



Návod na použitie: Rotoped DUVLAN Keaton Ergo - 5302

Návod k použití: Rotoped DUVLAN Keaton Ergo - 5302

User manual: Exercise Bike DUVLAN Keaton Ergo - 5302

SK

CZ

GB

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie podľa normy EN 957. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím.

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

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 číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** 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.
Textilná 5/897
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. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 130 kg.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HB (norma STN EN ISO 20957-1) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- 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.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Nebicyklujte na rotopede v stoji.
- UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť: 40 kg
- Celkové rozmery: d100 x š64 x v146 cm

Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro domácí použití dle normy EN 957. Před sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tím.

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5-letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2-letá záruka.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, neodvratnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním.

V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná dnem prodeje. (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Aby jsme Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilní 5 / 897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Pokud chcete snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 130 kg.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zabezpečte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Zařízení bylo testováno a certifikované podle kategorie HB (norma STN EN ISO 20957-1) pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s Vaším lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jako se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly Duvlan (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
- Jakékoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruky a nohy přec od pohyblivých částí.
- Nebicyklujte na rotopedu v stoji.
- UPOZORNĚNÍ: snímače tepové frekvence mohou být nepřesné. Přílišné zatížení organismu může vést k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Hmotnost: 40 kg
- Celkové rozměry: d100 x š64 x v146 cm

Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a **Duvlan** Fitness Equipment. This quality product is engineered and tested for home use in accordance with EN 957. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Only use the appliance in the manner described in this user's manual. Keep this user's manual in a safe place so it can be easily retrieved for future use.

We wish you lots of success and fun while training,

Your Duvlan team

Warranty

The seller provides the frame of this product with an extended 5-year warranty. For all other mechanical and electronic components a standard 2-year warranty is provided.

Warranty does not cover damage caused by improper assembly, improper maintenance, mechanical damage, wear and tear of parts under normal use, inevitable event, unprofessional interference, misuse, or improper placement.

In the case of claim please contact us.

The warranty period starts at the date the product was purchased (please carefully retain your sales receipt).

Customer Service

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Order Number. These can be found on the invoice.

Waste Disposal

Duvlan products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

Contact

Duvlan s.r.o.
Textilna 5 / 897
957 01 Banovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Duvlan** can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

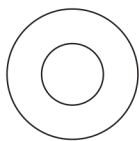
Precautions

To reduce the risk of serious injury, read the following safety instructions before using the product. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

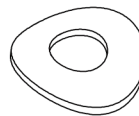
- The exerciser may not be used by persons with a weight of over 130 kg.
- This product is designed for the physical exercise by adults. Do not leave children or pets unattended in the room with the machine.
- Provide adequate space for safe use of equipment. Near the machine must be free area min. 0.6 m.
Place the device on non-slip surface. If you want to protect your floor, place the protective pad device.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a covered patio or near water.
The product is made for home use only. The equipment has been tested and certified by category HB (standard ISO 20957-1) for home use. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Incorrect/excessive training can cause health injuries.
- If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Use only original parts Duvlan (see checklist).
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- Do not use the home exerciser without shoes or with loose fitting footwear. During the training, do not wear loose clothing. Before starting training take off all jewelry. Properly adjust your hair, so you do not obstruct during exercise.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done.
- Check all nuts and bolts, whether they are tight.
- Any assembly/disassemble of the product must be done carefully.
- Keep your hands and feet away from moving parts.
- Do not ride the bike standing up.
- WARNING: Pulse sensors can be inaccurate. Excessive load on the body can lead to serious injury or death. If you feel pain, stop immediately.
- Weight: 40 kg
- Dimensions: 1100 x w64 x h146 cm

Zoznam dielov/ Seznam dílů / Assembly pack check list

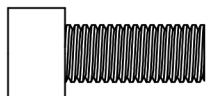
Krok 1/Step 1



#33- 5/16" Flat
Washer/plochá podložka/plochá
podložka (8pcs/Ks)



#34- 5/16" Curved
Washer/ zakrivená podložka/
zakrivená podložka pod(1pc/Ks)



#32- 5/16" × 3/4" Socket
Head Cap Bolt / závrtaná skrutka/
závrtání šroub (9pcs/ks)

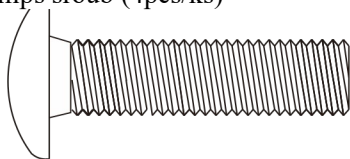


#35- 5/16"X1.5T Split
Washer/ podložka/ podložka
(9pcs/ks)

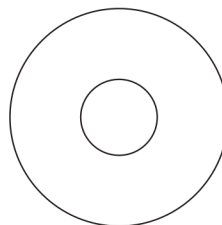
Krok 2/Step 2



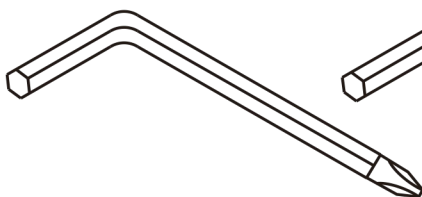
#41- M5 × 12 mm Phillips
Head Screw/ Phillips skrutka/
Phillips šroub (4pcs/ks)



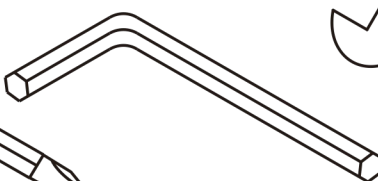
#71- 3/8" × 1-1/2"
Carriage Bolt/nosná skrutka/
nosní šroub (1pc/ks)



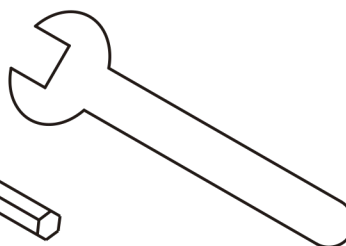
#72- 3/8" Flat
Washer/plochá podložka/
plochá podložka (1pc/ks)



#43- Combination M5 Allen
Wrench & Phillips Head
Screw Driver/ kombinovaný M5 imbusový
klíč a Phillips skrutkovač/ Kombinovaný M5
imbusový klíč a Phillips šroubovač (1pc/ks)



#87- 6mm Allen Wrench/ imbusový
klíč/ imbusový klíč (1pc/ks)



#79- 15m/m Wrench / Imbusový
klíč/ imbusový klíč (1pc/ks)

Postup pri montáži/Postup při montáži/Assembly instructions

Krok 1 / krok 1 /Step 1

SK:

Nájdite prednú základňu (2) a navlečte na ňu kryt prednej základne (60). Uistite sa, že kryt je v správnom smere, tak ako je znázornené na obrázku nižšie, pred tým ako ho navlečiete na základňu. Namontujte zväzok káblov (80) do spodnej časti základne a vrchom von. Buďte opatrný, keď budete pripieňovať základňu do hlavného rámu, aby nedošlo k preseknutiu alebo prerezaniu káblov, môže dôjsť aj k poškodeniu základne.

Namontujte prednú základňu na hlavný rám a utiahnite ju použitím 6mm imbusového kľúča (87) a pomocou piatich 5/16" × 3/4" závrtných skrutiek (32), štyroch 5/16 plochých podložiek (33), piatich 5/16" rozdeľovacích podložiek (35) a jednej 5/16" zakrivenej podložky (34). Nasad'te kryt prednej základne (60) do miesta na hlavnej časti rotopedu.

Pripojte predný stabilizátor (4) a zadný stabilizátor (5) k hlavnému rámu, pomocou štyroch 5/16" × 3/4" závrtných skrutiek (32), štyroch 5/16" podložiek (35) a štyroch 5/16 plochých podložiek (33) a utiahnite ich použitím 6mm imbusového kľúča (87).

CZ:

Najděte přední základnu (2) a navlečte na ni kryt přední základny (60) . Ujistěte se , že je kryt ve správném směru, tak jak je znázorněno na obrázku níže, před tím než ho navlečete na základnu. Namontujte svazek kabelů (80) do spodní části základny a vrchem ven. Buďte opatrní , když budete připevňovat základnu do hlavního rámu , aby nedošlo k přeseknutí nebo proříznutí kabelů , může dojít i k poškození základny.

Namontujte přední základnu na hlavní rám a utáhněte ji použitím 6mm imbusového klíče (87) a pomocí pěti 5 / 16 " × 3/4 " závrtných šroubů (32) , čtyř 5 / 16 plochých podložek (33) , pěti 5 / 16 " rozdělovacích podložek (35) a jedné 5 / 16 " zakřivené podložky (34) . Nasad'te kryt přední základny (60) do místa na hlavní části rotopedu .

Připojte přední stabilizátor (4) a zadní stabilizátor (5) k hlavnímu rámu , pomocí čtyř 5 / 16 " × 3 / 4 " závrtných šroubů (32) , čtyř 5 / 16 " podložek (35) a čtyř 5 / 16 plochých podložek (33) a utáhněte jejich použitím 6mm imbusového klíče (87) .

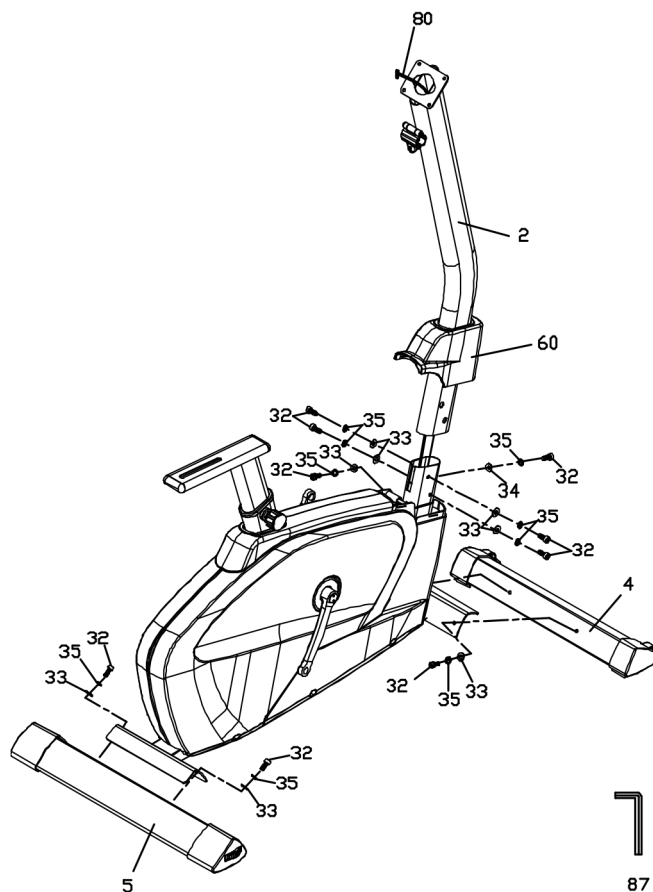
GB:

Locate the Console Mast (2) and slide on the Console Mast Cover (60). Make sure the cover is facing the correct direction, as shown below, before sliding onto mast. Install the wiring harness (80) into the bottom of the mast and out the top. Be careful when installing the console mast to the mainframe so as not to pinch or cut the wiring harness, damage to the console may occur.

Install the console mast on the mainframe using the 6mm Allen Wrench (87) to tighten 5pcs of 5/16" × 3/4" Socket Head Cap Bolts (32) , 4pcs of 5/16 Flat Washers (33) , 5pcs of 5/16" Split Washers (35) and 1pcs of 5/16" Curved Washer (34). Snap the Console Mast Cover (60) in place on the body of the bike.

Secure Front Stabilizer (4) and Rear Stabilizer (5) with 4pcs of 5/16" × 3/4" Socket Head Cap Bolts (32), 4pcs of 5/16" Split Washers (35) and 4pcs of 5/16" Flat Washers (33) by using 6mm Allen

Wrench (87).



Krok 2 / Krok 2 / Step 2

SK:

Namontujte riadidlá (3) na prednú základňu (2) a zaistite ich s rýchlopínacou pákou (19). Umiestnite kábel ručného pulzu (82) cez počítačový montážny držiak ako je znázornené na obrázku nižšie.

Pripojte počítačový kábel (80) a kábel ručného pulzu (82) na počítač (48). Namontujte počítač na prednú základňu (2) a utiahnite ho použitím Phillips skrutkovača (43) pomocou štyroch M5 x 12L Phillips skrutiek (41).

Použite 15m/m vidlicový kľúč (79) na nainštalovanie oboch pedálov (15 ľavý a pravý) na kľukovú nápravu. Ľavý pedál má reverzný závit a zaskrutkuje sa proti smeru hodinových ručičiek. Pedále sú označené R alebo L na konci pedálovej nápravy. Uistite sa, že ste utiahli pedále pevne, inak môže dôjsť počas šliapania k hluku podobnému klikaniu. Ak tak nastane, pravdepodobne bude nutné dotiahnuť skrutky pedálov.

Nájdite 3/8" x 1-1/2" nosnú skrutku (71) a namontujte ju cez držiak sedadla (20) a sedlovku (6). Zaistite polohu sedadla pomocou 3/8" plochej podložky (72) a predný/zadný nastaviteľný gombík (52).

CZ:

Namontujte řídítka (3) na přední základnu (2) a zajistěte je s rychlopínací pákou (19). Umístěte kabel ručního pulsu (82) přes počítačový montážní držák jak je znázorněno na obrázku níže.

Připojte počítačový kabel (80) a kabel ručního pulsu (82) na počítač (48) . Namontujte počítač na přední základnu (2) a utáhněte jej použitím Phillips šroubováku (43) pomocí čtyř M5 x 12L Phillips šroubů (41) .

Použijte 15m / m vidlicový klíč (79) na nainstalování obou pedálů (15 levý a pravý) na klikovou nápravu. Levý pedál má reverzní závit a zašroubuje se proti směru hodinových ručiček . Pedály jsou označeny R nebo L na konci pedálové nápravy. Ujistěte se, že jste utáhli pedály pevně, jinak může dojít během šlapání k hluku podobnému klikání . Pokud tak nastane, pravděpodobně bude nutné dotáhnout šrouby pedálů .

Najděte 3 / 8 " × 1-1/2 " nosní šroub (71) a namontujte ji přes držák sedadla (20) a sedlovku (6) . Zajistěte polohu sedadla pomocí 3 / 8 " ploché podložky (72) a přední / zadní nastavitelný knoflík (52) .

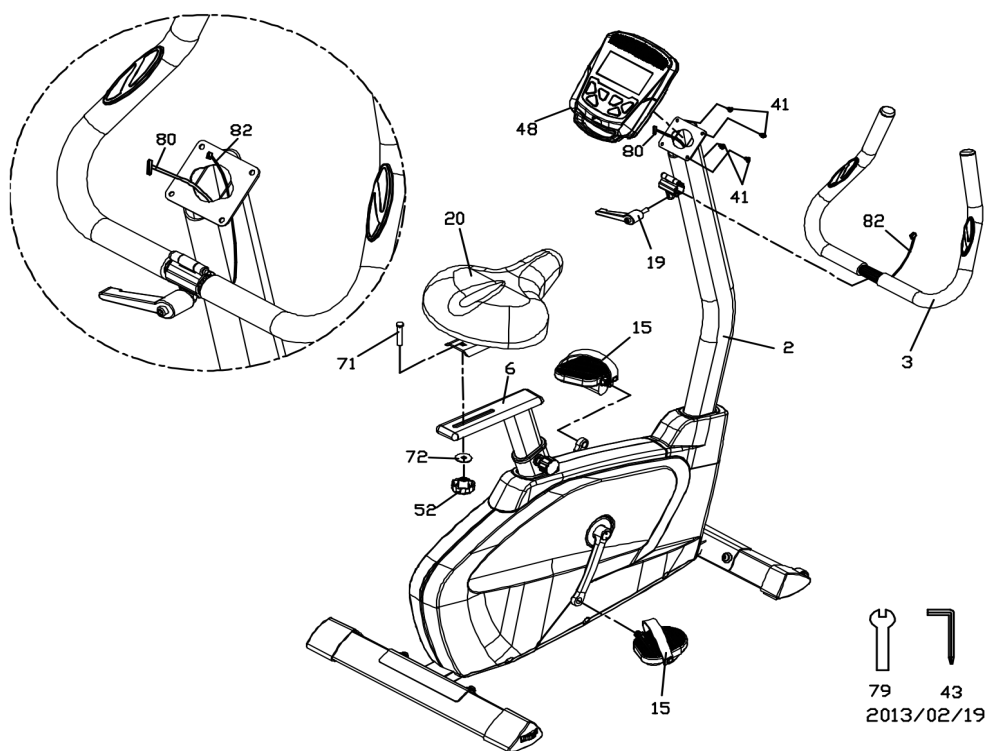
GB:

Install Handle Bar (3) on Console Mast (2) and lock with Quick Release lever (19). Install the Hand Pulse Cable (82) through the console mounting plate as shown below.

Connect Computer Cable (80) and Hand Pulse Sensor Cable (82) to the Console (48) and assemble on the Console Mast (2) using Phillips Head Screw Driver (43) to tighten 4pcs of M5 × 12L Phillips Head Screws (41).

Use 15m/m Wrench (79) to install both Pedals (15 left and right) on the crank axle. The left pedal is a reverse thread and will screw in a counterclockwise direction. The pedals are marked with an R or L on the end of the threaded pedal axle. Make sure to tighten the pedals firmly or a clicking noise can occur during pedaling. It may be necessary to retighten the pedals after use if clicking occurs.

Locate the 3/8" × 1-1/2" Carriage Bolt (71) and assemble through Seat slide bracket (20) and seat tube Slide (6). Secure the slides with 3/8" Flat Washer (72) and fore/aft adjustment Knob (52).



Počítač



HLAVNÉ FUNKCIE

START/STOP:

1. Spustiť alebo pozastaviť tréning.
2. Začatie merania telesného tuku.
3. Podržaním tlačidla po dobu 3 sekundy, vynulujete všetky funkcie.

DOWN: Znížiť hodnotu vybraného parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), atď. Počas tréningu, znížite odpor zaťaženia.

UP: Zvýšiť hodnotu vybraného cvičebného parametru. Počas tréningu, zvýšite odpor zaťaženia.

ENTER: Potvrdiť požadovanú hodnotu alebo režim tréningu.

RECOVERY: Stlačte tlačidlo ENTER, pre vstup do funkcie „RECOVERY“, počítač musí mať hodnotu tepovej frekvencie (musíte sa držať snímačov tepovej frekvencie na rukoväti). Recovery je údaj o fyzickej zdatnosti. Ihneď po ukončení cvičenia, za 1 minútu dosiahnete vyhodnotenie vašej telesnej kondície od 1 do 6. Hodnota 1 je najlepšie a hodnota 6 je najhoršie.

MODE: Slúži na prepínanie zobrazenia parametrov z RPM na RÝCHLOSŤ, z ODO na VZDIALENOSŤ, z WATT na KALÓRIE, počas tréningu.

VÝBER CVIČENIA

Po zapnutí, pomocou tlačidiel „UP“ alebo „DOWN“ si vyberte cvičebný program a potvrdte tlačidlom „ENTER“.

K dispozícii je 7 základných cvičebných programov:

Manuálny program, Predvolené programy, Watt program, Program telesný tuk, Program cieľovej srdcovej frekvencie, Kontrolný program srdcovej frekvencie a Užívateľský program.

FUNKCIE:

1. RÝCHLOSŤ: Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo ml/h.
2. RPM: Zobrazuje aktuálny počet otáčok pedála za minútu.
3. ČAS: Pripočítava čas cvičenia od 00:00 do 99:59. Užívateľ si môže nastaviť svoj cieľový čas.
4. VZDIALENOSŤ: Pripočítava vzdialenosť cvičenia od 0,00 do 999,9 km alebo ml. Užívateľ si môže nastaviť, akú vzdialenosť chce dosiahnuť.
5. ODO: Zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť od 0,0 do 999,9 km alebo ml.
6. CAL: Pripočítava spaľené kalórie od 0 do 9999. Užívateľ si môže nastaviť, koľko kalórií chce spaľiť.
7. WATT: Zobrazuje aktuálne watt.

8. TEPOVÁ FREKVENCIA: Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, počet úderov za minútu.
9. CIEĽOVÁ T.F.: Užívateľ si môže nastaviť vlastnú cieľovú tepovú frekvenciu.
10. PROGRAM: K dispozícii je na výber 24 rôznych tréningových programov.
11. ÚROVEŇ: Programy majú 24 úrovní práce zobrazené v 8 kockách v každom stĺpci. Každý stĺpec predstavuje 1 minútu cvičenia (ak nie je čas zmenení na novú hodnotu pre odpočítavanie) a každá kocka predstavuje 3 úrovne práce.
12. HUDBA: K dispozícii je audio-vstupný port v hornej časti monitora. Užívateľ si môže pripojiť MP3 prehrávač, smart telefón alebo ďalší zdroj zvuku do portu.

PARAMETRE CVIČENIA: ČAS / VZDIALENOSŤ / KALÓRIE / VEK/ WATT / CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA

Nastavenie parametrov cvičenia:

Po vybratí požadovaného programu cvičenia: Manuálny program, Predvolené programy, Watt program, Program telesný tuk, Program cieľovej srdcovej frekvencie, Kontrolný program srdcovej frekvencie a Užívateľský program. Môžete si nastaviť niekoľko parametrov cvičenia pre dosiahnutie požadovaných výsledkov.

Poznámka: Niektoré parametre sa v určitom programe nedajú nastaviť. Čas a vzdialenosť nemôžu byť nastavené v rovnakom tréningu!

Akonáhle bol program zvolený, stlačením tlačidlo ENTER, bude blikať parameter „TIME“.

Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN si môžete vybrať požadovanú časovú hodnotu. Stlačením tlačidlo ENTER potvrdíte hodnotu.

Blikajúci riadok sa presunie na ďalší parameter. Pokračujte pomocou UP alebo DOWN tlačidiel.

Pre zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START/STOP.

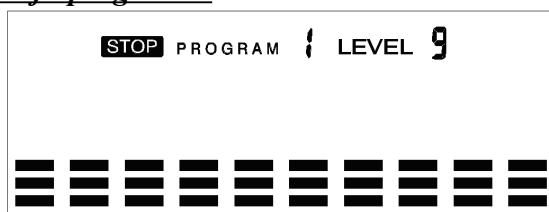
Viac o tréningových parametroch:

Parameter	Rozsah zobrazenia	Nastavená hodnota	Nárast/ Pokles	Popis
Čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Keď je na displeji 0:00, čas sa bude pripočítavať. 2.Keď je na displeji 1:00-99:00, čas sa bude odpočítavať k nule.
Vzdialenosť	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Keď je na displeji 0.0, vzdialenosť sa bude pripočítavať. 2. Keď je na displeji 1.0~999.0, sa bude odpočítavať k nule.
Kalórie	0~9995	0,0	±5	1.Keď je na displeji 0, kalórie sa budú pripočítavať. 2.Keď je na displeji 5~9995, sa budú odpočítavať k nule.
Watt	40~250	100	±5	Užívateľ môže nastaviť hodnotu watt iba v WATT kontrolnom programe.
Vek	10~99	30	±1	Cieľový srdcový tep človeka závisí od jeho veku. Keď aktuálny tep srdca prekročí hodnotu cieľového (maximálneho) tepu srdca (vypočítaného počítačom), aktuálna hodnota srdcového tepu bude blikať
Pulz	60~220	90	±1	Nastavenie parametrov pre cieľovú tepovú frekvenciu.

OVLÁDANIE PROGRAMOV

Manuálny program (MANUAL-P1)

Profil programu:



Vyberte „Manual“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte tlačidlo ENTER. Bude blikať prvý parameter „TIME“, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter „VZDIALENOSŤ“ nemôže byť nastavený).

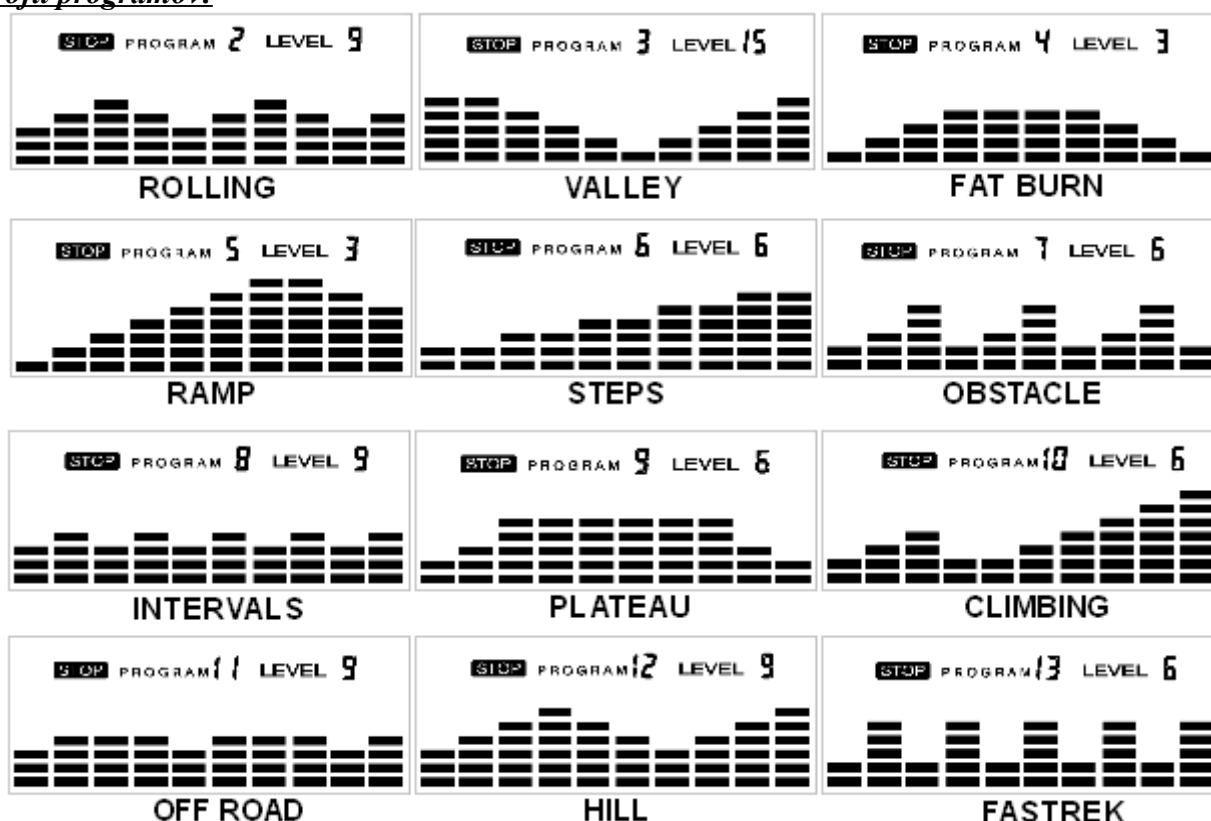
Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Predvolené programy (PRE-PROGRAMS P2-P13)

Profil programov:



K dispozícii je 12 programových profilov pripravených na použitie: VLNITÝ, ÚDOLIE,

SPALOVANIE TUKOV, SVAH, SCHODY, PREKÁŽKA, INTERVALY, STABILNÁ HLADINA, STÚPANIE, OFF ROAD, KOPEC, FASTREK. Všetky programové profily majú 24 úrovni odporu.

Nastavenie parametrov pre Pre-programs:

Vyberte jeden z „Pre-programs“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte tlačidlo ENTER. Bude blikať prvý parameter „TIME“, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenie.

Cvičenie v každom pre-program:

Užívateľ môže cvičiť na rôznych úrovniach intenzity v rôznych časových intervaloch ako profily blikajú. Užívateľ si môže nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN počas cvičenia.

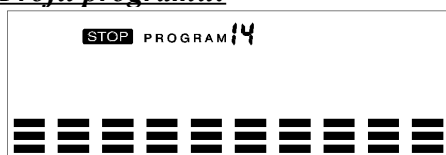
Poznámka:

Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter „VZDIALENOSŤ“ nemôže byť nastavený.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Watt kontrolný program (Watt control program P-14)

Profil programu:



Nastavenie parametrov pre Watt control program:

Vyberte „Watt control program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte tlačidlo ENTER. Bude blikať prvý parameter „TIME“, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter „VZDIALENOSŤ“ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenie.

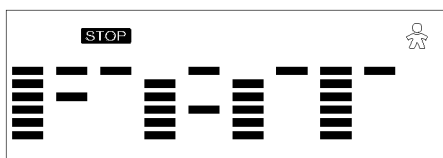
Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Počítač automaticky nastaví odporovú záťaž v závislosti na rýchlosti, aby udržal konštantnú hodnotu watt. Užívateľ si môže použitím tlačidiel UP alebo DOWN nastaviť watt hodnotu počas tréningu.

Program telesný tuk (Body fat program)

Profil programu:



Nastavenie údajov pre telesný tuk:

Vyberte „Body fat Program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdte tlačidlom ENTER.

„MALE“ bude blikať pohlavie (GENDER), nastavíte si ho pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, stlačením tlačidla ENTER potvrdíte pohlavie a presuniete sa na ďalší údaj.

„175 cm“ bude blikať výška (HEIGHT), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER a presuniete sa na ďalší údaj.

„75 kg“ bude blikať váha (WEIGHT), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER a presuniete sa na ďalší údaj.

„30 rokov“ bude blikať vek (AGE), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER.

Pre začatie merania stlačte tlačidlo START/STOP, prosím musíte sa držať snímačov ručného pulzu. Každých 15 sekúnd sa bude na displeji zobrazovať váš Body Fat %, BMR, BMI & Body type.

Poznámka:

Existuje 9 telesných typov rozdelených podľa vypočítaného % tuku.

Typ 1 je od 5% do 9%.

Typ 2 je od 10% do 14%.

Typ 3 je od 15% do 19%.

Typ 4 je od 20% do 24%.

Typ 5 je od 25% do 29%.

Typ 6 je od 30% do 34%.

Typ 7 je od 35% do 39%.

Typ 8 je od 40% do 44%.

Typ 9 je od 45% do 50%.

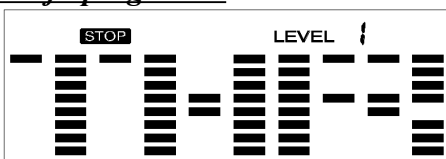
BMR: Základný metabolizmus pomer

BMI: Telesný hmotnostný index

Stlačením tlačidla START/STOP sa vrátite do hlavného displeja.

Program cieľovej srdcovej frekvencie (Target heart rate program)

Profil programu:



Nastavenie parametrov pre cieľovú srdcovú frekvenciu:

Vyberte si „Target heart rate program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter „TIME“, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter „VZDIALENOSŤ“ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

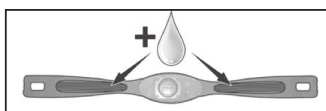
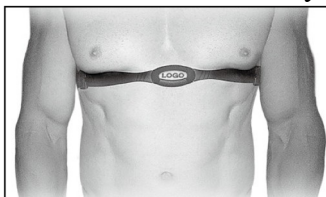
Ak je nameraný pulz nad alebo pod (± 5) hranicou cieľovej srdcovej frekvencie, počítač

automaticky upraví odpor zaťaženia. Kontrolovať bude cca. každých 10 sekúnd. Ak sa stratí signál srdcovej frekvencie, počítač bude udržiavať konštantnú odporovú záťaž po dobu 60 sekúnd, potom sa zníži odpor záťaže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Nosenie hrudného popruhu (predáva sa samostatne)

1. Pripojte vysieláč k pružnému popruhu pomocou uzamykacích častí.
2. Nastavte popruh tak pevne, ako je to možné, ale tak, aby nebol príliš tesný a cítili ste sa v ňom pohodlne.
3. Umiestnite vysieláč s logom v strede uprostred trupu, smerom od hrudníka (niektorí ľudia musia umiestniť vysieláč mierne vľavo od stredu). Pripojte koniec pružného popruhu vložení guličiek koncovky a pomocou uzamykacích častí, zaistíte vysieláč a popruh okolo hrudníka.
4. Umiestnite vysieláč priamo pod hrudné svaly.
5. Pot je najlepší vodič pre meranie elektrických signálov srdca. Ale je možné použiť aj čistú vodu na navlhčenie elektród (2 rebrované oválne plochy na zadnej strane pásu a po oboch stranách vysieláča). Odporúča sa, nosiť hrudný pás pár minút pred cvičením. Niektorým používateľom, kvôli telesnej chémii, zo začiatku trvá dlhší čas, kým dosiahnu silný a stabilný signál. Po " zahriatí " sa tento problém znižuje. Ako už bolo uvedené, nosenie vysieláča / popruhu, cez oblečenie ovplyvňuje výkon.
6. Váš tréning musí byť v rozsahu - vzdialenosť medzi vysieláčom / prijímačom - na dosiahnutie silného a stabilného signálu. Dĺžka rozsahu sa môže mierne líšiť, ale vo všeobecnosti je potrebné zostať v blízkosti konzoly, pre získanie dobrých a spoľahlivých údajov. Nosenie vysieláča priamo na holej koži vám zaručí správnu činnosť. Ak si chcete, môžete nosiť vysieláč cez tričko. V tom prípade navlhčíte vodou tie časti trička, kde sa budú elektródy dotýkať.



Kontrolný program srdcovej frekvencie (Heart rate control program)

Profil programu:



K dispozícii sú 4 druhy pre cieľový pulz:

1. HRC - 55% CIEĽOVÁ S.F.= 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% CIEĽOVÁ S.F.= 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% CIEĽOVÁ S.F.= 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% CIEĽOVÁ S.F.= 85% z (220-AGE)

Nastavenie parametrov pre kontrolu srdcovej frekvencie:

Vyberte si jeden z „Heart rate control program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter „TIME“, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter „VZDIALENOSŤ“ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

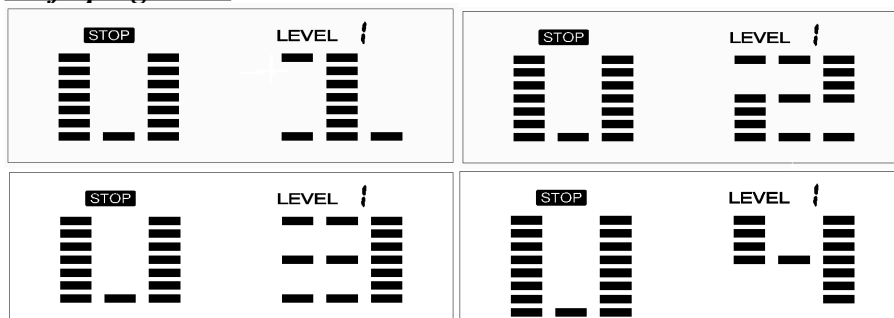
Poznámka:

Ak je nameraný pulz nad alebo pod (± 5) hranicou cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor zaťaženia. Kontrolovať bude cca. každých 10 sekúnd. Ak sa stratí signál srdcovej frekvencie, počítač bude udržiavať konštantnú odporovú záťaž po dobu 60 sekúnd, potom sa zníži odpor záťaže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Užívateľský program (USER PROGRAM)

Profil programu:



4 užívateľské programy umožňujú užívateľovi vytvoriť svoj osobný program.

Nastavenie parametrov pre užívateľský program:

Vyberte „User program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter „TIME“, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter „VZDIALENOSŤ“ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po ukončení nastavenia požadovaných parametrov, bude blikať prvý riadok v levely. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte level, potom stlačte tlačidlo ENTER až do dokončenia (celkovo 10x). Stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Počítač



HLAVNÍ FUNKCE

START / STOP:

1. Spustit' nebo pozastavit trénink.
2. Začatie měření tělesného tuku.
3. Podržaním tlačítka po dobu 3 sekundy, vynulujete všechny funkce.

DOWN: Snížit hodnotu vybraného parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), atd.. Během tréninku, snížíte odpor zatížení.

UP: Zvýšit hodnotu vybraného cvičebního parametru. Během tréninku, zvýšíte odpor zatížení.

ENTER: Potvrdit požadovanou hodnotu nebo režim tréninku.

RECOVERY: Stiskněte tlačítko ENTER, pro vstup do funkce "RECOVERY", počítač musí mít hodnotu tepové frekvence (musíte se držet snímačů tepové frekvence na rukojeti). Recovery je údaj o fyzické zdatnosti. Ihned po ukončení cvičení, za 1 minutu dosáhnete vyhodnocení vaší tělesné kondice od 1 do 6. Hodnota 1 je nejlepší a hodnota 6 je nejhorší.

MODE: Slouží k přepínání zobrazení parametrů z RPM na RYCHLOST, z ODO na VZDÁLENOST, z WATT na KALORIE, během tréninku.

VÝBĚR CVIČENÍ

Po zapnutí, pomocí tlačítek "UP" nebo "DOWN" si vyberte cvičební program a potvrďte tlačítkem "ENTER".

K dispozici je 7 základních cvičebních programů:

Manuální program, Výchozí programy, Watt program, Program tělesný tuk, Program cílové srdeční frekvence, Kontrolní program srdeční frekvence a Uživatelský program.

FUNKCE:

1. RYCHLOST: Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo ml/h.
2. RPM: Zobrazuje aktuální počet otáček pedálu za minutu.
3. ČAS: Připočítává čas cvičení od 00:00 do 99:59. Uživatel si může nastavit požadovaný svůj cílový čas.
4. VZDÁLENOST: Připočítává vzdálenost cvičení od 0,00 do 999,9 km nebo ml. Uživatel si může nastavit, jakou vzdálenost chce dosáhnout.
5. ODO: Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost od 0,0 do 999,9 km nebo ml.
6. CAL: Připočítává spálené kalorie od 0 do 9999. Uživatel si může nastavit, kolik kalorií chce spálit.
7. WATT: Zobrazuje aktuální wattly.

8. TEPOVÁ FREKVENCE: Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci, počet úderů za minutu.
9. CÍLOVÁ T.F.: Uživatel si může přednastavit vlastní cílovou tepovou frekvenci.
10. PROGRAM: K dispozici je na výběr 24 různých tréninkových programů.
11. ÚROVEŇ: Programy mají 24 úrovní práce zobrazené v 8 kostkách v každém sloupci. Každý sloupec představuje 1 minutu cvičení (pokud není čas změně na novou hodnotu pro odpočítávání) a každá kostka představuje 3 úrovně práce.
12. HUDBA: K dispozici je audio-vstupní port v horní části monitoru. Uživatel si může připojit MP3 přehrávač, smart telefon nebo další zdroj zvuku do portu.

PARAMETRY CVIČENÍ: ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE / VEK/ WATT / CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Nastavení parametrů cvičení:

Po vyjmutí požadovaného programu cvičení: Manuální program, Výchozí programy, Watt program, Program tělesný tuk, Program cílové srdeční frekvence, Kontrolní program srdeční frekvence a Uživatelský program. Můžete si přednastavit několik parametrů cvičení pro dosažení požadovaných výsledků.

Poznámka: Některé parametry se v určitém programu nedají nastavit. Čas a vzdálenost nemohou být nastaveny ve stejném tréninku!

Jakmile byl program zvolen, stiskem tlačítka ENTER, bude blikat parametr "TIME". Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si můžete vybrat požadovanou časovou hodnotu. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte hodnotu.

Blikající řádek se přesune na další parametr. Pokračujte pomocí UP nebo DOWN tlačítek. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP.

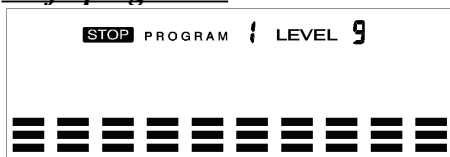
Více o tréninkových parametrech:

Parameter	Rozsah zobrazení	Nastavená hodnota	Nárast/Pokles	Popis
Čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Když je na displeji 0:00, čas se bude připočítávat. 2. Když je na displeji 1:00-99:00, čas se bude odpočítávat k nule.
Vzdálenost	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Když je na displeji 0.0, vzdálenost se bude připočítávat. 2. Když je na displeji 1.0 ~ 999.0, se bude odpočítávat k nule.
Kalorie	0~9995	0	±5	1. Když je na displeji 0, kalorie se budou připočítávat. 2. Když je na displeji 50 ~ 9995, budou odečíst k nule.
Watt	40~250	100	±5	Uživatel může nastavit hodnotu watt pouze v WATT kontrolním programu.
Věk	10~99	30	±1	Cílový srdeční tep člověka závisí na jeho věku. Když aktuální tep překročí hodnotu cílového (maximálního) tepu srdce (vypočteného počítačem), aktuální hodnota srdečního tepu se zobrazí v programech P1-P9.
Pulz	60~220	90	±1	Nastavení parametrů pro cílovou tepovou frekvenci.

OVLÁDÁNÍ PROGRAMŮ

Manuální program (MANUAL-P1)

Profil programu:



Vyberte „Manual“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Bude blikat první parametr "TIME", jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr „VZDÁLENOST“ nemůže být nastaven).

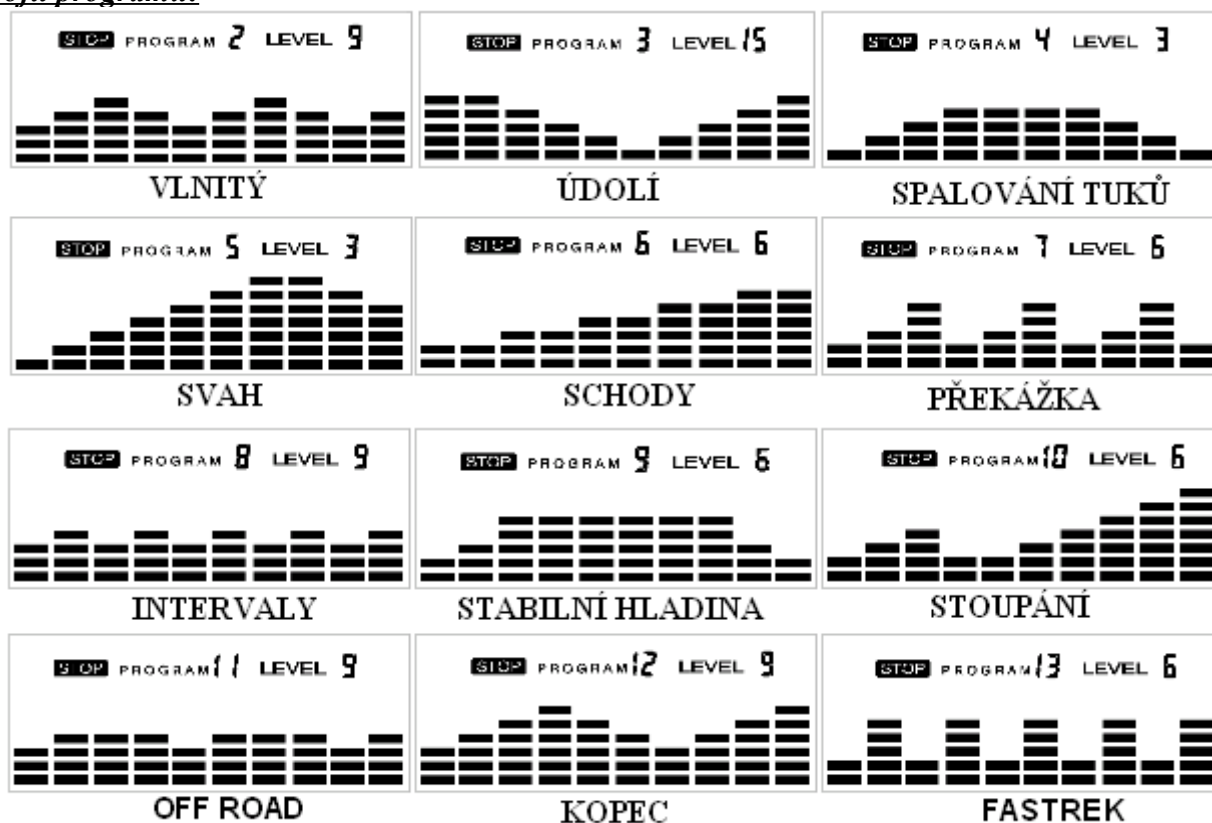
Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Výchozí programy (PRO-Programs P2-P13)

Profil programů:



K dispozici je 12 programových profilů připravených k použití: VLNITÝ, ÚDOLÍ, SPALOVÁNÍ TUKŮ, SVAH, SCHODY, PŘEKÁŽKA, INTERVALY, STABILNÍ HLADINA, STOUPÁNÍ, OFF ROAD, KOPEC, FASTREK. Všechny programové profily mají 24 úrovní odporu.

Nastavení parametrů pro Pro-programs:

Vyberte jeden z „Pro-programs“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Bude blikat první parametr "TIME", jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER. Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

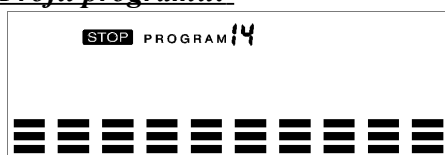
Cvičení v každém pro-program:

Uživatel může cvičit na různých úrovních intenzity v různých časových intervalech jako profily blikají. Uživatel si může nastavit úroveň odporu pomocí tlačítek UP nebo DOWN během cvičení.

Poznámka:

Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr „VZDÁLENOST“ nemůže být nastaven.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Watt kontrolní program (Watt control program P-14)**Profil programu:****Nastavení parametrů pro Watt control program:**

Vyberte „Watt control program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte tlačítko ENTER. Bude blikat první parametr "TIME", jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr „VZDÁLENOST“ nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Počítač automaticky nastaví odporovou zátěž v závislosti na rychlosti, aby udržel konstantní hodnotu watt. Uživatel může použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavit watt hodnotu během tréninku.

Program tělesný tuk (Body fat program)**Profil programu:****Nastavení údajů pro tělesný tuk:**

Vyberte „Body fat Program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER.

"MALE" bude blikat pohlaví (GENDER), nastavíte si ho pomocí tlačítek UP nebo DOWN, stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte pohlaví a přesunete se na další údaj.

"175 cm" bude blikat výška (HEIGHT), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu

potvrdíte tlačítkem ENTER a přesunete se na další údaj.

"75 kg" bude blikat váha (WEIGHT), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER a přesunete se na další údaj.

"30 let" bude blikat věk (AGE), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER.

Pro zahájení měření stiskněte tlačítko START/STOP, prosím musíte se držet snímačů ručního pulsu. Každých 15 sekund se bude na displeji zobrazovat váš Body Fat%, BMR, BMI & Body type.

Poznámka:

Existuje 9 tělesných typů rozdělených dle vypočteného% tuku.

Typ 1 je od 5% do 9%.

Typ 2 je od 10% do 14%.

Typ 3 je od 15% do 19%.

Typ 4 je od 20% do 24%.

Typ 5 je od 25% do 29%.

Typ 6 je od 30% do 34%.

Typ 7 je od 35% do 39%.

Typ 8 je od 40% do 44%.

Typ 9 je od 45% do 50%.

BMR: Základní metabolismus poměr

BMI: Tělesný hmotnostní index

Stisknutím tlačítka START/STOP se vrátíte do hlavního displeje.

Program cílové srdeční frekvence (Target heart rate program)

Profil programu:



Nastavení parametrů pro cílovou srdeční frekvenci:

Vyberte si „Target heart rate program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr "TIME", jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr „VZDÁLENOST“ nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Pokud je naměřený puls nad nebo pod (± 5) hranicí cílové srdeční frekvence, počítač automaticky upraví odpor zatížení. Kontrolovat bude cca. každých 10 sekund. Pokud se ztratí signál srdeční frekvence, počítač bude udržovat konstantní odporovou zátěž po dobu 60 sekund, pak se sníží odpor zátěže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Nošení hrudního popruhu (prodává se samostatně)

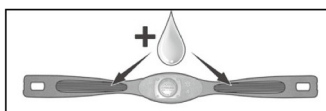
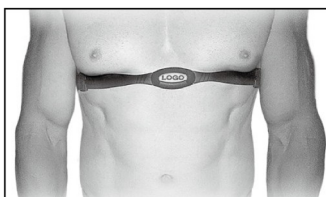
1. Připojte vysílač k pružnému popruhu pomocí uzamykacích částí .
2. Nastavte popruh tak pevně , jak je to možné, ale tak, aby nebyl příliš těsný a cítili jste se v něm pohodlně .
3. Umístěte vysílač s logem uprostřed uprostřed trupu , směrem od hrudníku (někteří lidé musí

umístit vysílač mírně vlevo od středu). Připojte konec pružného popruhu vložením kulaté koncovky a pomocí uzamykacích částí, zajistěte vysílač a popruh kolem hrudníku .

4. Umístěte vysílač přímo pod hrudní svaly .

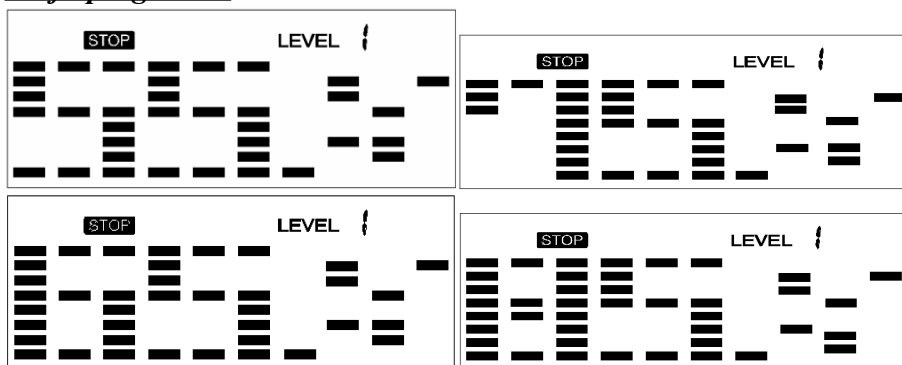
5. Pot je nejlepší řidič pro měření elektrických signálů srdce. Ale je možné použít i čistou vodu na navlhčení elektrod (2 žebrované oválné plochy na zadní straně pásu a po obou stranách vysílače) . Doporučuje se , nosit hrudní pás pár minut před cvičením . Některým uživatelům , kvůli tělesné chemii , ze začátku trvá delší dobu, než dosáhnou silný a stabilní signálu. Po " zahřátí " se tento problém snižuje . Jak již bylo uvedeno, nošení vysílače / popruhu , přes oblečení ovlivňuje výkon.

6. Váš trénink musí být v rosah - vzdálenost mezi vysílačem / přijímačem - k dosažení silného a stabilního signálu. Délka rozsahu se může mírně lišit, ale obecně je třeba zůstat v blízkosti konzoly, pro získání dobrých a spolehlivých údajů . Nošení vysílače přímo na holé kůži vám zaručí správnou činnost . Pokud si chcete, můžete nosit vysílač přes tričko . V tom případě navlhčíte vodou ty části trička, kde se budou elektrody dotýkat.



Kontrolní program srdeční frekvence (Heart rate control program)

Profil programu:



K dispozici jsou 4 druhy pro cílový puls:

1. HRC - 55% CÍLOVÁ S.F. = 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% CÍLOVÁ S.F. = 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% CÍLOVÁ S.F. = 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% CÍLOVÁ S.F. = 85% z (220-AGE)

Nastavení parametrů pro kontrolu srdeční frekvence:

Vyberte si jeden z „Heart rate control program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr "TIME", jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

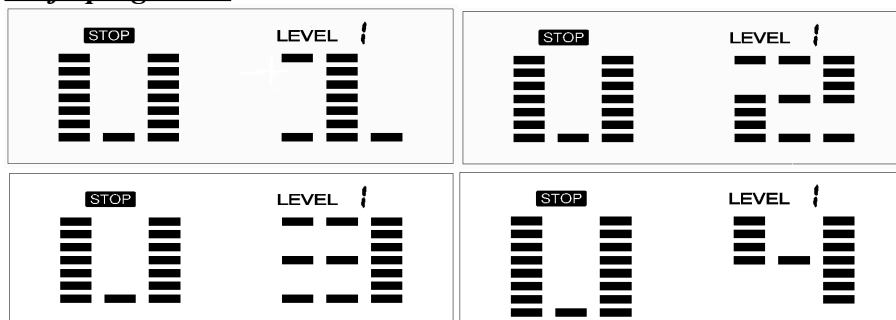
*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr „VZDÁLENOST“ nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Pokud je naměřený puls nad nebo pod (± 5) hranicí cílové srdeční frekvence, počítač automaticky upraví odpor zatížení. Kontrolovat bude cca. každých 10 sekund. Pokud se ztratí signál srdeční frekvence, počítač bude udržovat konstantní odporovou zátěž po dobu 60 sekund, pak se sníží odpor zátěže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, uslyšíte zvuk a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Uživatelský program (USER PROGRAM)**Profil programu:**

4 uživatelské programy umožňují uživateli vytvořit svůj osobní program.

Nastavení parametrů pro uživatelský program:

Vyberte „User program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr „TIME“, jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po ukončení nastavení požadovaných parametrů, bude blikat první řádek v levely. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte level, potom stiskněte tlačítko ENTER až do dokončení (celkově 10x). Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, uslyšíte zvuk a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Computer



KEY FUNCTIONS

START/STOP:

1. Starts & Pauses workouts.
2. Starts body fat measurement.
3. Holding key for 3 seconds will reset all functions and values to zero.

DOWN: Decreases value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout it will decrease the resistance load.

UP: Increases value of selected workout parameter. During the workout it will increase the resistance load.

ENTER: To input desired value or work out mode.

RECOVERY: Press to enter into heart rate Recovery function. Only works when the computer is receiving a heart rate value. Recovery is an indication of Fitness Level. It is a one minute measurement taken immediately after and exercise session and provides a score from 1 to 6. A score of 1 is an indication of a high level of fitness and a score of 6 indicates poor condition.

MODE: Press to switch display from RPM to SPEED, ODO to DIST, WATT to CALORIES.

WORKOUT SELECTION:

After power-up, use the UP or DOWN keys to select a workout program then pressing ENTER.

There are 7 basic workout programs:

Manual, Pre- programs, Watt Program, Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and User Program.

FUNCTIONS:

1. **SPEED:** Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or MILE/H.
2. **RPM:** Displays current pedal rotations per minute.
3. **TIME:** Accumulates workout time from 00:00 to 99:59. Or users can preset the target time desired.
4. **DIST:** Accumulates the workout distance form 0.00 up to 999.9 KM or Mile. Or users can preset the target distance they want to reach.
5. **ODO:** Displays the total accumulated distance from 0.0 to 999.9 KM or Mile
6. **CAL:** Accumulates the calories burned from 0 to 9999. Or users can preset the target Calories they want to burn.
7. **WATT:** Displays current watt.

8. HEART RATE: Displays the current heart rate in beats per minute.
9. TARGET H. R.: Users can pre-set their Target Heart Rate.
10. PROGRAM: There are 24 different programs to choose from for training.
11. LEVEL: The programs have 24 levels of work displayed in 8 bars in each column. Each column represents 1 minute workout (Unless time is changed to a new value for count down) and each bar represents 3 levels of work.
12. MUSIC: There is an audio-input port on the top of the monitor. Users can connect an MP3, smart phone or other audio source to the port.

WORKOUT PARAMETERS: TIME / DISTANCE / CALORIES /AGE/ WATT/TARGET HEART RATE

Setting Workout Parameters:

After selecting desired workout program (Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User Program) you may pre-set several workout parameters for desired results.

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs. Time and Distance can not be set up in the same workout.

Once a program has been selected pressing ENTER will make "TIME" parameter flash.

Using UP or DOWN key you may set the desired time value. Press ENTER key to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP or DOWN key. Press START/STOP to start workout.

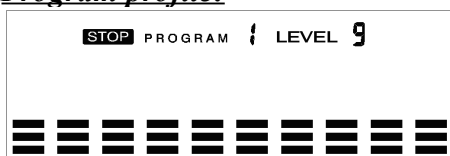
More About Workout Parameters:

Parameter	Setting Range	Default Value	Increment/ Decrement	Description
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When display is 0:00, Time will count up. 2. When time is 1:00-99:00, It will count down to 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is 0.0, Distance will count up. 2. When Distance is 1.0~999.0, it will count down to 0.
Calories	0~9995	0.0	±5	1. When display is 0, Calories will count up. 2. When Calories is 5~9995, it will count down to 0.
Watt	40~250	100	±5	User can set watt value only in Watt control program.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash
Pulse	60~220	90	±1	Setting Parameters for Target heart rate

PROGRAM OPERATION

Manual(1)

Program profile:



Select “Manual” using UP or DOWN key then press ENTER Key. 1st parameter, “TIME” will flash so value can be adjusted using UP or DOWN key .Press ENTER key to save value & move to next parameter to be adjusted.

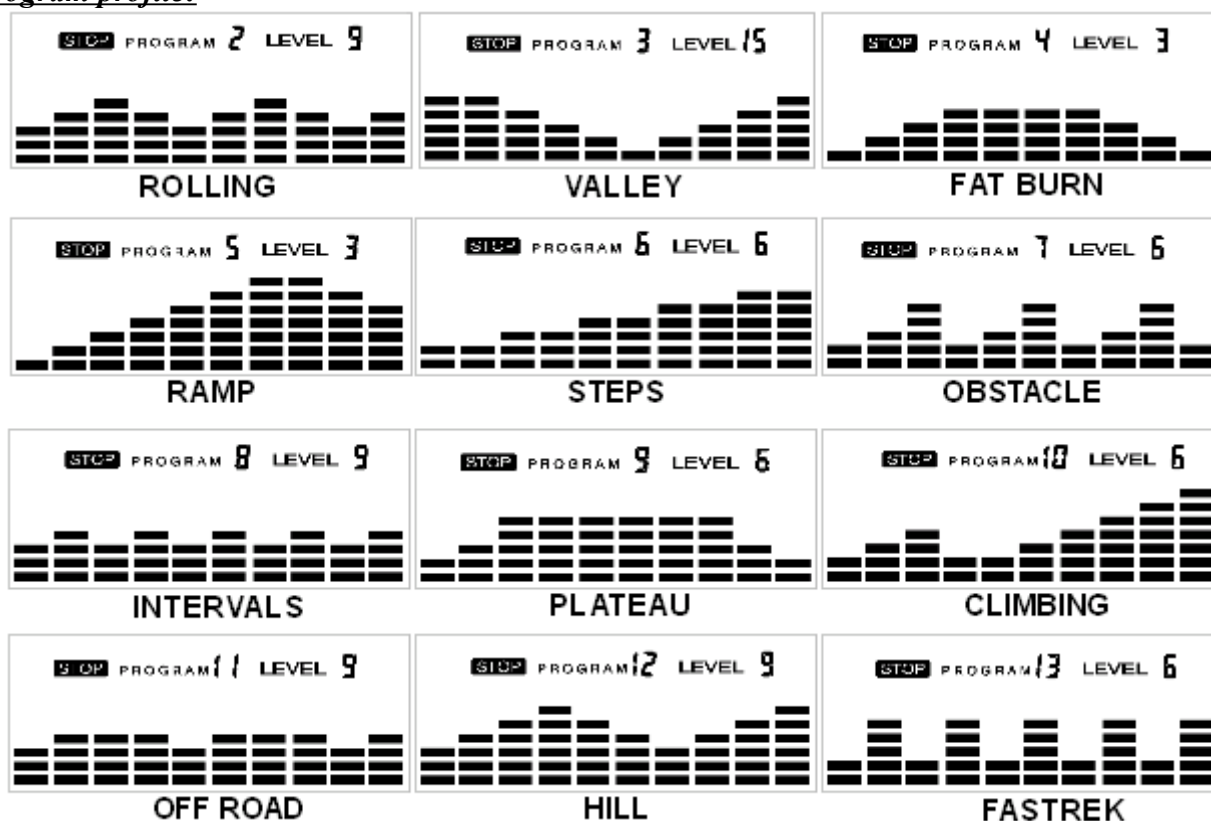
*(If user sets up the target time to workout then the next parameter of Distance can not be adjusted). Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note:

When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START key to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

Pre-programs (P2~P13)

Program profile:



There are 12 pre-set program profiles ready for use: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FASTREK. All program profiles have 24 levels of resistance.

Setting Parameters for Pre-set programs

Select one of pre-set programs using UP or DOWN key then pressing ENTER Key.

The 1st parameter, “TIME” will flash indicating the value can be adjusted using UP or DOWN key .Press ENTER key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all

desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Workout in any pre-program:

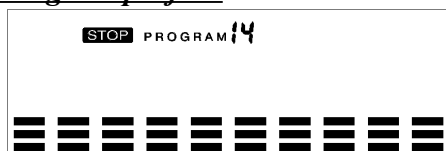
Users can exercise at different levels of intensity in different intervals as the profiles flash. Users may adjust the resistance level using the UP/DOWN keys during the workout.

Note:

If user sets up the target time to workout then the next parameter of Distance can not be adjusted. When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START key to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

Watt control program (P14)

Program profile:



Setting Parameters for Watt control program:

Select “Watt control program” using UP or DOWN key then press ENTER key. The 1st parameter, “TIME” will flash indicating the value can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER key to save value & move to next parameter to be adjusted.

*(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted).

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

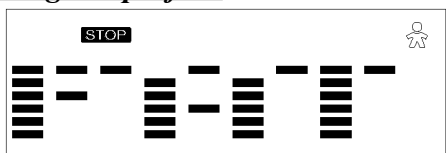
Note:

When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START key to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

Computer will adjust the resistance load automatically depending on the speed to maintain a constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.

BODY FAT MEASUREMENT

Program profile:



Setting Data for Body Fat

Select “BODY FAT” using UP or DOWN key then pressing ENTER.

“Male” will flash indicating the Gender can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER to save gender setting & move to next setting.

A Height of “175” will flash indicating the Height can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER key to save value & move to next setting.

A Weight of “75” will flash indicating the Weight can be adjusted using the UP or DOWN key. Press ENTER key to save value & move to next setting.

An Age of “30” will flash indicating the Age can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement. Please be sure to grasp the hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

Note:

There are 9 possible body types according to the FAT% calculated.

Type 1 is from 5% to 9%.

Type 2 is from 10% to 14%.

Type 3 is from 15% to 19%.

Type 4 is from 20% to 24%.

Type 5 is from 25% to 29%.

Type 6 is from 30% to 34%.

Type 7 is from 35% to 39%.

Type 8 is from 40% to 44%.

Type 9 is from 45% to 50%.

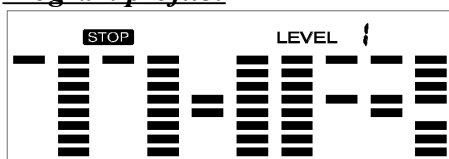
BMR: Basal Metabolic Rate is the amount of daily energy expended at rest.

BMI: Body Mass Index is a general body type based on height and weight.

Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE Program

Program profile:



Setting Parameters for TARGET H.R.:

Select “TARGET H.R.” using UP or DOWN key then press ENTER key. The 1st parameter, “TIME” will flash indicating the value can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER key to save value & move to next parameter to be adjusted.

*(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted).

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note:

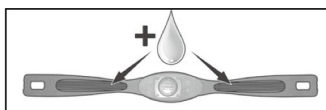
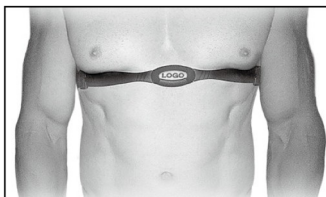
If your Pulse measurement is above or below (± 5) the TARGET H.R setting, the computer will adjust the resistance load automatically; it will check approximately every 10 seconds. If the heart rate signal disappears, the computer will keep the resistance load constant for 60 seconds then it will decrease the resistance load 1 level every 10s.

When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START key to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

Wearing The Chest Strap (Sold Separately)

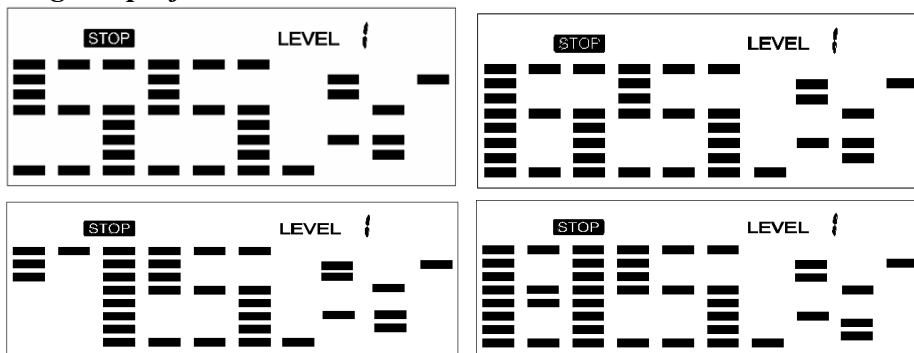
1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your torso facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter directly below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After “warming up”, this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.

6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter directly on bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, wet the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.



HEART RATE CONTROL Program

Program profile:



There are 4 selection for target pulse:

HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL:

Select one of the “Heart Rate Control Program” using UP or DOWN key then press ENTER key.

The 1st parameter “TIME” will flash indicating the value can be adjusted using UP or DOWN key.

Press ENTER key to save value & move to next parameter to be adjusted.

*(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted).

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

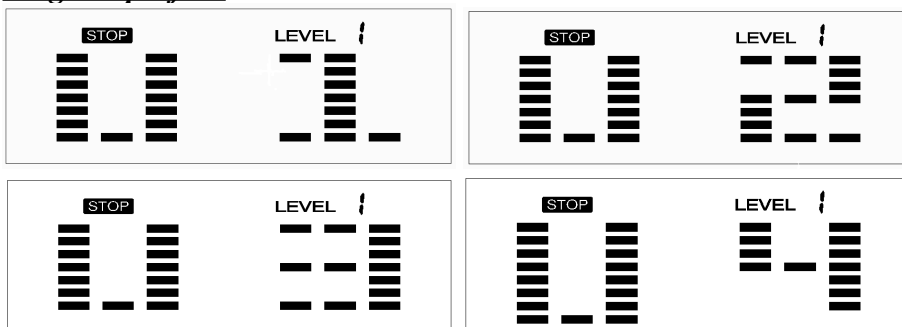
Note:

If your Pulse measurement is above or below (± 5) the TARGET H.R setting, the computer will adjust the resistance load automatically; it will check approximately every 10 seconds. If the heart rate signal disappears, the computer will keep the resistance load constant for 60 seconds then it will decrease the resistance load 1 level every 10s.

When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START key to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

User Program

Program profile:



4 User programs allow the user to create their own personal program.

Setting Parameters for User Program:

Select “User” using UP or DOWN key then press ENTER key. The 1st parameter, “TIME” will flash indicating the value can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER key to save value & move to next parameter to be adjusted.

*(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted).

Continue through all desired parameters. After completing parameter set up, row 1 of the profile will be flashing. Use UP or DOWN key to adjust level then press ENTER until finished (10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note:

When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START key to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

SK

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ

Priestor pre batérie sa nachádza na zadnej strane počítača.

1. Odstráňte kryt zatlačením na jazýček a nadvihnite ho.
2. Vyberte staré batérie a do priestoru pre batérie vložte nové batérie s dodržaním značiek polarít vo vnútri priestoru pre batérie.
3. Vráťte kryt priestoru pre batérie na miesto.

CZ

INSTALACE BATERIÍ

Prostor pro baterie se nachází na zadní straně počítače.

1. Odstráňte kryt zatlačením na jazýček a zvedněte ho.
2. Vyjměte staré baterie a do prostoru pro baterie vložte nové baterie s dodržáním značek polarit uvnitř prostoru pro baterie.
3. Vraťte kryt prostoru pro baterie na místo.

EN

BATTERIES INSTALLATION

Batteries are located on the back of the computer.

1. Remove the cover by pressing the tab and lift it.
2. Remove the old batteries and insert batteries observing the polarity markings inside.
3. Finally add cover for batteries.