



DIADORA



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

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

Záruka

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

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 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 **Diadora** 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. **Diadora** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

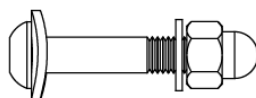
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje 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 **Diadora** (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. Po cvičení, prosím otočte kľuku pre napätie v smere hodinových ručičiek (+), aby ste zvýšili napätie a pedále sa ďalej neotáčali a nikoho nezranili.
21. 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.
22. Hmotnosť: 38 kg.
23. Celkové rozmery (d x š x v): 114 x 57 x 112 cm.

Zoznam dielov

Č.	Názov	KS	Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	37	Nylonová matica M10	5
2	Zadný hlavný rám	1	38	Nastavovacia nožička	1
3	Riadidlá	1	39	Vnútoraná zátka oválnej rúry	4
4	Predný stabilizátor	1	40	Nastavovacia nožička	4
5	Zadný stabilizátor	1	41	Valec	2
6	Posuvná zostava	1	42	Skrutka ST4.2*20	8
7	Zadná zostava rukovätí	1	43	Napájací kábel L=300MM	1
8	Posuvná zostava puzdra	1	44	AC adaptér L=2000MM	1
9	Tyč sedadla	1	45	Kábel napätia motora L=500MM	1
10	Sedadlo	1	46	Ľavý pedál YH-30X	1
11	Operadlo	1	47	Pravý pedál YH-30X	1
12	Skrutka M6*15	8	48	Penový úchop zadných riadidiel Φ27xΦ33x410	2
13	Podložka Φ6xΦ18x1.5	8	49	Zátka rukovätí	2
14	Penový úchop zadných riadidiel Φ24xΦ30x510	2	50	Počítač	1
15	Okrúhly koncový uzáver rukovätí	2	51	Skrutka M5*10	4
16	Senzor ručného tepu s káblom (L=750mm)	2	52	Predĺžený kábel ručného senzoru tepu A (L=1300mm)	1
17	Skrutka ST4.2*20	2	53	Stredný pulzový vodič (L=1500mm)	1
18	Káblová zátka Ø12.1	2	54	Senzor s káblom (L=750mm)	1
19	Skrutka Ø8*45	2	55	Predĺžený kábel ručného senzoru tepu (L=450MM)	1
20	Veľká oblá podložka Φ8xΦ20x2.0	4	56	Elektronický predlžovací kábel hodiniek (L=450mm)	1
21	Veľká plochá podložka Φ8xΦ20x2.0	14	57	Predĺžený kábel senzoru L=600mm	1
22	Koncová matica M8	6	58	Skrutka s okom	1
23	Skrutka Ø8*20	14	59	Viac plochá podložka Φ8xΦ20x2.0	1
24	Štvorcová zátka rúry 38*38*2.0	2	60	Uvoľnená matica M8	3
25	Skrutka 10*20	4	61	Kryt kľuky	2
26	Pružná podložka Ø10	4	62	Ľavý kryt reťaze	1
27	Podložka Φ10xΦ20x1.5	4	63	Pravý kryt reťaze	1
28	Puzdro tyče sedadla 70*30*2.0	2	64	Plastový cvok	2
29	Skrutka ST4.2*6	4	65	Remenica s kľukou	1
30	Veľká rovná kľuka M16*1.5	1	66	Pás	1
31	Skrutka M6*8	1	67	Skrutka M6x15	4
32	Posuvný blok Φ18xΦ18	1	68	Pružná podložka Ø6	4
33	Skrutka M8*45	4	69	Matica M6	4
34	Podložka Φ8xΦ16x1.5	8	70	Hriadeľový krúžok	2
35	Pružná podložka Ø8	4	71	Vlnitá pružná podložka Ø17x Ø21x0.3	1
36	Zátka	2	72	Ložisko 6003-2Z	2

Č.	Názov	KS	Č.	Názov	KS
73	Motor L=200MM	1	83	Plátok limitného bloku	2
74	Zotrvačník	1	84	Skrutka ST2.9*12	2
75	Tesnenie	2	85	Skrutka M8*35	2
76	Prírubová matica M10*1.0*6	2	86	Poistná matica M8	2
77	Rám voľnobežného kolesa	1	87	Skrutka ST4.2*25	5
78	Neštandardná šesťhranná skrutka s vnútornou hlavou	1	88	Krycia hlavička	2
79	Viac plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 0.5$	1	89	Matica M10x1.25	2
80	Tlaková kladka	1	90	Ľavá kľuka	1
81	Plochá matica $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$	1	91	Pravá kľuka	1
82	Skrutka M6*12	1			

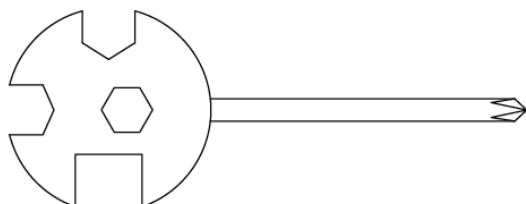


Skrutka $\emptyset 8 \times 45$ (19) 2ks

Veľká oblá podložka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ (20) 2ks

Veľká plochá podložka $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ (21) 2ks

Koncová matica M8 (22) 2ks

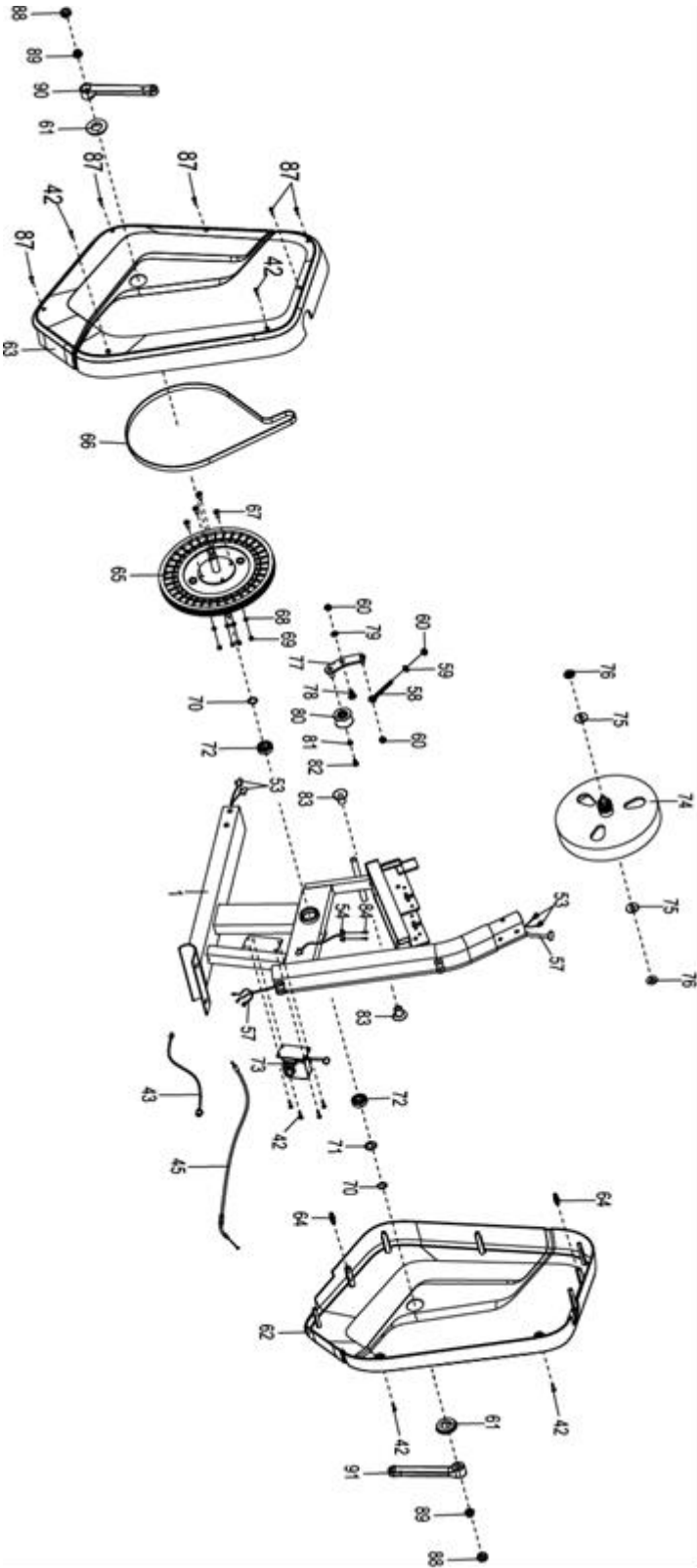


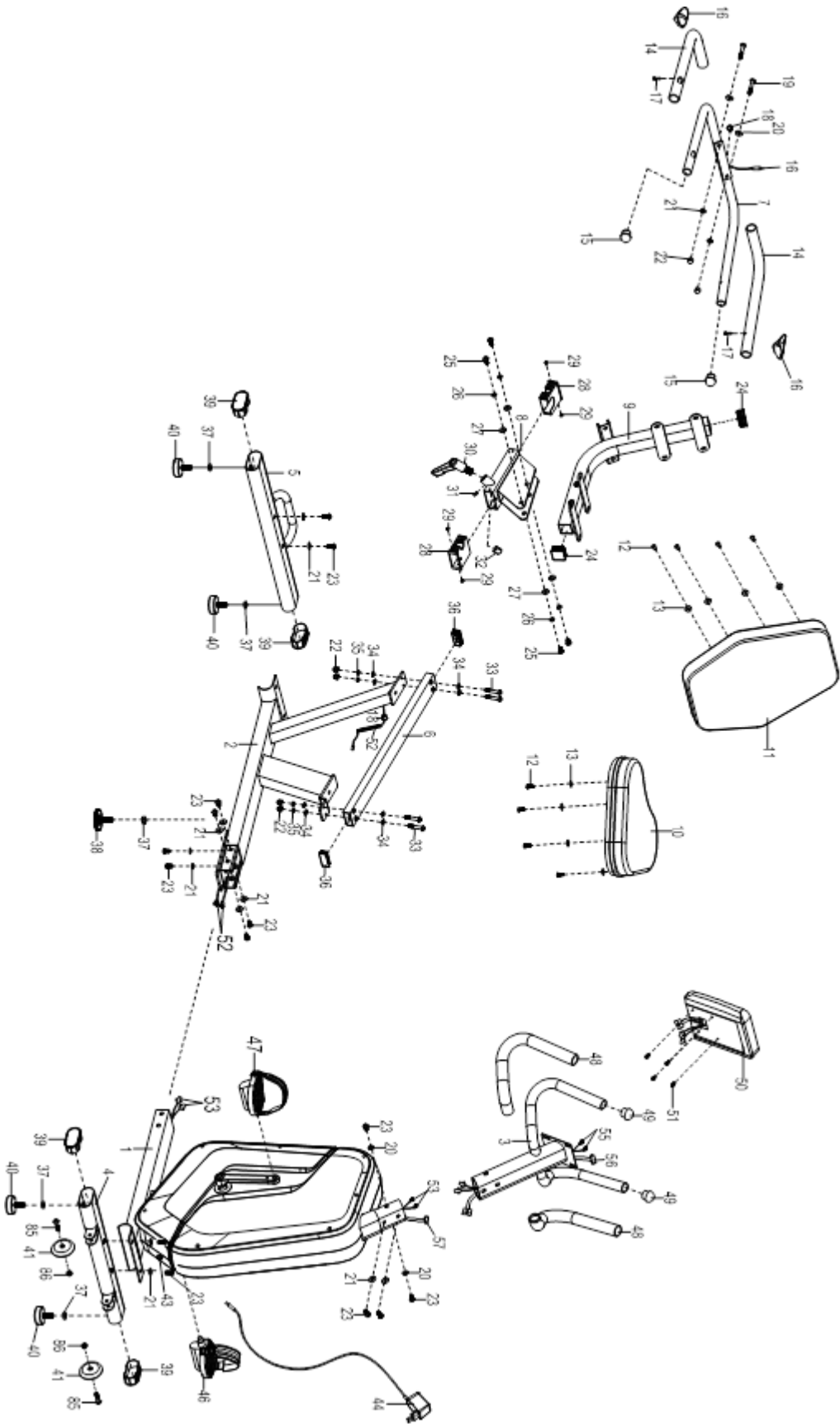
Viacúčelový šesťhranný nástroj s krížovým skrutkovačom S10-13-14-15 1ks



Imbusový kľúč S6 1ks

Rozložený nákres



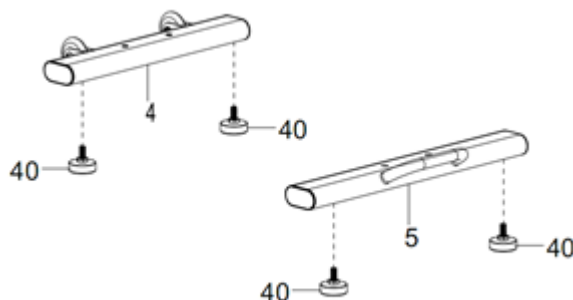


Montážny návod

Krok 1: Inštalácia nožičiek

Dve nožičky (40) umiestnite na predný stabilizátor (4).

Dve nožičky (40) umiestnite na zadný stabilizátor (5).

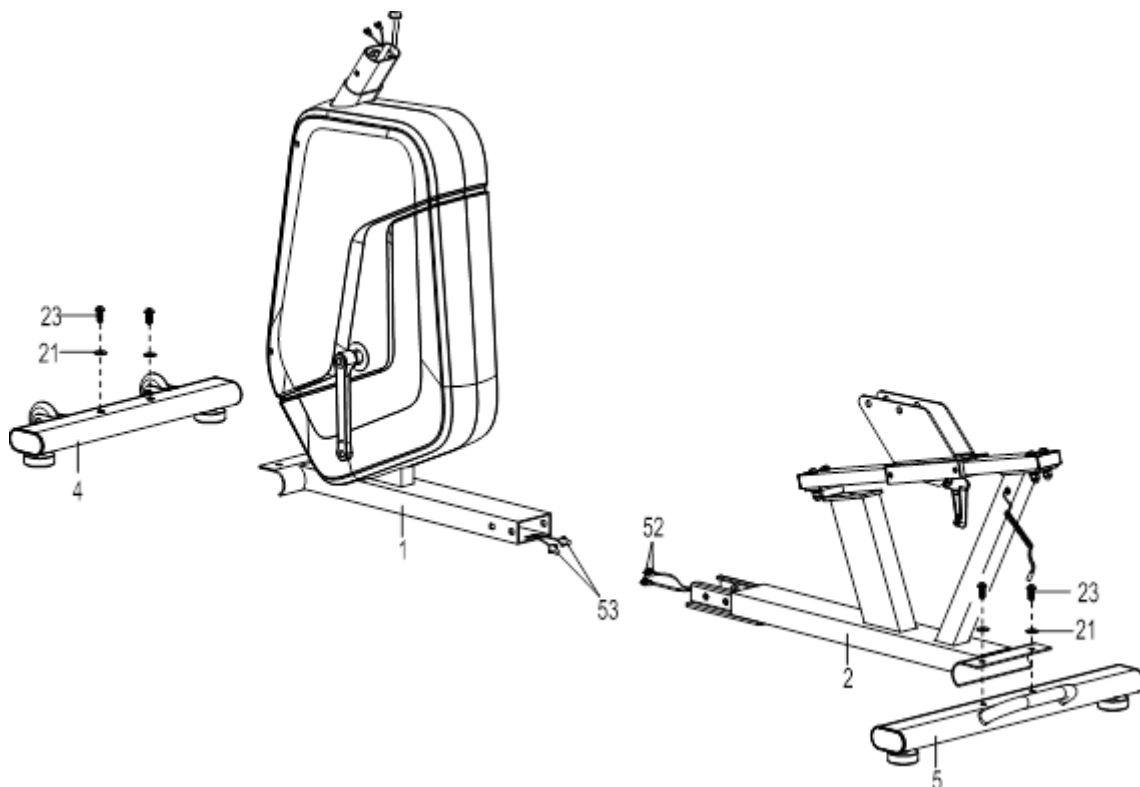


Krok 2: Inštalácia predného a zadného stabilizátora

Predný stabilizátor (4) umiestnite pred predný hlavný rám (1) a zarovnajte otvory. Predný stabilizátor (4) pripevnite ku krivke predného hlavného rámu (1) pomocou 2 skrutiek M8*20mm (23) a 2 podložiek Ø20xØ8x2.0 (21).

Zadný stabilizátor (5) umiestnite za zadný hlavný rám (2) a zarovnajte otvory. Zadný stabilizátor (5) pripevnite ku krivke zadného hlavného rámu (2) pomocou 2 skrutiek M8*20mm (23) a 2 podložiek Ø20xØ8x2.0 (21).

Koncové matice utiahnite pomocou viacúčelového šesťhranného nástroja s krížovým skrutkovačom dodanom v balení.

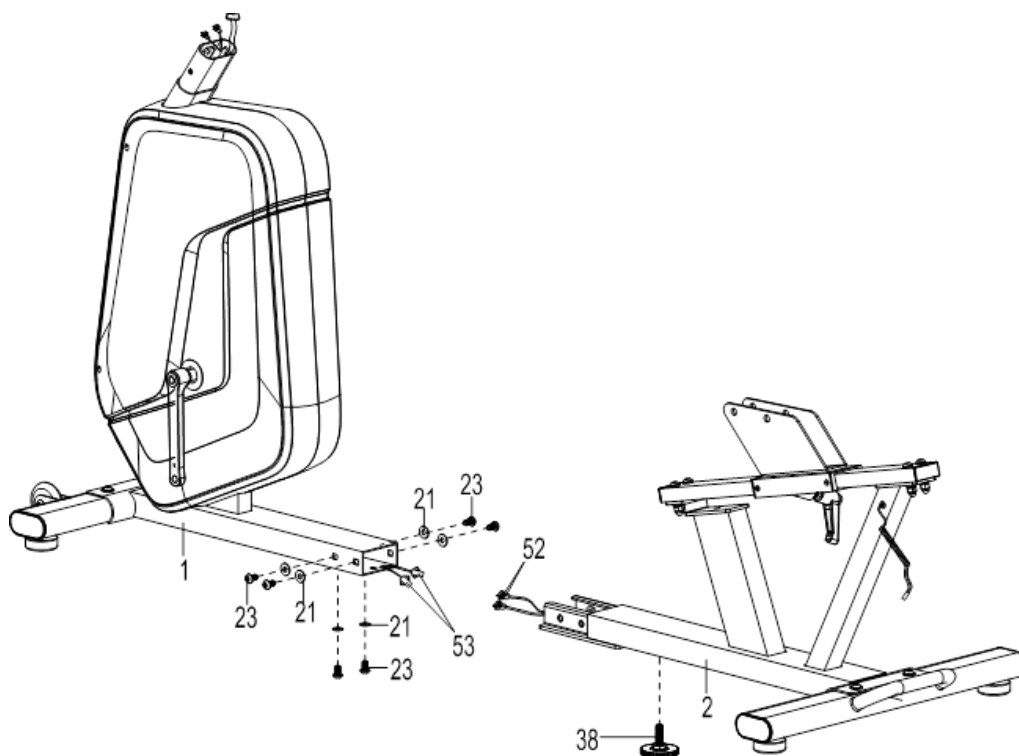


Krok 3: Inštalácia predného a zadného hlavného rámu

Nastavovaciu nožičku (38) priskrutkujte o spodnú časť zadného hlavného rámu (2). Vyberte 6 skrutiek M8*20mm (23) a 6 podložiek Ø20xØ8x2.0 (21) zo zadného hlavného rámu (2).

Vyberte ich pomocou imbusového kľúča S6 dodanom v balení.

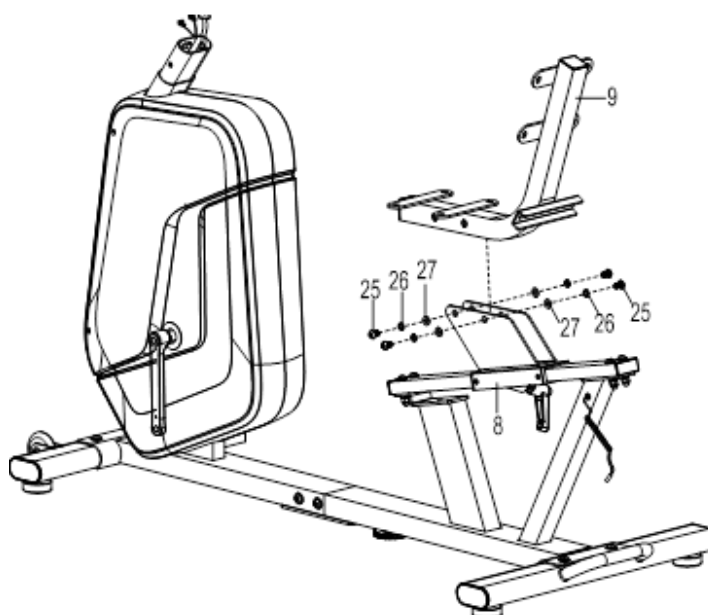
Predĺžený kábel ručného senzoru tepu A (52) zo zadného hlavného rámu (2) pripojte k predĺženému káblu ručného senzoru tepu B (53) z predného hlavného rámu (1). Zadný hlavný rám (2) pripevnite k prednému hlavnému rámu (1) pomocou 6 skrutiek M8*20mm (23) a 6 podložiek Ø20xØ8x2.0 (21), ktoré ste predtým vybrali. Uťahnite ich pomocou imbusového kľúča S6 dodanom v balení.



Krok 4: Inštalácia tyče sedadla

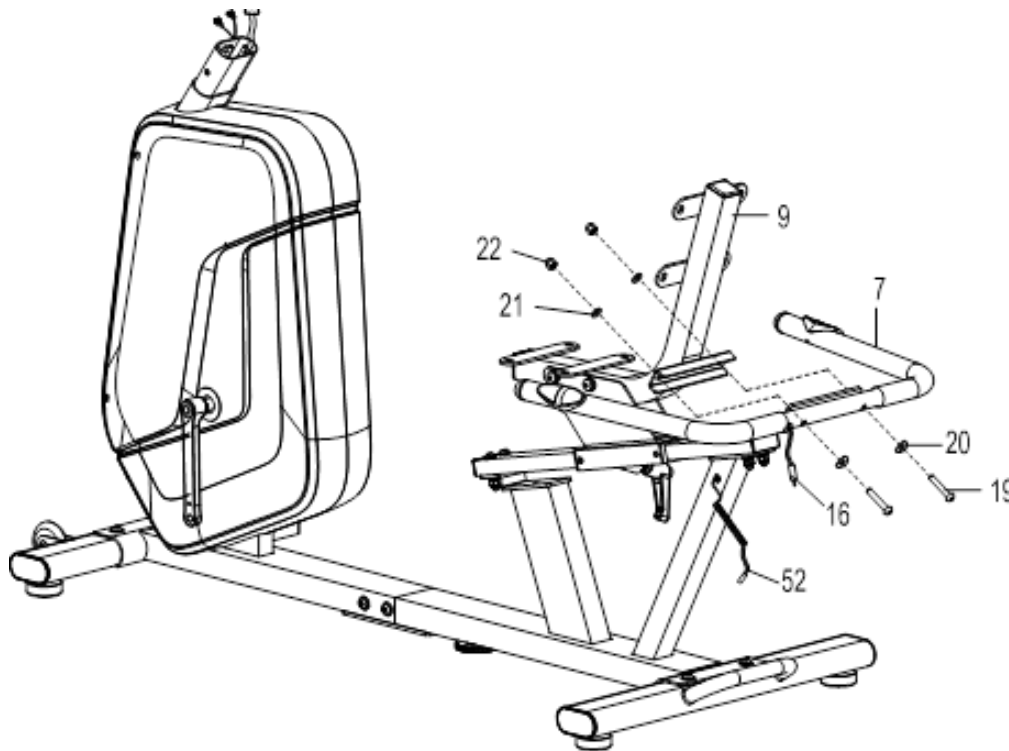
Vyberte 4 skrutky M10*20 (25), 4 pružné podložky Ø10 (26) a 4 podložky Φ10xΦ20x1.5 (27) z tyče sedadla (9).

Vyberte ich pomocou imbusového kľúča S6 dodanom v balení. Posuvnú zostavu puzdra (9) pripojte k tyči sedadla (9) pomocou 4 skrutiek M10*20 (25), 4 pružných podložiek Ø10 (26) a 4 podložiek Φ10xΦ20x1.5 (27), ktoré ste predtým vybrali. Uťahnite ich pomocou imbusového kľúča S6 dodanom v balení.



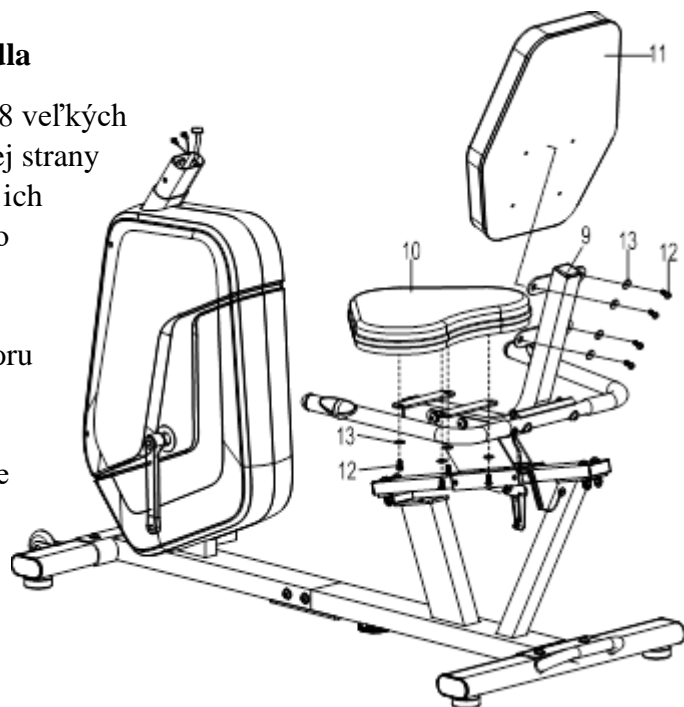
Krok 5: Inštalácia zadných rukovätí

Zadné rukoväte (7) pripevnite na podporu sedadla a operadla (9) pomocou 2 skrutiek M8*45mm (19), 2 veľkých oblých podložiek Ø20xØ8x2.0 (20), 2 podložiek Ø20xØ8x2.0 (21) a 2 koncových matíc M8 (22). Uťahnite ich pomocou viacúčelového šesťhranného nástroja s krížovým skrutkovačom a imbusovým kľúčom S6 dodanými v balení. Predĺžený kábel ručného senzoru tepu A (52) zo zadného hlavného rámu (2) pripojte k senzoru ručného tepu s káblom (16) zo zadných rukovätí (7).



Krok 6: Inštalácia operadla a sedadla

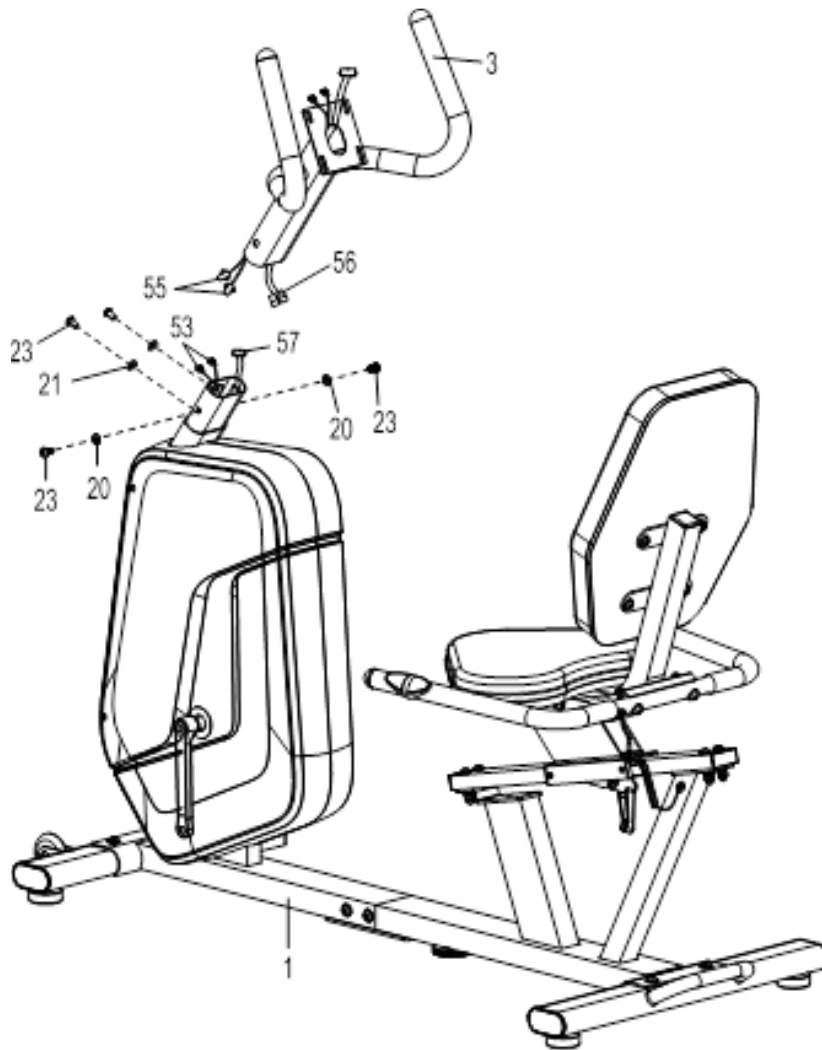
Vyberte 8 skrutiek M8*15mm (12) a 8 veľkých podložiek Φ6xΦ18x1.5 (13) zo zadnej strany sedadla (10) a operadla (11). Vyberte ich pomocou viacúčelového šesťhranného nástroja s krížovým skrutkovačom dodanom v balení. Potom pripevnite sedadlo (10) a operadlo (11) na podporu sedadla a operadla (9) pomocou 8 skrutiek M8*15mm (12) a 8 veľkých podložiek Φ6xΦ18x1.5 (13), ktoré ste predtým vybrali. Uťahnite ich pomocou viacúčelového šesťhranného nástroja s krížovým skrutkovačom dodanom v balení.



Krok 7: Inštalácia prednej tyče

Vyberte 4 skrutky M8*20mm (23), 2 podložky Ø20xØ8x2.0 (21) a 2 veľké oblé podložky Ø20xØ8x2.0 (20) z predného hlavného rámu (1). Vyberte ich pomocou imbusového kľúča S6 dodanom v balení. Predĺžený kábel ručného senzoru tepu (55) z prednej tyče (3) pripojte k strednému pulzovému vodiču (53) z predného hlavného rámu (1). Elektronický predlžovací kábel hodínok (56) z prednej tyče (3) pripojte k predĺženému káblu senzora (57) z predného hlavného rámu (1).

Prednú tyč (3) vložte do tyče predného hlavného rámu (1) a pripevnite pomocou 4 skrutiek M8*20mm (23), 2 podložiek Ø20xØ8x2.0 (21) a 2 veľkých oblých podložiek Ø20xØ8x2.0 (20), ktoré ste predtým vybrali. Utiahnite ich pomocou imbusového kľúča S6 dodanom v balení.



Krok 8: Inštalácia počítača a pedálov

Kľuky, pedále, tyče pedálov a pedálové popruhy sú označené „R“ (pravý) a „L“ (ľavý). Pedálovú tyč ľavého pedálu (46) vložte do závitového otvoru ľavej kľuky. Rukou otáčajte tyč pedálu proti smeru hodinových ručičiek, kým nezapadne.

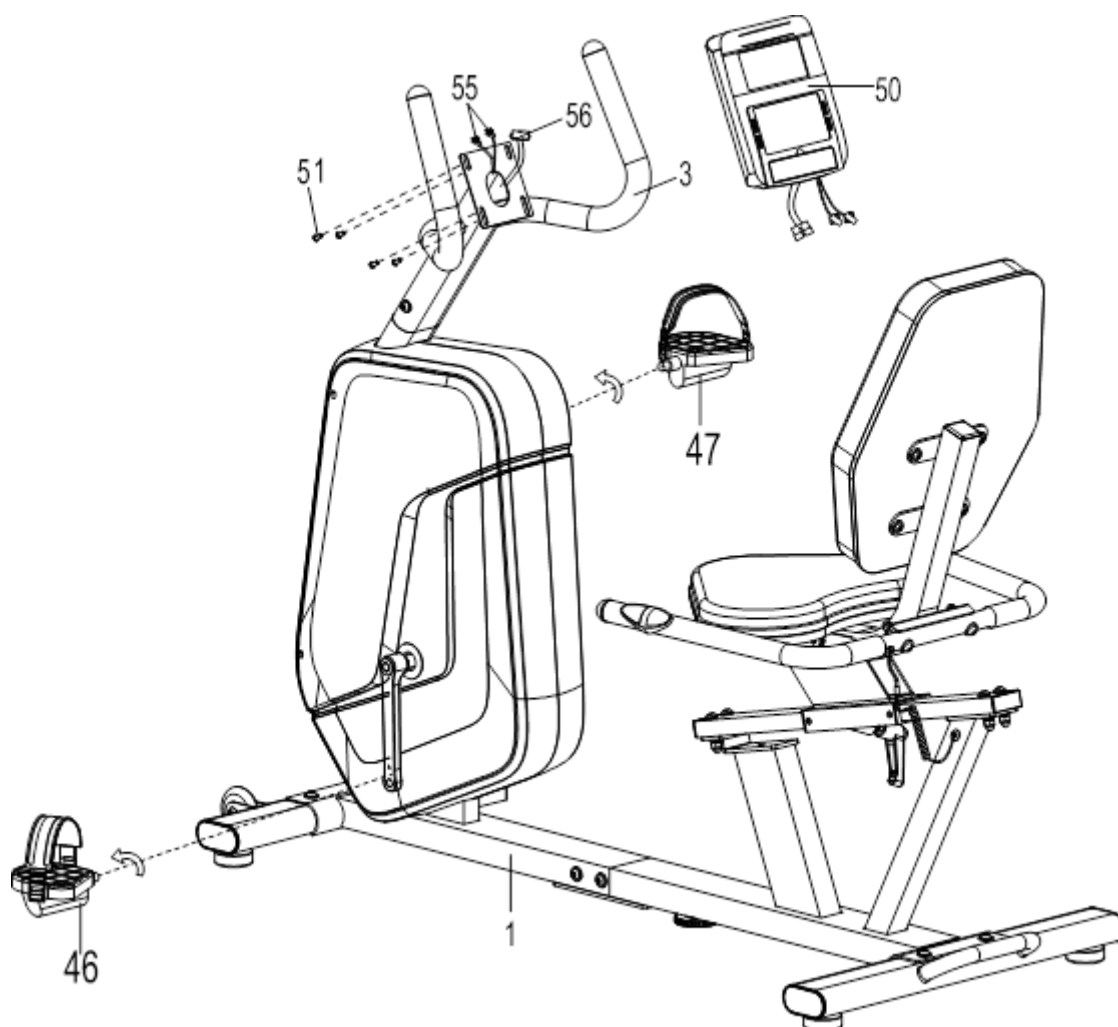
Pozor: Neotáčajte tyč pedálu v smere hodinových ručičiek, poškodí to vlákno.

Pedálovú tyč ľavého pedálu (46) utiahnite viacúčelovým šesťhranným nástrojom s krížovým skrutkovačom dodanom v balení.

Pedálovú tyč pravého pedálu (47) vložte do závitového otvoru pravej kľuky. Rukou otáčajte tyč pedálu v smere hodinových ručičiek, kým nezapadne.

Vyberte 4 skrutky M5*10mm (51) z počítača (50). Elektronický predlžovací kábel hodiniek (56) a predĺžený kábel ručného senzoru tepu (55) z prednej tyče pripojte ku káblom vychádzajúcim z počítača (50). Káble vložte do prednej tyče.

Počítač (50) pripevnite na vrchný koniec prednej tyče pomocou 4 skrutiek M5*10mm (51), ktoré ste vybrali. Utiahnite ich viacúčelovým šesťhranným nástrojom s krížovým skrutkovačom dodanom v balení.



Krok 8: Inštalácia AC adaptéra

Jeden koniec AC adaptéra (44) zapojte do napájacieho konektora napájacieho kábla (43) na zadnej strane pravého krytu. Pred zapojením pozorne skontrolujte údaje adaptéra. Druhý koniec AC adaptéra (44) zapojte do elektrickej zásuvky.



Pokyny k prevádzke

Tlačidlá

- **START / STOP:** Spúšťa a zastavuje tréning. Zapnete funkciu merania telesného tuku alebo ju opustíte. Podržaním tlačidla na 3 sekundy vynulujete všetky hodnoty.
- **DOWN:** Znižuje hodnotu zvoleného parametru (čas, vzdialenosť, ...). Počas tréningu znižuje odpor.
- **UP:** Zvyšuje hodnotu zvoleného parametru. Počas tréningu zvyšuje odpor.
- **ENTER:** Vloží požadovanú hodnotu alebo program.
- **TEST (PULSE, RECOVERY):** Keď má počítač Váš pulz, vstúpite do funkcie zotavenia. Výsledkom je hodnota 1-6 (1 je najlepšie, 6 je najhoršie).

1,0	Vynikajúci
1,0-2,0	Výborný
2,0-2,9	Dobrý
3,0-3,9	Prijateľný
4,0-5,9	Podpriemerný
6,0	Slabý

- **MODE:** Stlačením vyberiete funkciu.

Výber tréningu

Po zapnutí si vyberte program pomocou tlačidiel UP a DOWN a výber potvrdíte tlačidlom ENTER.

Nastavenie parametrov tréningu

Po výbere programu si môžete nastaviť niekoľko parametrov pre požadovaný výsledok.

Parametre tréningu:

Čas / Rýchlosť / Vzdialenosť / Kalórie / Vek / Tep / Otáčky za minútu / Celková vzdialenosť / Cieľový tep

Poznámka: Niektoré parametre nie sú nastaviteľné v niektorých programoch.

Po zvolení programu a stlačení tlačidla ENTER začne blikať parameter Time (čas). Pomocou tlačidiel UP a DOWN si môžete vybrať požadovanú hodnotu. Výber potvrdíte tlačidlom ENTER. Potom začne blikať ďalší parameter. Znova použite tlačidlá UP a DOWN. Tlačidlom START/STOP spustíte tréning.

Viac o parametroch tréningu

Parameter	Nastaviteľný rozsah	Prednastavená hodnota	Zvýšenie / zníženie o	Popis
Čas	5:00-99:00	0:00	±1:00	1. Keď je nastavený na 0:00, bude sa pripočítavať. 2. Keď je nastavený na 5:00-99:00, bude sa odpočítavať.
Vzdialenosť	0,10-99,90	0,00	±0,10	1. Keď je nastavená na 0,00, bude sa pripočítavať. 2. Keď je nastavená na 0,10-99,90, bude sa odpočítavať.
Kalórie	1,0-999,0	0,0	±1,0	1. Keď sú nastavené na 0, budú sa pripočítavať. 2. Keď sú nastavené na 1,0-999,0, budú sa odpočítavať.
Watt	20,0-300,0	100,0	±10,0	Používateľ môže nastaviť tento parameter iba vo Watt programe.
Vek	10-99	10	±1	Cieľový tep je založený na veku. Keď tep prekročí cieľový tep, hodnota tepu bude blikať.

Programy

Manuálny program (P1)

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte možnosť „Manual“ a stlačte tlačidlo ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter.

Prejdite cez všetky požadované parametre a tlačidlom START/STOP začnite tréning.

Poznámka: Keď sa jeden z parametrom odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

Prednastavené programy (P2-P9)

Toto je 8 programov pripravených na použitie. Všetky tieto programy majú 24 úrovni odporu.

Nastavenie parametrov prednastavených programov:

Tlačidlami UP a DOWN si vyberte požadovaný program a zvolte ho tlačidlom ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter. Prejdite cez všetky požadované parametre a tlačidlom START/STOP začnite tréning.

Poznámka: Keď sa jeden z parametrom odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

Watt program (P10)

Tlačidlami UP a DOWN vyberte „Watt control program“ a zvolíte ho tlačidlom ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter. Prejdite cez všetky požadované parametre a tlačidlom START/STOP začnite tréning.

Poznámka: Keď sa jeden z parametrom odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

Počítač bude automaticky nastavovať záťaž v závislosti od rýchlosti, aby udržal stálu hodnotu watt. Počas tréningu môže užívateľ upraviť hodnotu watt pomocou tlačidiel UP a DOWN.

Program telesného tuku (P11)

Tlačidlami UP a DOWN vyberte „Body fat program“ a zvolíte ho tlačidlom ENTER. Najskôr bude blikať parameter pohlavie, nastavíte ho pomocou tlačidiel UP a DOWN, zvolíte ho tlačidlom ENTER a prejdete na ďalší parameter. Potom bude blikať parameter výšky. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP a DOWN, zvolíte ho tlačidlom ENTER a prejdete na ďalší parameter. Potom bude blikať parameter hmotnosti. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP a DOWN, zvolíte ho tlačidlom ENTER a prejdete na ďalší parameter. Potom bude blikať parameter veku. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP a DOWN a zvolíte ho tlačidlom ENTER.

Tlačidlom START/STOP spustíte meranie, uchopíte oba ručné senzory tepu. Po 15 sekundách sa Vám zobrazia: telesný tuk (%), BMR, BMI (index telesnej hmotnosti) a typ postavy.

Poznámka: Typy postáv:

Existuje 6 typov postáv v závislosti na hodnote telesného tuku:

		Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4	Typ 5	Typ 6
% telesného tuku	Muži	7 - 9,9	10 - 12,9	13 - 16,9	17 - 19,9	20 - 24,9	25 +
	Ženy	14 - 16,9	17 - 19,9	20 - 23,9	24 - 27,9	27 - 29,9	30 +

Tlačidlom START/STOP sa vrátite na hlavnú obrazovku.

Program cieľovej srdcovej frekvencie (P12)

Nastavenie parametrov programu cieľovej srdcovej frekvencie:

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte možnosť „Target H.R.“ a stlačte tlačidlo ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter. Prejdite cez všetky požadované parametre a tlačidlom START/STOP začnite tréning.

Poznámka: Ak je Váš pulz nad alebo pod cieľovou hodnotou (± 1), počítač automaticky prispôbi úroveň odporu. Bude to kontrolovať približne každých 20 sekúnd a naraz pridá alebo uberie jedno odporovú dávku.

Keď sa jeden z parametrom odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

Programy srdcovej frekvencie (P13-P15)

Na výber cieľového tepu máte tri možnosti:

Program	Cieľová srdcová frekvencia
P13	60% z 220-vek
P14	75% z 220-vek
P15	85% z 220-vek

Nastavenie parametrov programu:

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte možnosť „One of heart rate control program“ a stlačte tlačidlo ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter.

Prejdite cez všetky požadované parametre a tlačidlom START/STOP začnite tréning.

Poznámka: Ak je Váš pulz nad alebo pod cieľovou hodnotou (± 1), počítač automaticky prispôbi úroveň odporu. Bude to kontrolovať približne každých 20 sekúnd a naraz pridá alebo uberie jedno odporovú dávku.

Keď sa jeden z parametrom odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

Používateľské programy (P16 – P19)

Na výber máte 4 užívateľské programy (U1 – U4).

Vďaka týmto programom si môže užívateľ nastaviť vlastný program na okamžité použitie.

Nastavenie parametrov programu:

Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte možnosť „user“ a stlačte tlačidlo ENTER. Najprv bude blikať parameter Time (čas). Parameter môžete upraviť pomocou tlačidiel UP a DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie hodnoty a pokračujte na ďalší parameter.

Prejdite cez všetky požadované parametre.

Po nastavení parametrov začne blikať úroveň 1. Upravte ju pomocou tlačidiel UP a DOWN a potvrdte výber tlačidlom ENTER. Zopakujte to celkom 10-krát. Tlačidlom START/STOP spustíte tréning.

Poznámka: Keď sa jeden z parametrom odpočíta k nule, stroj začne pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START budete pokračovať v tréningu pre dokončenie ostatných parametrov.

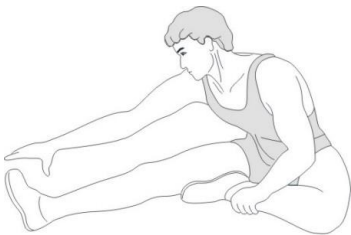
Zahrievacie cvičenia

Správny tréningový plán pozostáva zo zahrievacích cvičení, aeróbného cvičenia a uvoľňovacích cvičení. Celý plán opakujte aspoň dvakrát, ideálne trikrát za týždeň, medzi jednotlivými dňami si dajte deň oddychu. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu cvičenia na štyri až päťkrát za týždeň.

Zahrievacie cvičenia sú dôležitou súčasťou Vášho tréningu a mali by mu vždy predchádzať. Pripravujú Vaše telo na náročnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím Vašich svalov, čo zvýši cirkuláciu krvi a srdcovú frekvenciu a dodá Vaším svalom viac kyslíka. Po Vašom tréningu zopakujte tieto cvičenia, aby ste sa zredukovali bolesť svalov. Odporúčame Vám nasledujúce zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia:



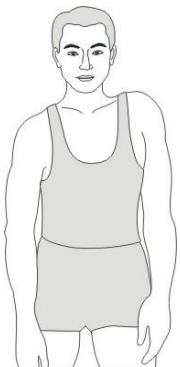
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si potiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



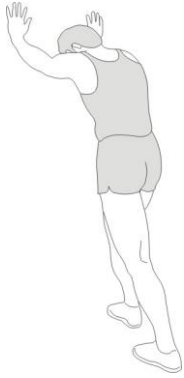
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



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 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 naťahujte sa ku 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.