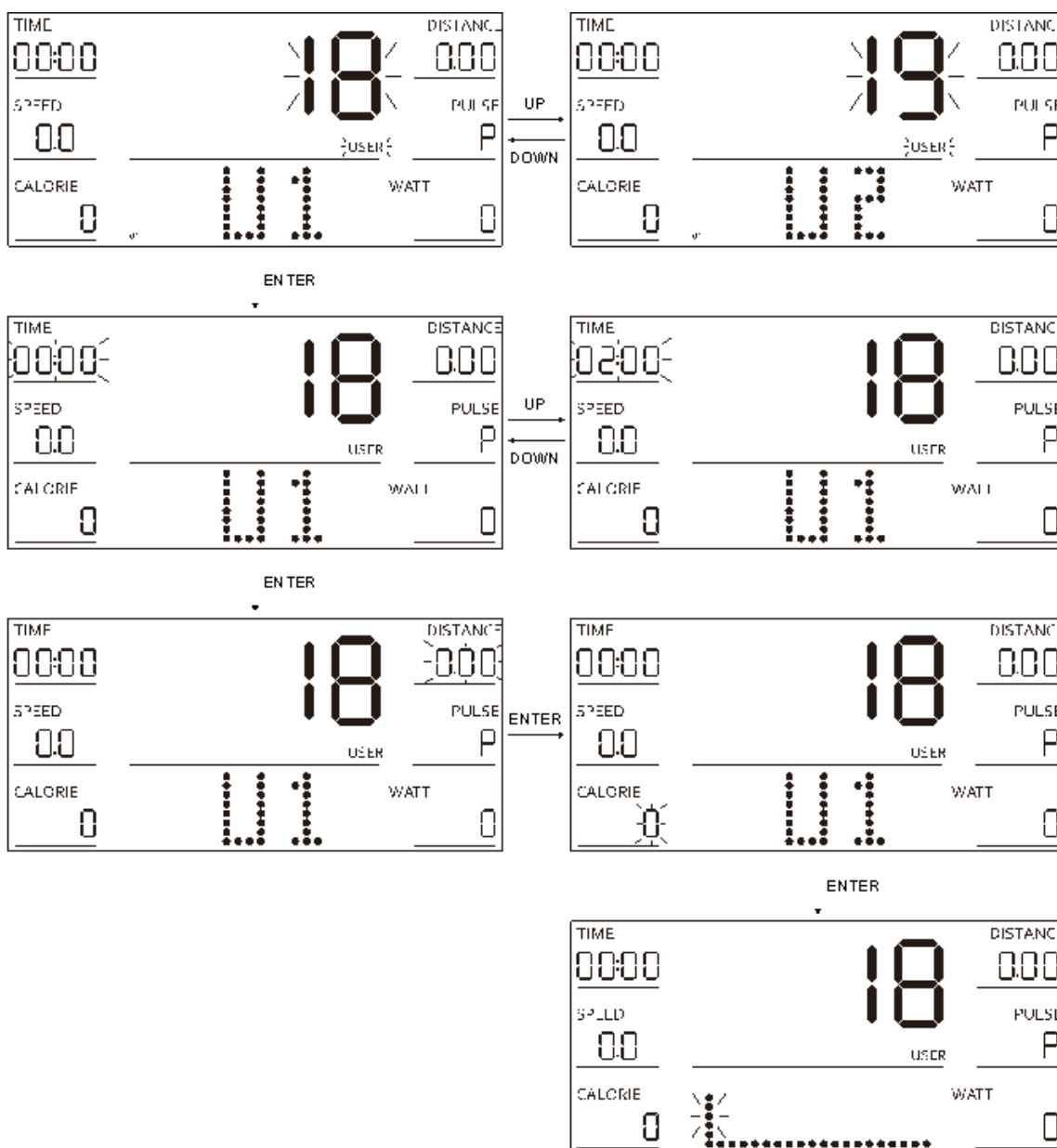
1. Tlačidlami \wedge a \vee vyberte cieľový režim srdcovej frekvencie.
2. Programy 14 – 17:
 - a. Tlačidlom ENTER vstúpite do nastavovacieho režimu.
 - b. Počas nastavovania je postupnosť nastavovania nasledovná: čas – vzdialenosť – kalórie – vek. Štandardná hodnota srdcovej frekvencie je automaticky nastavená podľa veku. 65%, 75% a 85% predstavujú cieľovú hodnotu srdcovej frekvencie ako percento štandardnej srdcovej frekvencie.
 - c. Tlačidlami \wedge a \vee hodnotu nastavte.
3. Tlačidlom START spustíte tréning, úroveň odporu sa automaticky nastaví podľa cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie.
4. Ak je nastavená hodnota času, vzdialenosti alebo kalórií, tak sa bude táto hodnota odpočítavať. Keď hodnota dosiahne hodnotu 0, tréning sa automaticky skončí spolu so zvukovým signálom.
5. Počas cvičenia môžete tréning pozastaviť tlačidlom START.

Poznámka: Počas cvičenia sa odporúča mať bezdrôtový prijímač srdcovej frekvencie pre lepšiu funkciu srdcovej frekvencie a užívateľ by mal mať na sebe bezdrôtový hrudný popruh. Ak systém nezaznamenáva žiadny tep, úroveň odporu sa nebude automaticky meniť, ale tréning môže pokračovať.



Užívateľské programy (programy 18 – 21)

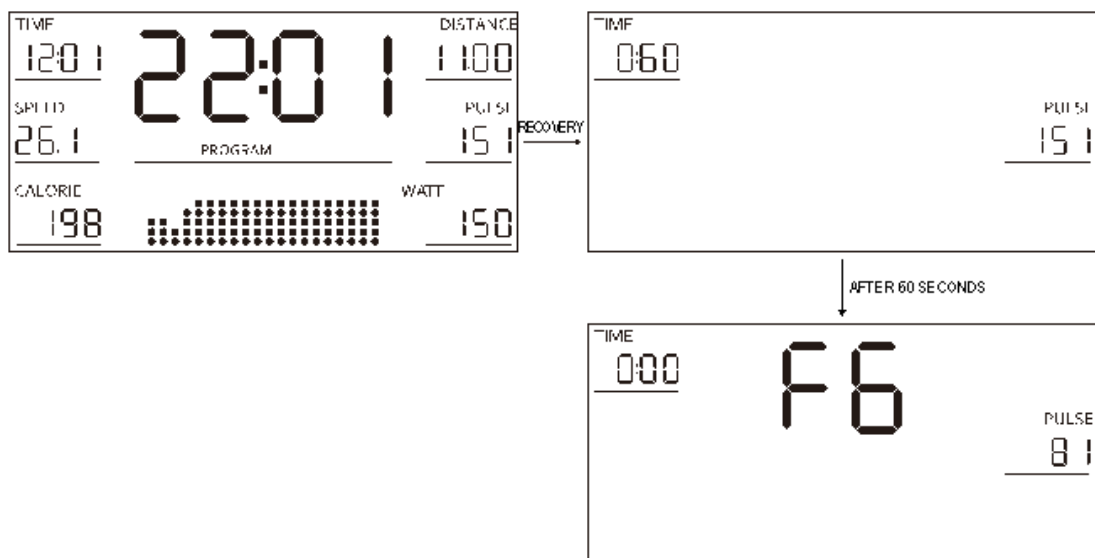
1. Tlačidlami \wedge a \vee vyberte z U1 – U4.
2. Tlačidlom START spustíte tréning alebo tlačidlom ENTER vstúpite do nastavovacieho režimu.
3. Počas nastavovania je postupnosť nastavovania nasledovná: čas – vzdialenosť – kalórie – vek – úroveň odporu každého segmentu.
4. Tlačidlami \wedge a \vee hodnoty upravíte a tlačidlom ENTER prejdete na ďalšie nastavenie.
5. Tlačidlom START spustíte tréning, úroveň odporu sa automaticky nastaví podľa cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie, ktorú môžete zmeniť tlačidlami \wedge a \vee .
6. Ak je nastavená hodnota času, vzdialenosti alebo kalórií, tak sa bude táto hodnota odpočítavať. Keď hodnota dosiahne hodnotu 0, tréning sa automaticky skončí spolu so zvukovým signálom.
7. Počas cvičenia môžete tréning pozastaviť tlačidlom START.



Zotavenie


1. Keď systém počas cvičenia zobrazí srdcovú frekvenciu, stlačte tlačidlo RECOVERY a udržujte meranie srdcovej frekvencie.
2. Okno času zobrazí „0:60“ (60 sekúnd) a začne odpočítavať. Vtedy sa spustí test.
3. Keď okno času dosiahne „0:00“, hlavný displej zobrazí F1 – F6, čo reprezentuje schopnosť zotavenia srdcovej frekvencie.
4. Odporúča sa, aby sa test vykonával počas tréningu v rozsahu aeróbnej hodnoty srdcovej frekvencie, aby nebola ovplyvnená výsledná hodnota testu vysokým alebo nízkym tepom.

F1	1,0	Optimálna
F2	1,0 – 2,0	Dobrá
F3	2,0 – 2,9	Relatívne dobrá
F4	3,0 – 3,9	Normálna
F5	4,0 – 5,9	Relatívne slabá
F6	6,0	Slabá



Bluetooth aplikácia

Voliteľné

1. Na svojom telefóne si zapnite funkciu Bluetooth, spustíte aplikáciu FitShow a kliknite na „Search Device“.
2. Zvoľte svoje zariadenie a kliknite na „Connect“. Teraz by mal systém na stroji zobrazovať ikonu Bluetooth .
3. Vstúpte pre výber tréningový režim. Predvolená možnosť je žiadny režim.
4. Kliknite na „Start“ a začnite tréning.
5. Kliknutím na tlačidlo „Control“ dovoľíte aplikácii kontrolovať vaše zariadenie a nájsť všetky informácie v aplikácii.
6. Kliknutím na tlačidlo „Stop“ ukončíte tréning a nahráte všetky informácie.

Poznámka: Ak počas pripájania k aplikácii nastane chyba, znova pripojte alebo stlačte tlačidlo RESET aby ste sa znova pripojili.

Hrudný pás

Voliteľné

Tento produkt je kompatibilný so štandardným nositeľným detektorom srdcovej frekvencie 5,3 kHz. Keď máte počas tréningu nasadený hrudný pás, funkcie hrudného pásu sa zobrazia na displeji. Aby ste dosiahli presnú hodnotu, musí byť hrudný pás v priamom kontakte s pokožkou. Po nasadení hrudného pásu buďte otočený tvárou k displeju minimálne 15 sekúnd. To umožňuje prijímaču v konzole rozpoznať signál z hrudného pásu.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

1. Opatrne navlhčite zadnú strany pásu vodou (diagram A).
Pozor: Nepoužívajte deionizovanú vodu. Nemá potrebné minerály a soli na prenos elektrických impulzov.
2. Upravte pás a nasadte si ho okolo hrude. Pás by mal byť pohodlný, nie príliš tesný (diagram B).
3. Uistite sa, že je pás otočený správnou stranou von, že ide cez vašu hrud' horizontálne a že je v strede vašej hrude (diagram C).

Keď vykonáte tieto kroky, môžete sledovať svoju srdcovú frekvenciu.

Riešenie problémov

Chybový kód	Možná príčina	Čo skontrolovať	Riešenie
E1	Motor nefunguje správne	Skontrolujte, či je uzáver káblov motora správne vložený v termináli.	Vložte uzáver alebo vymeňte motor.
	Zlyhanie vodičov v stroji	Skontrolujte, či nie sú káble poškodené.	Vymeňte káble.
	System nemá korešpondujúci kontrolný signál s motorom		Vymeňte elektronické meradlo.
E2	Po spustení testu telesného tuku ste neuchopili senzory srdcovej frekvencie ihneď		Po spustení testu uchopte senzory srdcovej frekvencie do 3 sekúnd.
	System nemôže zobrazit' hodnotu srdcovej frekvencie	Skontrolujte, či sa hodnota tepu zobrazuje v iných režimoch.	Ak sa hodnota tepu nezobrazuje ani v iných režimoch, vymeňte meradlo. Ak sa stále nezobrazuje hodnota, vymeňte napájacie káble srdcovej frekvencie.

Poznámka: Meradlo musí byť vybavené napájacím adaptérom 9V/1A. Ak meradlo zobrazuje hodnoty abnormálne, odpojte a znova zapojte napájací kábel.

Bez žiadnej prevádzky vstúpi stroj po 5 minútach do nečinného režimu.

Pokyny k použitiu

Nasledujúce pokyny vám pomôžu naplánovať si tréningový program. Pamätajte, že správna výživa a primeraný odpočinok sú nevyhnutné pre úspešné výsledky. Ak začínate tréningový program, mali by ste sa so svojim lekárom poradiť, ak:

- Máte problémy so srdcom, vysoký krvný tlak alebo iné zdravotné problémy.
- Ste necvičili viac ako rok.
- Máte viac ako 35 rokov a necvičíte.
- Ste tehotná.
- Máte cukrovku.
- Máte bolesti v hrudi alebo pociťujete závrat alebo únavu.
- Sa zotavujete zo zranenia alebo choroby.

Cieľová srdcová frekvencia

Vek	Minimálny – maximálny tep (úderov za minútu)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Poznámka: Toto je len sprievodca a výkon bude závisieť od zdatnosti a stavu (zdravia) osoby používajúcej stroj.

Tipy na cvičenie

- Pred cvičením a po ňom vždy vykonajte naťahovacie cvičenia.
- Začnite pomaly. Príliš veľa a príliš skoro môže viesť k zraneniu.
- Ak ste unavení, dajte si pár dní na zotavenie.
- Začnite dvoma alebo tromi 15-minútovými tréningami týždenne s oddychovým dňom medzi cvičeniami.
- Zahrejte sa počas 5 alebo 10 minút jemnými pohybmi, ako je chôdza alebo kmitanie rukami v kruhu, a potom natiahnite svaly, ktoré využijete pri cvičení. Stroj bude precvičovať hlavne stehenné a lýtkové svaly.
- Zvýšte tempo a odpor mierne nad komfortnú zónu a cvičte čo najdlhšie. Možno budete môcť cvičiť naraz iba niekoľko minút, ale to sa rýchlo zmení, ak budete cvičiť pravidelne.

- Každé cvičenie ukončíte 5-minútovým ochladením s odporom nastaveným na nízku úroveň. Potom by ste mali natiahnuť svaly, ktoré ste práve pracovali, aby ste predišli zraneniu a kŕčom.
- Každý týždeň si predĺžte čas tréningu o niekoľko minút, kým nebudete môcť nepretržite cvičiť 30 minút naraz.
- Nerobte si starosti so vzdialenosťou ani tempom. Prvé týždne sa sústreďte na vytrvalosť a kondíciu.

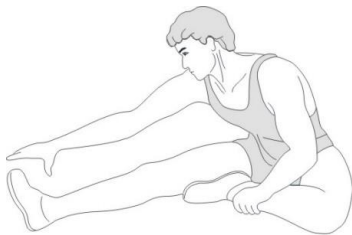
Ako tvrdo by ste mali pracovať?

1. Pri cvičení by ste sa mali snažiť zostať v zóne cieľovej srdcovej frekvencie.
2. Tabuľka zóny cieľovej srdcovej frekvencie vám určí zónu pre váš vek. Toto je iba sprievodca a bude závisieť od kondície a stavu (zdravia) osoby používajúcej stroj.
3. Vždy si uvedomte, ako sa cítite, keď cvičíte. Ak máte závraty, okamžite zastavte a odpočinite si. Ak sa nepotíte, zrýchlite to!

Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia



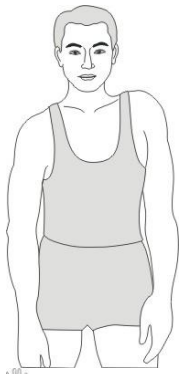
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



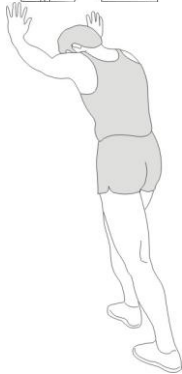
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



Hlavu nakloňte doprava, pocítite natiahnutie na pravej strane krku. Potom otočte hlavu dozadu, bradu natiahnite smerom nahor s otvorenými ústami. Hlavu otočte doľava a nakoniec spustite hlavu k hrudi.



Pravé rameno zdvihnite k uchu. Potom ho spustite dole a počas toho zdvíhajte ľavé rameno.



Nakloňte sa k stene s ľavou nohou pred pravou a s rukami pred sebou. Pravú nohu držte vystretú a ľavú nohu na zemi. Pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa dopredu bedrami smerom k stene. Podržte 15 sekúnd a opakujte na druhú nohu.



Pomaly sa predkloňte v páse s uvoľneným chrbtom a ramenami a natáhujte sa k prstom na nohách ako to len pôjde. Podržte 15 sekúnd.



Ruky rozpažte a dvíhajte ich kým ich nebudete mať nad hlavou. Pravú ruku natiahnite čo najviac smerom hore, pocítite natiahnutie na pravej strane. Opakujte s ľavou rukou.