



Návod na použitie: Recumbent Nautilus R628 + Hrudný pás

kód: NAU-100549 **SK**

Vážený zákazník, vážení zákazníci

Teď nás, jste se rozhodli pro zařízení značky NAUTILUS. Tento kvalitní produkt je navržený a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípadnej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš NAUTILUS tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. 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, poznať si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie značky NAUTILUS 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 nepochybne berá na vedomie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **147,4 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 rovinný povrch. V prípade, keď chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN 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 Vaš 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 **NAUTILUS** (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite vetyky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na bosu alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odloďte vetyky podrážky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Cvičíte by mal byť opatrný pri kľbovom mieste medzi pedálovými rúrkami a pohyblivými rúrkami. Ak by tam uviazli prsty, mohlo by to spôsobiť zranenie.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opatrované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte Vaše Recumbent pred spustením cvičenia, aby ste sa ubezpečili, že vetyky diely sú pripojené a matice, skrutky, pedále a lofikové tyče sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút pred každým tréningom a uvoľnite sa 5 až 10 minút po tréningu. To Vám pomôže postupne zvyšovať a znížiť Vašu tepovú frekvenciu a pomáha to zabrániť preťaženiu svalov.
- Nikdy nezadržujte dych pri cvičení. Dýchanie by malo byť na bežnej úrovni spojené s úrovňou vykonávaného cvičenia.
- Zodpovednosť za svoje zdravie musíte mať aj pri presune zariadenia, aby nedošlo k poraneniu chrbtice. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky.
- Hmotnosť zariadenia: **48,6 kg**
- Celkové rozmery: **171 x 67 x 124 cm**

Sériové číslo a výstražné etikety

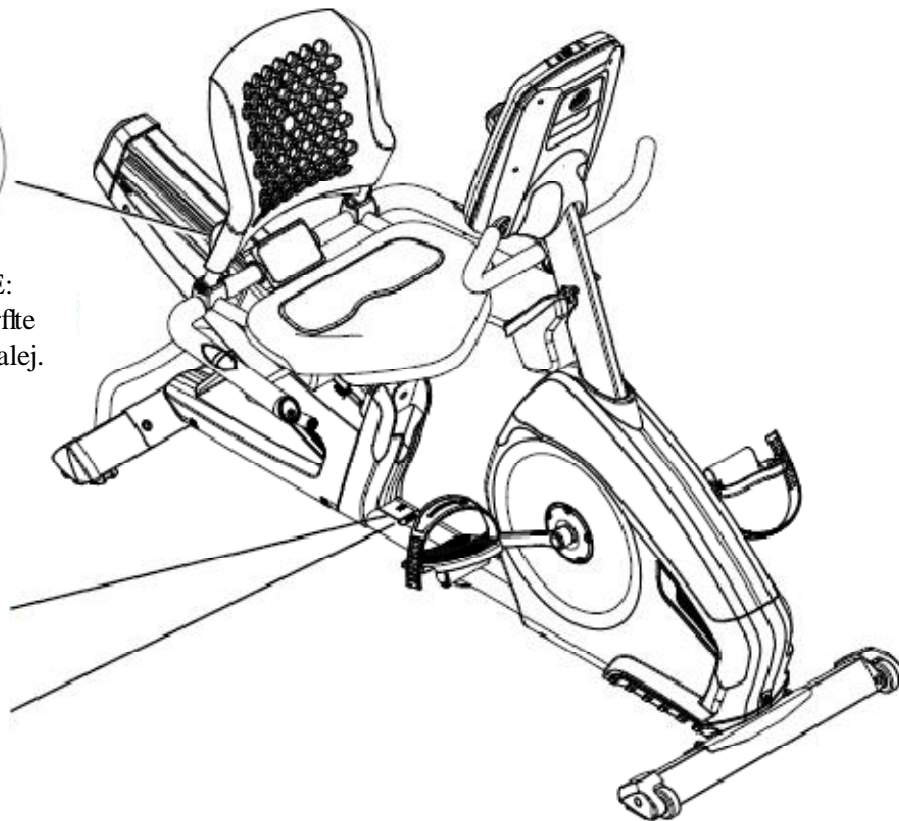


UPOZORNENIE:

- Ruky a nohy držte od tejto časti ďalej.

Specifikácia produktu

Sériové číslo



Pokyny na uzemnenie

Toto zariadenie musí byť uzemnené. Pri poruche správne uzemnenie znižuje riziko elektrického úrazu. Elektrický kábel je vybavený uzemňovacím vodičom a musí byť pripojený do správne pripevnenej a uzemnenej zásuvky.

⚠ DANGER Elektrické vedenie musí spĺňať všetky miestne platné normy a požiadavky. Nesprávne zapojenie uzemňovacieho vodiča môže mať za následok zásah elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je zariadenie správne uzemnené, poraďte sa s elektrikárom. Nevymieňajte elektrický kábel zariadenia, ak sa nedá pripojiť do Vašej zásuvky, nechajte si odborníkom namontovať správny typ zásuvky.

Ak zapojíte zariadenie do zásuvky s ističom s ochranou proti preťaženiu, spustenie zariadenia môže vyhodíť poistky. Pre ochranu zariadenia odporúčame použiť prepäťovú ochranu.



Ak použijete prepäťovú ochranu, uistite sa, že má rovnaký výkon ako toto zariadenie. Nepripájajte iné zariadenia k prepäťovej ochrane spoločne s týmto zariadením.

Uistite sa, že je zariadenie pripojené do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako kábel. Nepoužívajte adaptér.

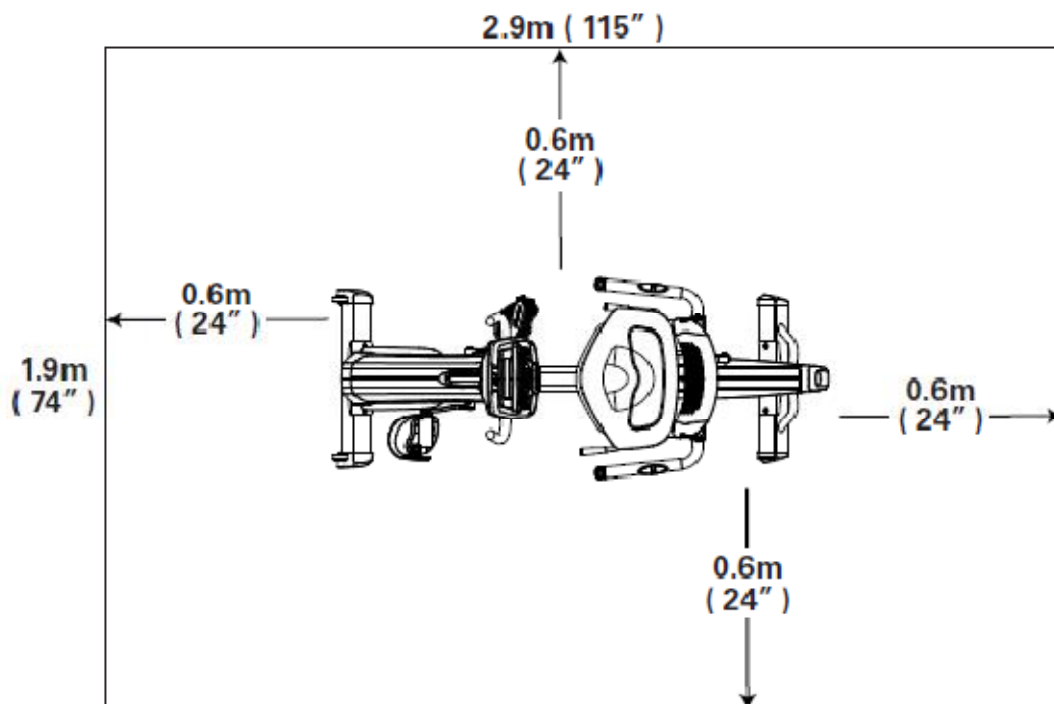
Pred montážou

Zvoľte miesto, kde chcete zmontovať a použiť toto zariadenie. Kvôli bezpečnému pouhľadaniu zvoľte tvrdý, rovný povrch. Pri montáži si okolo seba nechajte voľný priestor minimálne 1,9m x 2,9m.

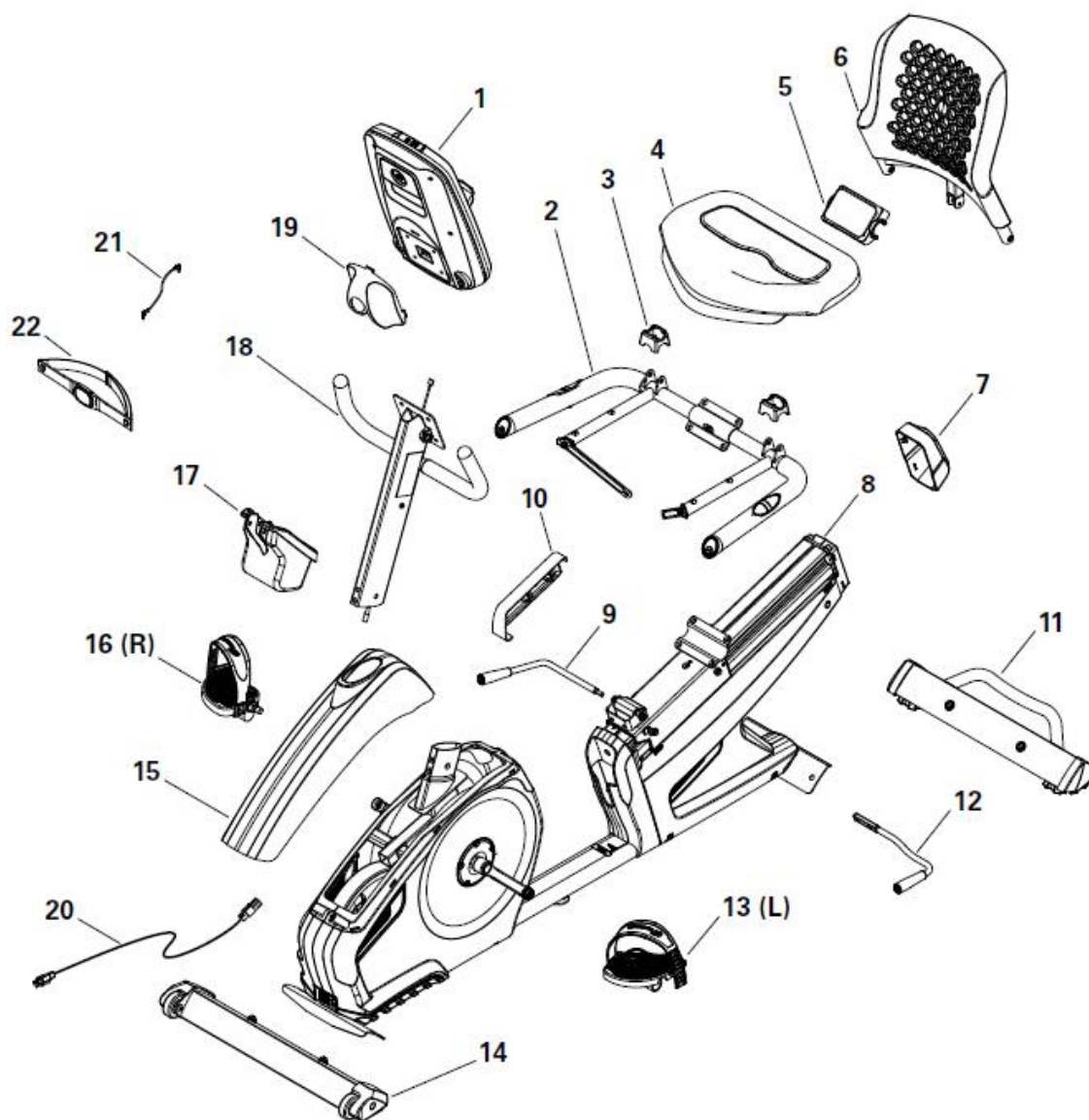
Základné montážne tipy

Pri montáži sa riadte týmito základnými pokynmi:

1. Pred montážou si prečítajte bezpečnostné upozornenie.
2. Zhromaždite si všetky diely potrebné na montáž.
3. Za použitia správneho náradia utiahnite skrutky a matice otočením v smere hodinových ručičiek a povolte otočením v protismere hodinových ručičiek.
4. Pri montáži dvoch dielov opatrne nadvihnite zariadenie a pozrite sa cez otvory skrutiek, aby ste správne vložili skrutku do otvoru.
5. Pri montáži môžu byť potrebné 2 osoby.

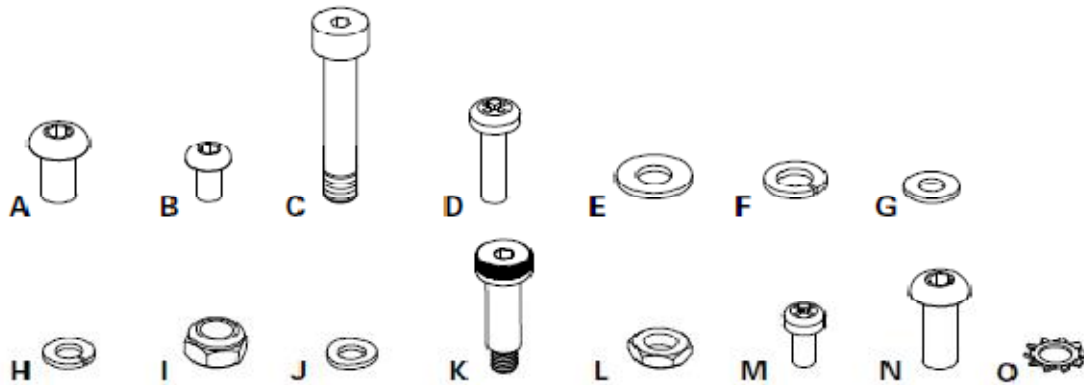


Zoznam dielov



P. .	KS	Názov	P. .	KS	Názov
1	1	Po íta	12	1	Nastavite ná k uka sedadla
2	1	Rám sedadla	13	1	avý pedál (L)
3	2	Oto ný kryt sedadla	14	1	Predný stabilizátor
4	1	Sedadlo	15	1	Vrchný kryt
5	1	Vrchná krytka	16	1	Pravý pedál (R)
6	1	Operadlo	17	1	Drfliak na f a-u
7	1	Koncová krytka posuvných ko ajníc sedadla	18	1	Ty po íta a
8	1	Hlavný rám	19	1	Oto ný kryt po íta a
9	1	Sklopná rukovä sedadla	20	1	Napájací kábel
10	1	Kryt tlmi a	21	1	MP3 kábel
11	1	Zadný stabilizátor	22	1	Hrudný pás

Kovové diely



P. .	KS	Názov	P. .	KS	Názov
A	8	Skrutka so -es hrannou hlavou M8x16	I	2	Uzamykacia matica M8
B	2	Skrutka so -es hrannou hlavou M6x12	J	4	Zakrivená podlofka M6
C	2	Skrutka s iasto ným závitom M8x50	K	1	Skrutka s iasto ným závitom M8x27
D	4	Krídlová skrutka M6x25	L	1	Tenká matica M8
E	10	Plochá podlofka M8	M	2	Krídlová skrutka M5x12
F	10	Uzamykacia podlofka M8	N	2	Skrutka so -es hrannou hlavou M8x25 (s lepidlom Loctite®)
G	2	Plochá podlofka M6	O	1	Zúbkovaná podlofka M8
H	6	Uzamykacia podlofka M6			

Poznámka: Niektoré kovové diely slúžia ako náhradné diely. Po dokon ení montáže Vám môžu zvý-i niektoré diely.

Potrebné náradie

- sú as ou balenia



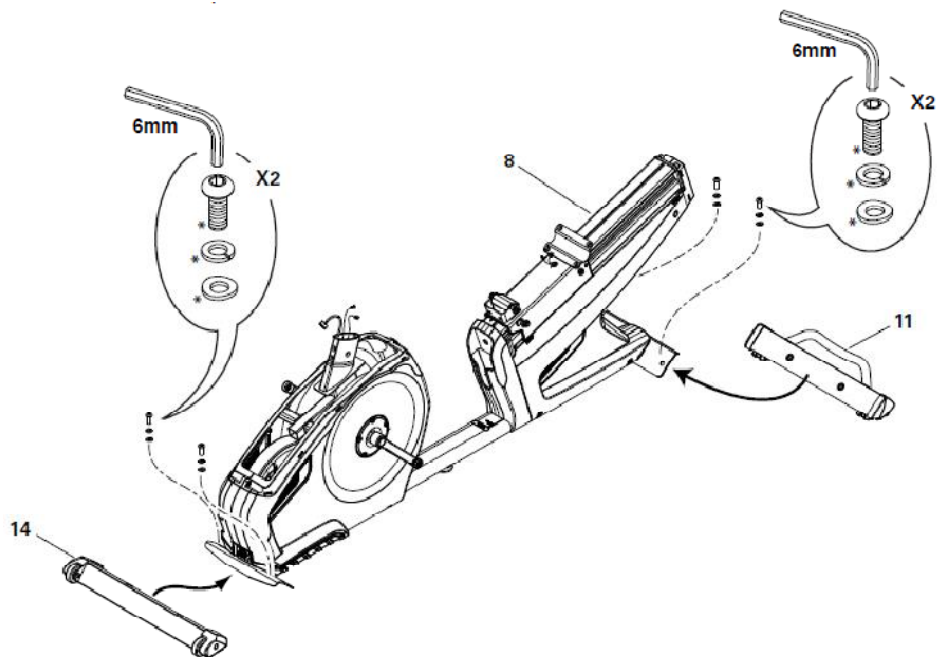
4 mm
6 mm

Montážny návod

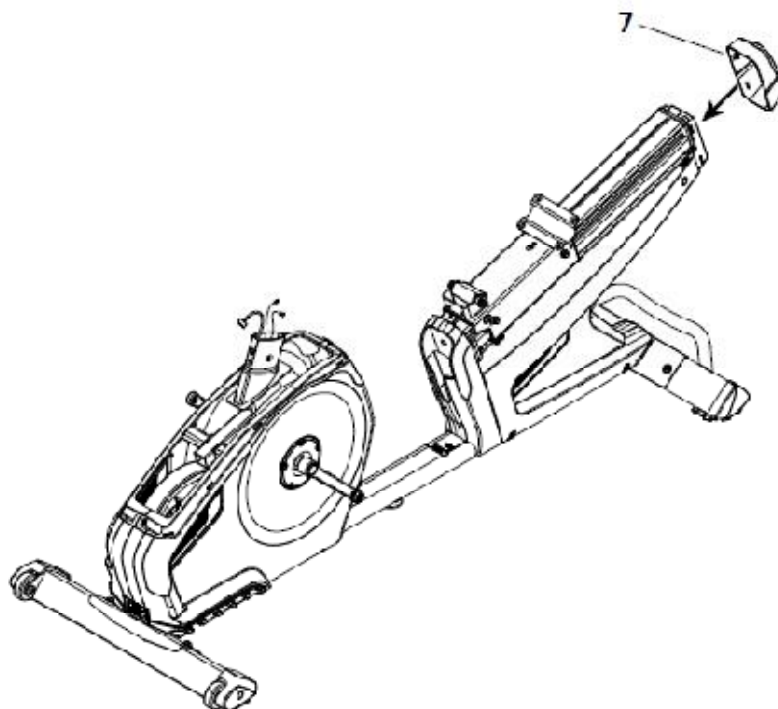
Krok 1

Pripevnenie stabilizátorov k hlavnému rámu.

1a) *Poznámka:* Kovové diely označené * sú vopred pripevnené k stabilizátorom a nenachádzajú sa na zozname kovových dielov. Uistite sa, že transportné kolieska na prednom stabilizátore smerujú dopredu.



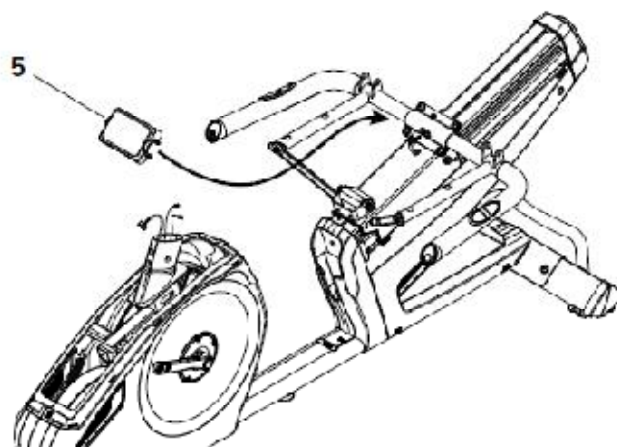
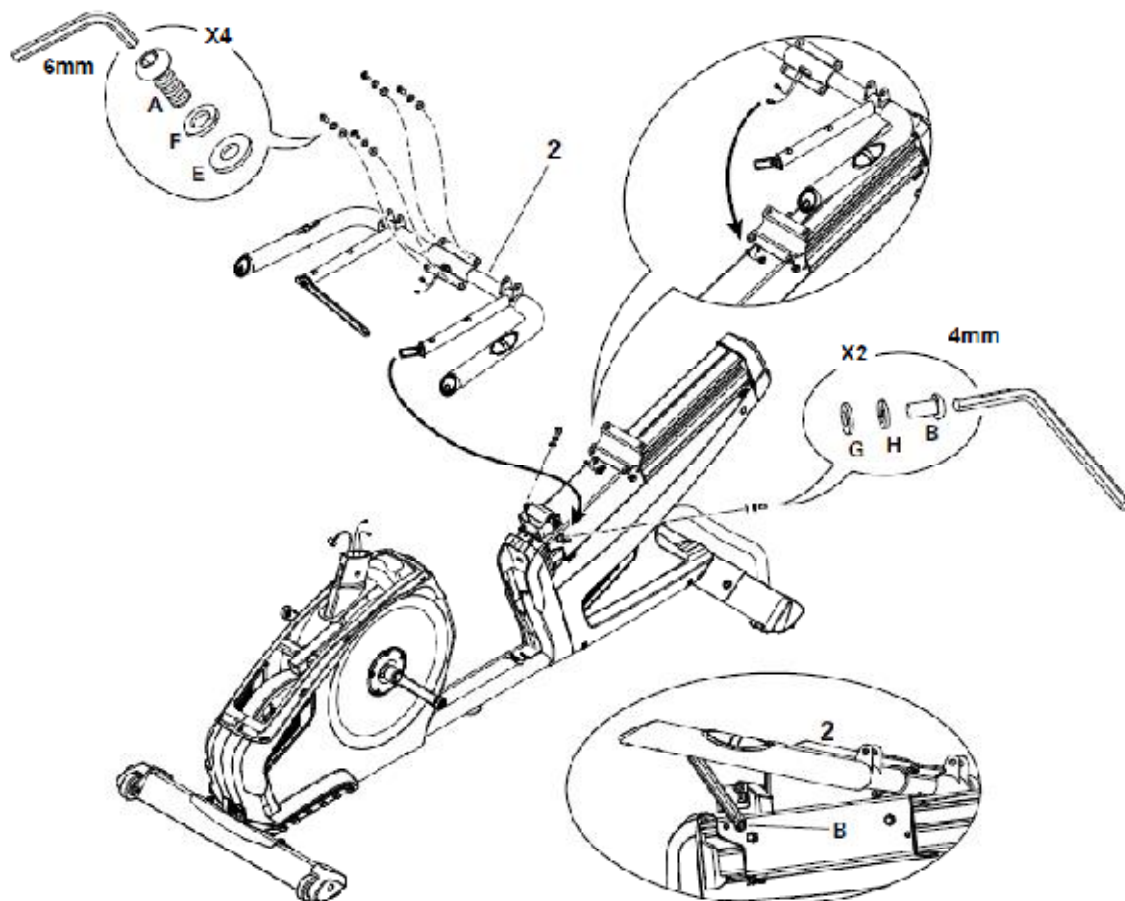
1b) Pripevnite koncovú krytku k rámu.



Krok 2

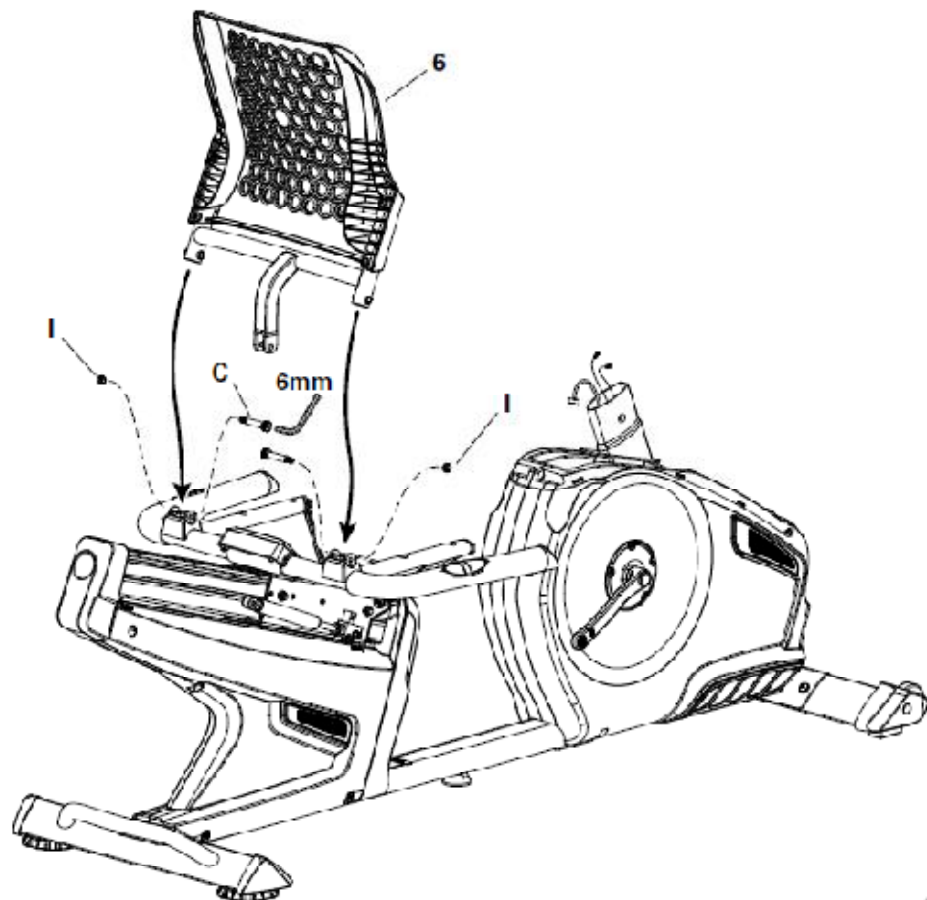
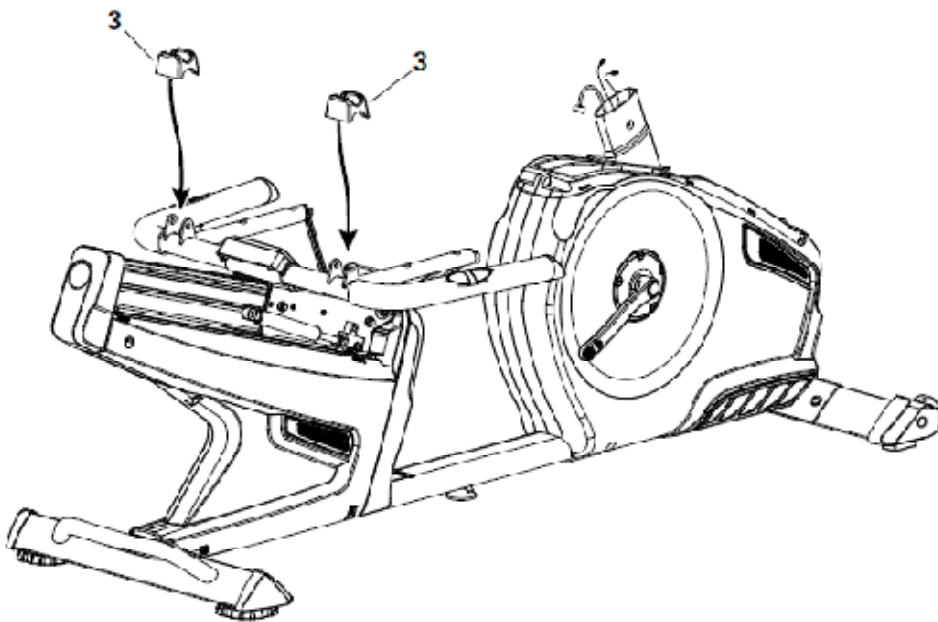
Pripevnenie rámu sedadla

Poznámka: Dávajte pozor, aby ste nezasekli kábel merania srdcovej frekvencie. Po namontovaní v-etských skrutiek ich pevne utiahnite.



Krok 3

Pripevnenie oto ných krytov sedadla a operadla

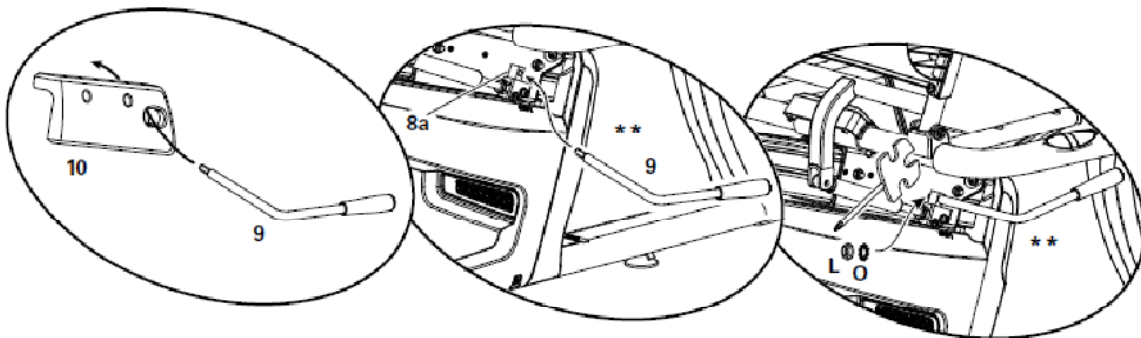
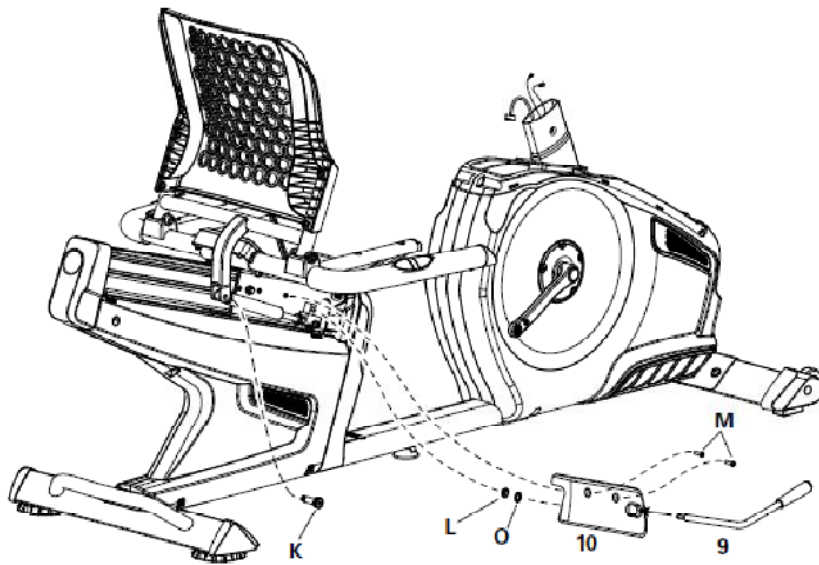


Krok 4

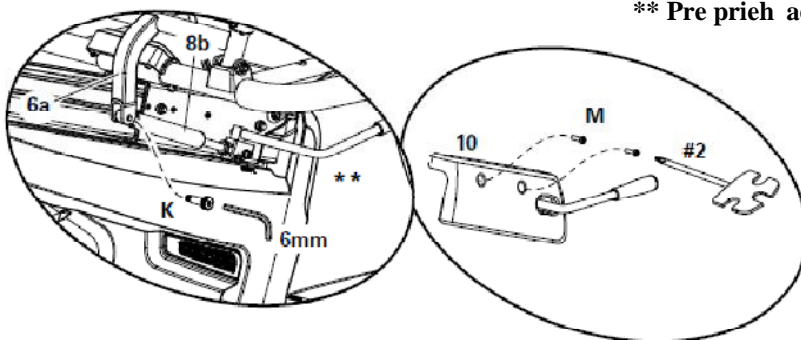
Pripevnenie sklopnej rukoväte sedadla a tlmi a k operadlu

Poznámka: Vloďte koniec sklopnej rukoväte sedadla do otvoru na kryte tlmi a. Zatlačte sklopnú rukoväť cez otvory v drážke tlmi a (8a) a utiahnite tenkú maticu (L) a zúbkovanú podložku (O) na rukoväti.

Zarovnajzte otvory na sklopnom ramene sedadla (6a) a tlmi i (8b) a cez otvory vložte skrutku (K). Pripevnite tlmi k rámu.

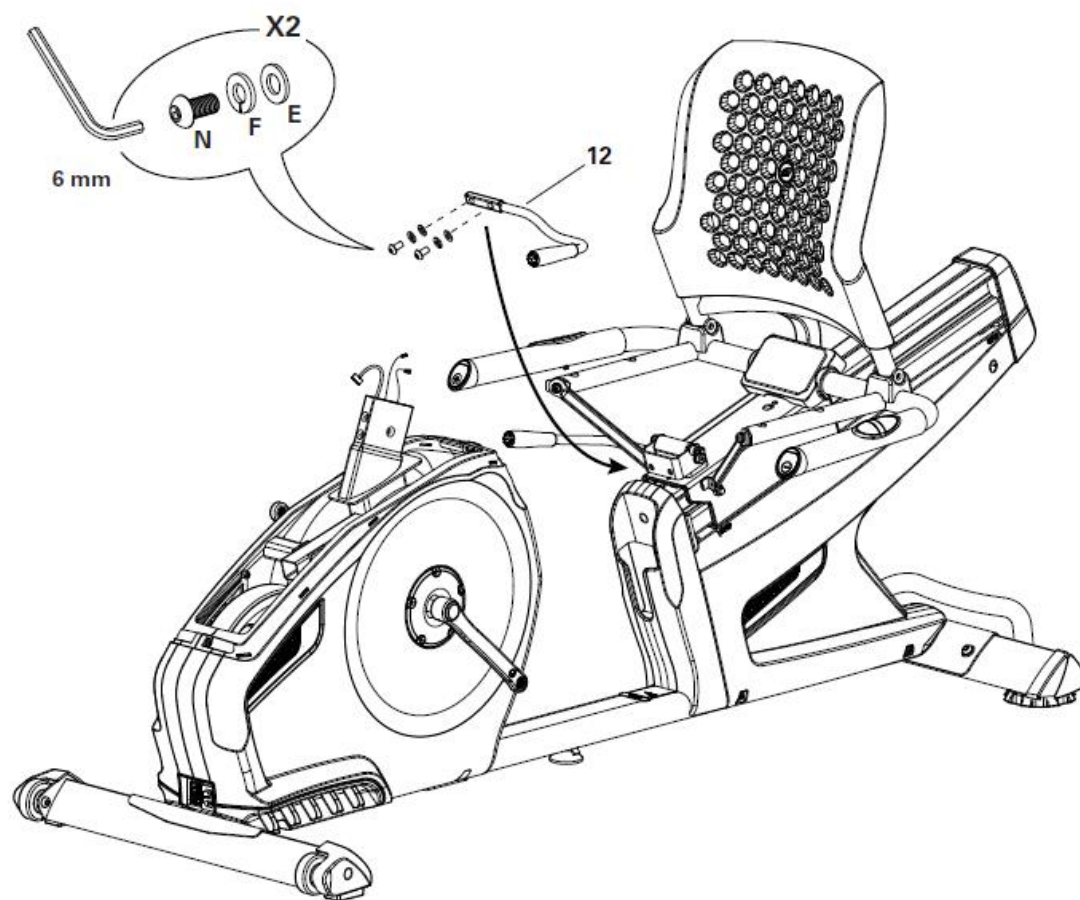


** Pre prieťahnosť nie je kryt tlmi a (10) znázornený.

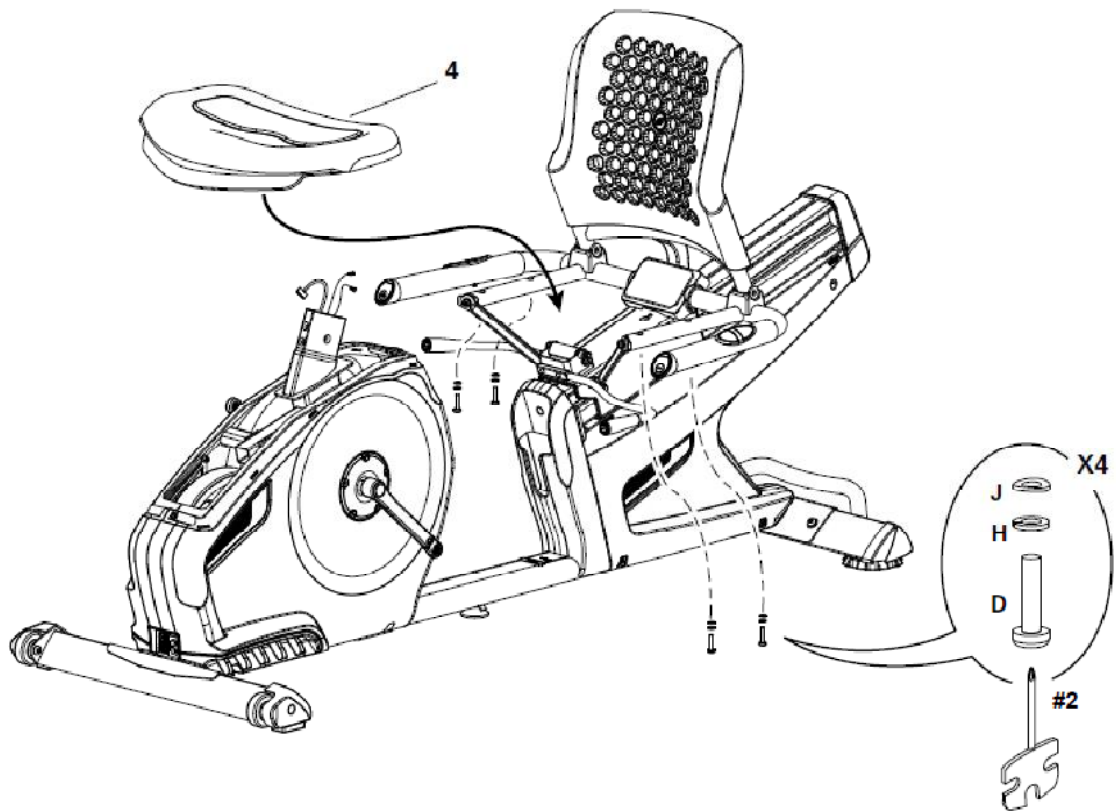


Krok 5

Pripevnenie nastavite nej k uky sedadla

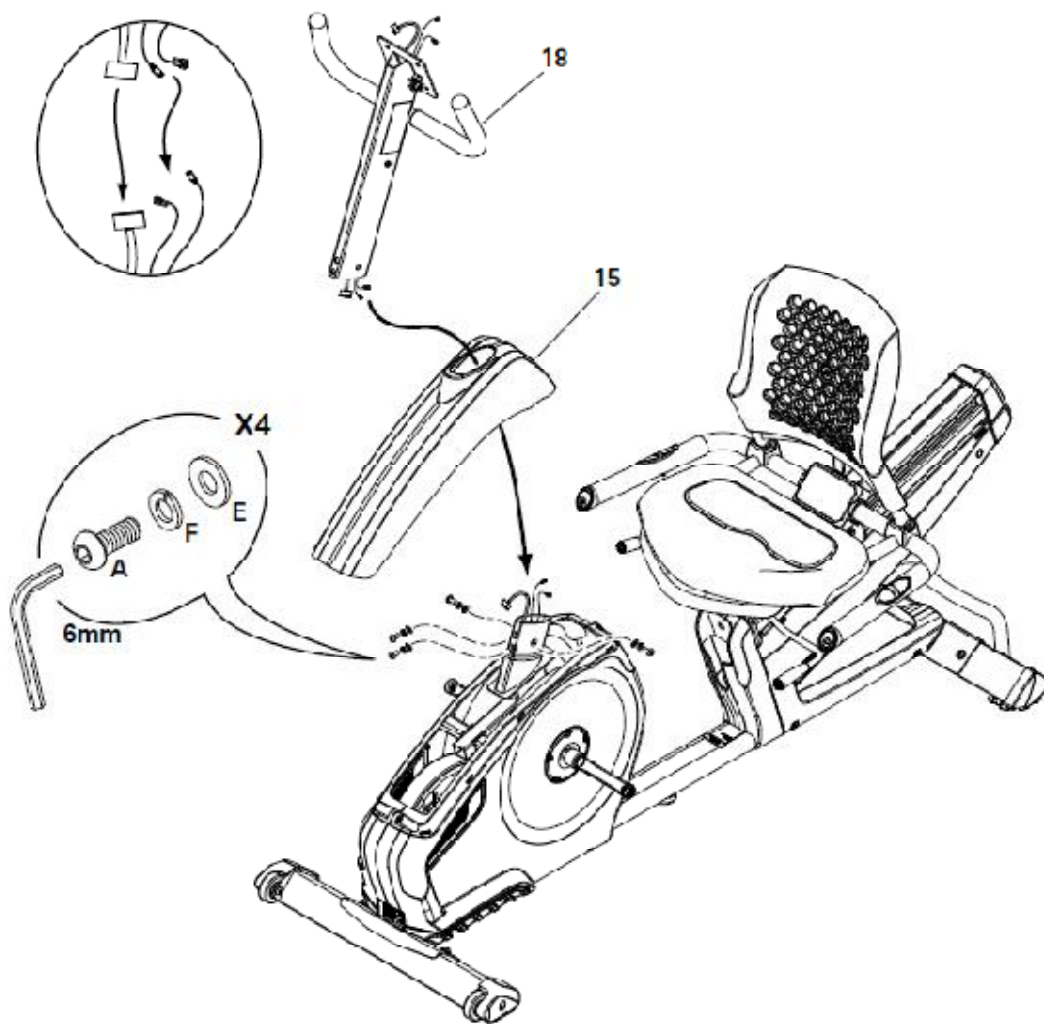


Krok 6 Pripevnenie sedadla



Krok 7

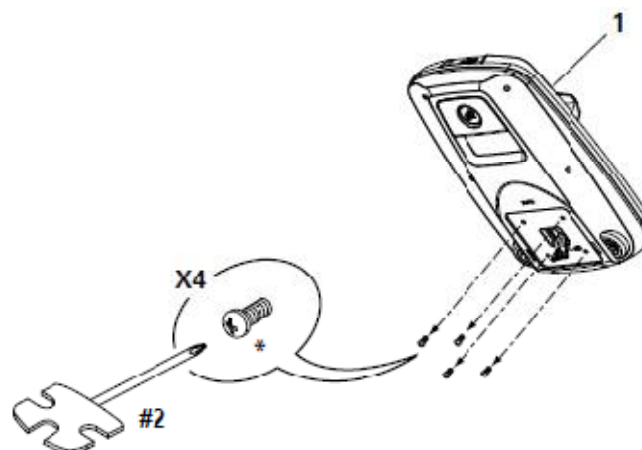
Pripojenie káblov a pripevnenie tyče sedadla k hlavnému rámu



Krok 8

Vyberte skrutky z pořítku a

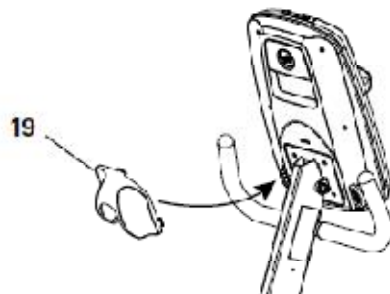
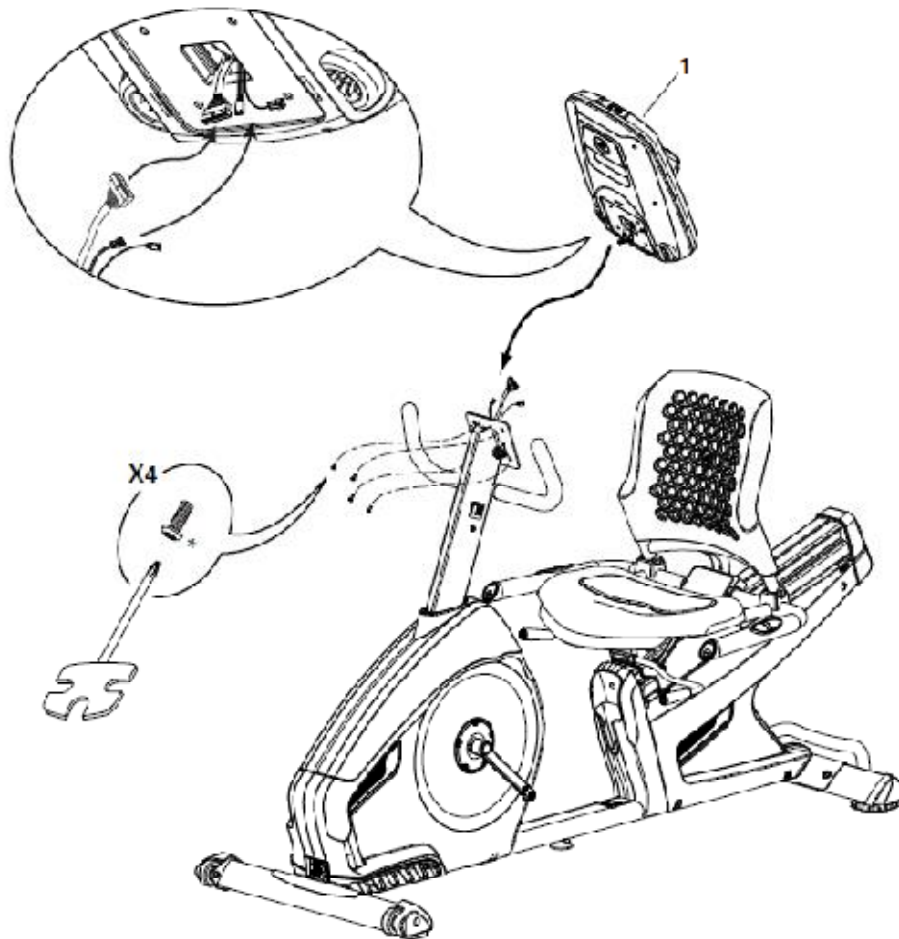
Kovové diely označené * sú vopred pripevnené k pořítku a nenachádzajú sa na zozname kovových dielov.



Krok 9

Pripevnenie po íta a k ty i po íta a a oto ného krytu po íta a

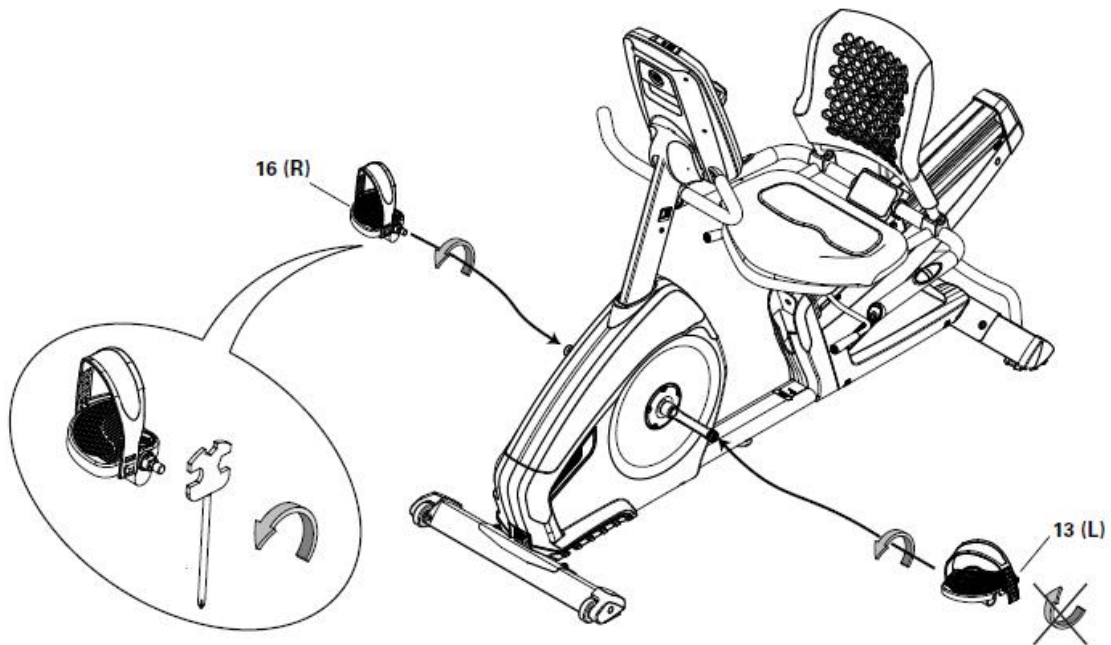
Poznámka: Zarovnajte koncovky konektorov a uistite sa, fe konektory do seba zapadnú a uzamknú sa. Neohýbajte kábel po íta a.



Krok 10

Pripevnenie pedálov

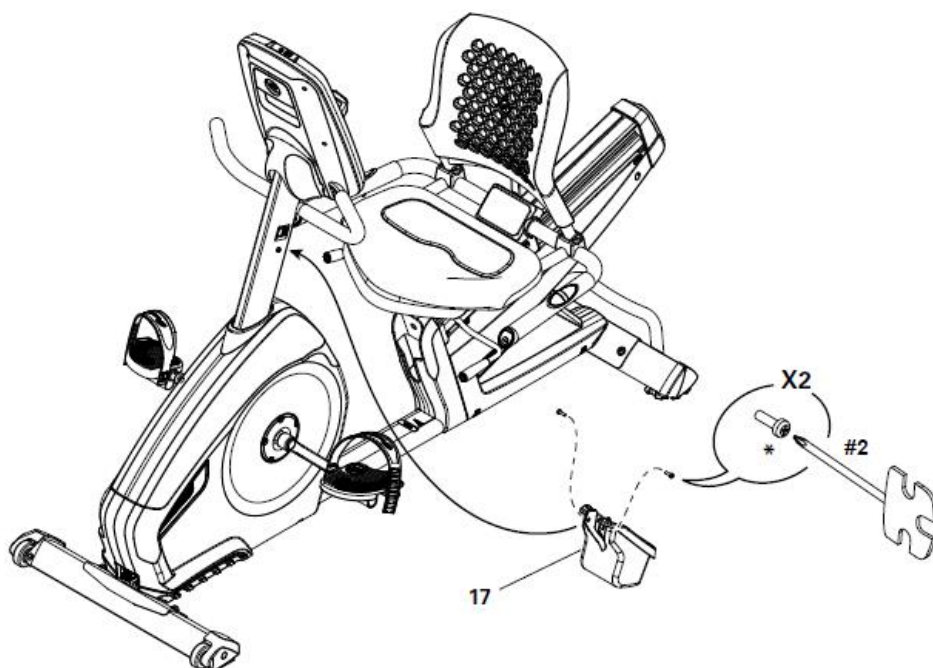
Poznámka: avý pedál sa skrutkuje v protismere. Uistite sa, že pripev užete pedále na správnu stranu recumbentu. Strany sú orientované podľa toho, ako sedíte na recumbente. avý pedál je ozna ený písmenom (L) a pravý písmenom (R).



Krok 11

Pripevnenie drfiaka na f a-u

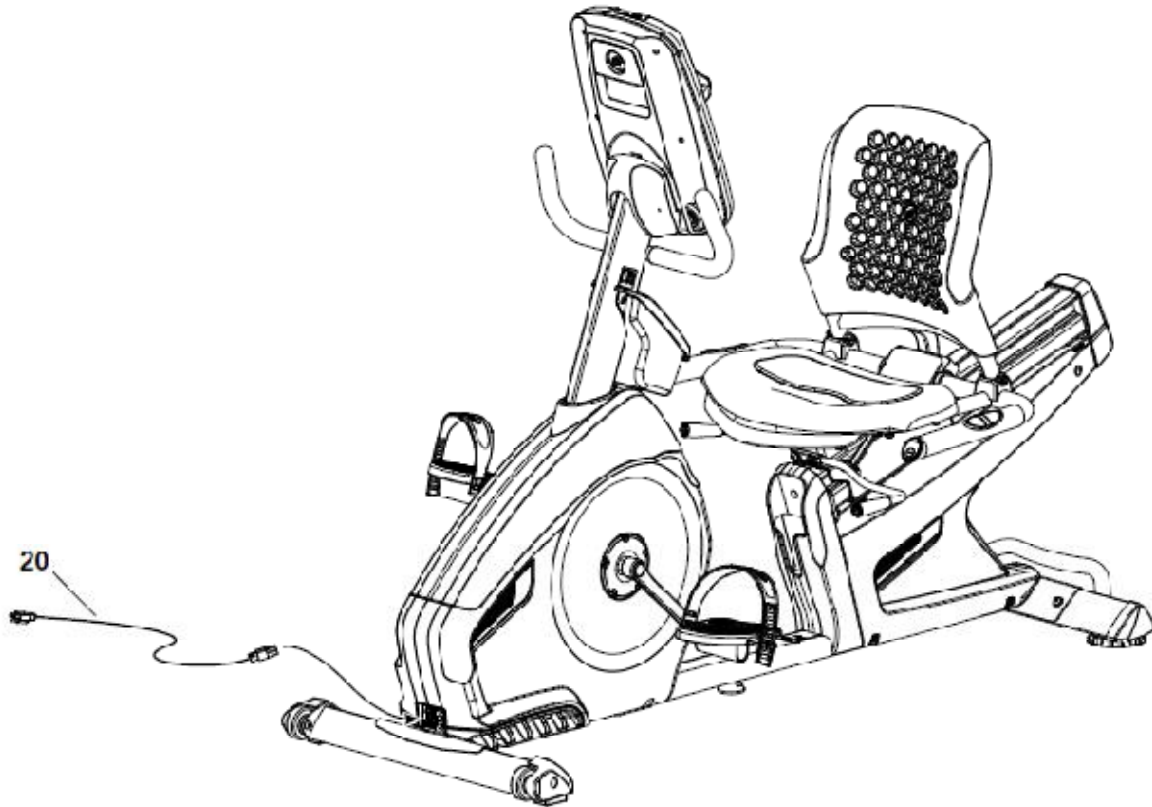
Poznámka: Kovové diely (*) sú vopred namontované na ty i po íta a a nenachádzajú sa v zozname dielov.



Krok 12

Pripojenie napájacieho kábla

Zariadenie pripojte len do riadne uzemnenej zásuvky (pozri pokyny uzemnenia).



Krok 13

Závere ná kontrola

Skontrolujte zariadenie a uistite sa, že sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté a všetky diely sú správne namontované. Opíťe si sériové číslo výrobku uvedené na prednej strane tohto manuálu.



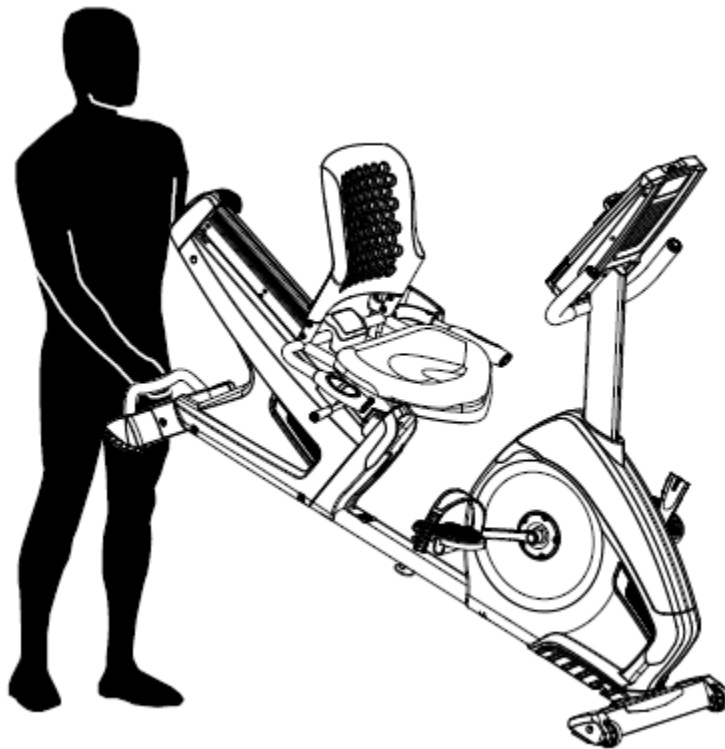
Nepoužívajte zariadenie, kým nie je plne zmontované a skontrolované.

Presunutie recumbentu

Recumbent môže premiestniť 1 alebo viac osôb v závislosti na ich telesnej kondícii. Uistite sa, že vy aj ostatní ste v dostatočnej kondícii na presun zariadenia.

1. Odpojte elektrický kábel.
2. Chyťte prepravnú rúčku a opatrne nadvihnite zariadenie na prepravné kolieska.
3. Zatláčajte zariadenie na požadované miesto.
4. Opatrne zariadenie položte.

Poznámka: Pri presúvaní recumbentu buďte opatrní. Prudké pohyby môžu ovplyvniť fungovanie počítača.



Vyrovnanie recumbentu

Vyrovnávacie podlofkky nájdete na oboch stranách zadného stabilizátora. Otá aním zarovnáte recumbent.

- ⚠ Pri vyrovnávaní dajte pozor, aby ste vyrovnávacie podlofkky neuvolnili a nepríli-**
Hrozí riziko úrazu alebo poškodenia zariadenia.

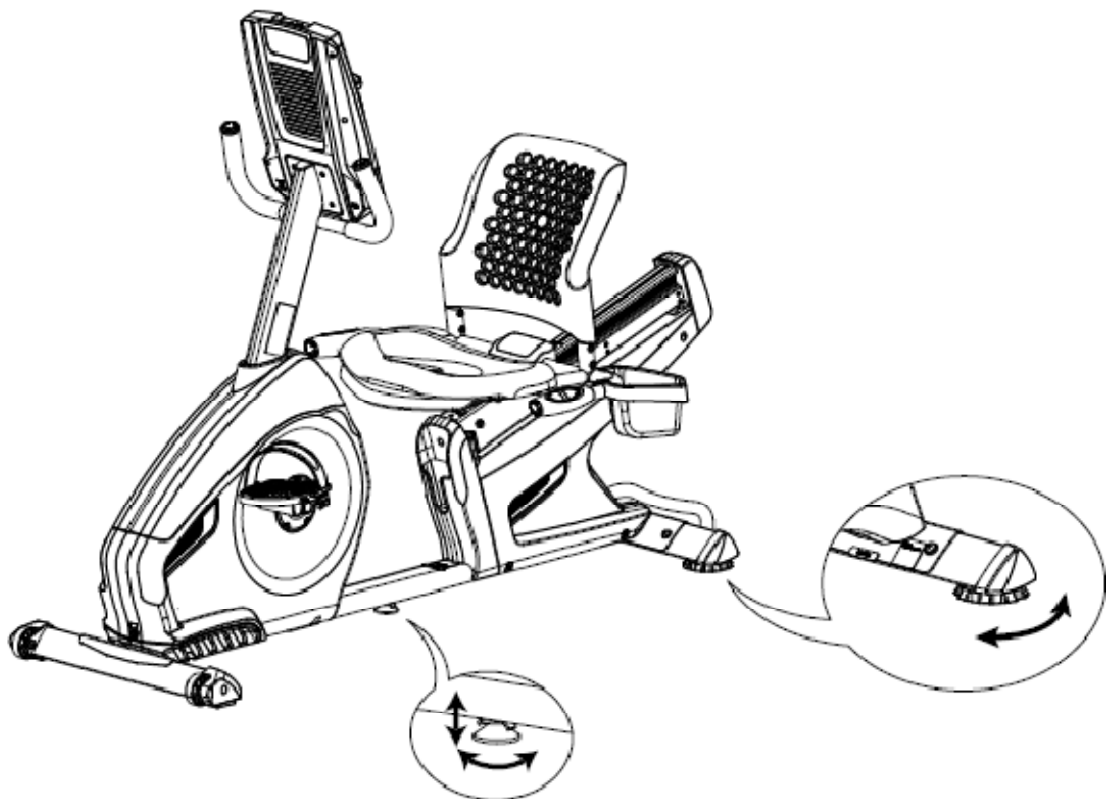
Nastavenie vyrovnávacej podlofkky na ráme:

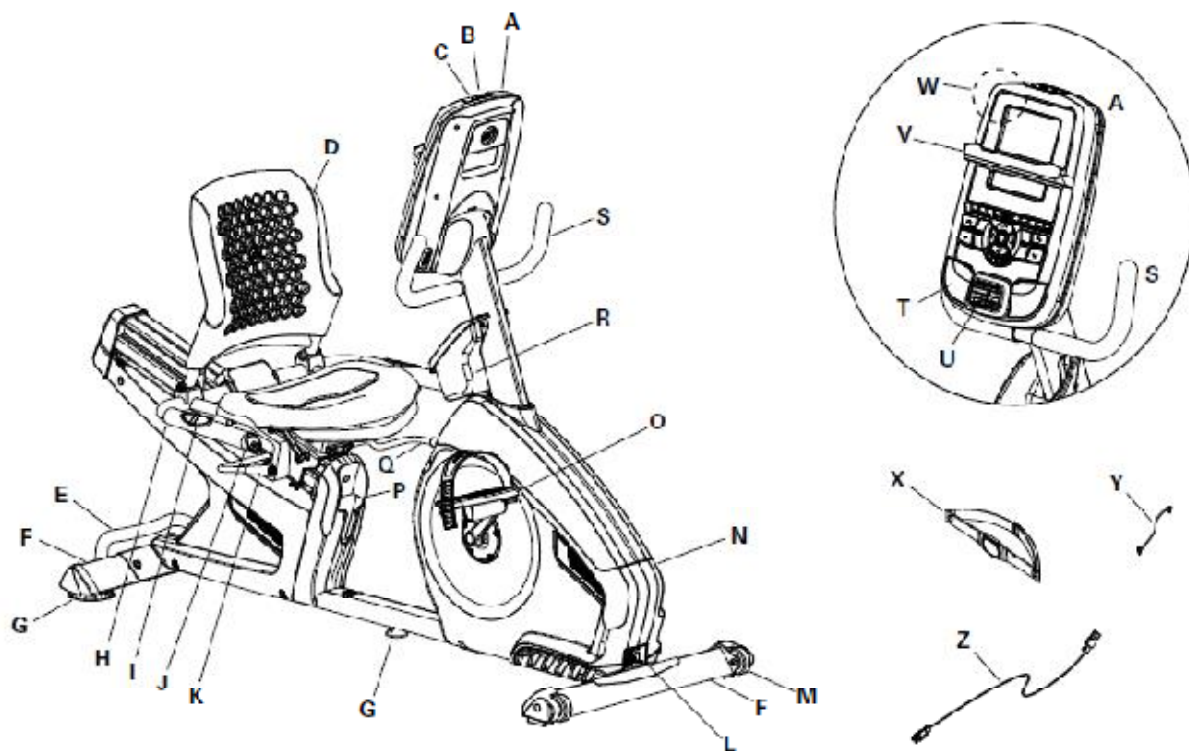
1. Uvoľnite vrchnú uzamykaciu maticu.
2. Otáajte vyrovnávacou podlofkou a nastavte výšku.

- ⚠ Pri vyrovnávaní dajte pozor, aby ste vyrovnávacie podlofkky neuvolnili a nepríli-**
Hrozí riziko úrazu alebo poškodenia zariadenia.

3. Utiahnite vrchnú uzamykaciu maticu pre zaistenie vyrovnávacej podlofkky.

Pred začiatkom cvičenia sa uistite, že je recumbent vyrovnaný a stabilný.





A	Počítač	O	Pedále
B	USB vstup	P	Zásobník
C	MP3 vstup	Q	Nastaviteľná kuka sedadla
D	Nastaviteľné sedadlo	R	Držiak na fľašu
E	Transportná kuka	S	Horná rukoväť
F	Stabilizátory	T	Reproduktory
G	Vyrovnávacie podložky	U	Ventilátor
H	Bočná rukoväť	V	Podstavec
I	Kontaktné senzory merať a pulzu	W	Dialkový prijímač srdcovej frekvencie
J	Dialkové ovládanie odporu	X	Hrudný pás
K	Sklopná rukoväť sedadla	Y	MP3 kábel
L	Napájací konektor/Vypínač	Z	Napájací kábel
M	Transportné kolieska	AA	Bluetooth pripojenie (nie je zobrazené)
N	Plne zakrytý zotrvačnik		

Poíta

Poíta Vám poskytuje dôležité informácie o cvičení a umofl uje Vám ovláda úroveň odporu počas cvičenia. Súčasťou počítaja je duálny Nautilus Track display s dotykovým displejom pre lepšiu orientáciu v cvičebných programoch.



Funkcie tlačidiel

- Zvýšenie odporu - zvýši úroveň odporu počas cvičenia
- Zníženie odporu - zníži úroveň odporu počas cvičenia
- QUICK START - okamžite spustí cvičenie
- USER - výber profilu užívateľa
- PROGRAMS - výber kategórie a cvičebného programu
- PAUSE/END - pozastaví cvičenie, opätovne spustí cvičenie; návrat na predchádzajúcu obrazovku
- GOAL TRACK - zobrazuje celkový súhrn cvičenia a dosiahnuté ciele daného programu užívateľa
- Tlačka nahor - zvýši hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie); prepínanie medzi možnosťami
- Tlačka vľavo - zobrazenie rôznych hodnôt počas cvičenia; prepínanie medzi možnosťami

- Tlačidlo vpravo - zobrazenie rôznych hodnôt počas cvičenia; prepínanie medzi možnosťami
- Tlačidlo nadol - znižuje hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie), prepínanie medzi možnosťami
- FAN alebo ventilátor s 3 rýchlosťami
- Rýchle tlačidlá nastavenia odporu - rýchlejšie prepínanie medzi úrovňami odporu počas cvičenia
- Indikátor dosiahnutého cieľa a - pri dosiahnutí stanoveného cieľa alebo výsledku za ne - svietí - indikátor dosiahnutého cieľa

Duálny Nautilus Track displej

Horný displej



Zobrazenie programu

Zobrazenie užívateľa

Zobrazenie dosiahnutého cieľa

Zobrazenie programu

Zobrazuje informácie pre užívateľa a názov zvoleného programu. Každý stĺpec programu predstavuje jeden úsek cvičenia. Čím vyšší je stĺpec, tým vyššia je úroveň odporu. Blikajúci stĺpec zobrazuje aktuálny úsek cvičenia.

Zobrazenie intenzity

Zobrazuje úroveň cvičenia v danom momente založenom na aktuálnej úrovni odporu.

Zobrazenie zóny srdcovej frekvencie

Zobrazuje, do ktorej zóny spadá momentálna srdcová frekvencia súčasného užívateľa. Tieto zóny môžu byť použité ako sprievodca cvičením pri konkrétnej cieľovej zóne (aerobik, anaerobik alebo spaľovanie tukov).



Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestárite s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihne prestať cvičiť. Pred opätovným použitím recumbentu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.

Poznámka: Ak nie je zaznamenaná žiadna srdcová frekvencia, displej zostane prázdny. Aby ste predišli rušeniu signálu telemetrického prijímača a srdcovej frekvencie, nedávajte žiadne elektronické zariadenia na ľavú stranu podstavca.

Zobrazenie cieľa

Zobrazuje súčasný zvolený cieľ (vzdialenosť, čas alebo kalórie), aktuálnu hodnotu potrebnú na dosiahnutie cieľa a percentuálne naplnenie cieľa.

Zobrazenie užívateľa

Zobrazuje, ktorý profil užívateľa je práve zvolený.

Zobrazenie úspechu

Kontrolka na displeji začne svietiť pri dosiahnutí stanoveného cieľa cvičenia alebo keď je prekonaný mínik z predchádzajúcich cvičení. Na displeji sa zobrazí gratulácia užívateľovi za dosiahnutý úspech spoločne so slávnostnou znelkou.

Dolný displej



Na dolnom displeji sa zobrazujú hodnoty cvičenia a môžu byť prispôbené pre každého užívateľa (pozrite sa na *Úprava užívateľského profilu*).

Rýchlosť

Zobrazuje rýchlosť v kilometroch za hodinu (km/h) alebo míľach za hodinu (mph).

čas

Zobrazuje celkový čas cvičenia, priemerný čas užívateľského profilu alebo celkový prevádzkový čas recumbentu.

Poznámka: Keď pri cvičení spustenom rýchlym štartom cvičíte dlhšie ako 99 minút a 59 sekúnd (99:59), hodnoty času sa prepnú do hodín a minút (1h, 40 minút)

Vzdialenosť

Zobrazuje prejdenu vzdialenosť (km alebo míle) počas cvičenia.



Poznámka: Pre zmenu metrického systému (km ó míle) pozrite sa v *Nastavenia* po *íta aõ*.

Level

Zobrazuje aktuálnu úroveň odporu počas cvičenia.

RPM

Zobrazuje počet otáčok za minútu pedálov.

HR (srdcová frekvencia)

Zobrazuje úder za minútu (BPM) prijímané zo snímača srdcovej frekvencie. Pri získaní signálu srdcovej frekvencie začne táto ikona blikať.



Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestáňte s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihne prestať cvičiť. Pred opätovným použitím recumbentu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.

Watty

Zobrazuje vo wattoch odhadovaný výkon pri súasných otáčkach za minútu (RPM) a úrovni odporu (746 wattov = 1 hp)

Kalórie

Zobrazuje odhadovaný počet spálených kalórií počas cvičenia.



Bluetooth pripojenie s Fitness aplikáciou š*Nautilus Trainer*õ

Toto zariadenie je vybavené bluetooth pripojením a na podporovaných zariadeniach sa dokáffe bezdrôtovo zosynchronizovať s fitness aplikáciou š*Nautilus Trainer*õ. Táto aplikácia sa zosynchronizuje s Vaším zariadením, aby zaznamenávala spálené kalórie, čas a prejdenu vzdialenosť a ešte omnoho viac. Nahrá a uloží každé cvičenie. Navyše automaticky zosynchronizuje Vaše údaje z cvičenia s š*MyFitnessPal*õ a š*Under Armour*õ, aby ste stanovény cieľ na daný deň dosiahli ešte jednoduchšie! Zaznamenávajúte svoje výsledky a podeľte sa s nimi s rodinou a priateľmi.

1. Stiahnite si aplikáciu š*Nautilus Trainer*õ. Aplikácia je dostupná na iTunes a Google Play.

Poznámka: Úplný zoznam podporovaných zariadení nájdete v popise aplikácie na iTunes a Google Play.

2. Riaďte sa pokynmi aplikácie a zosynchronizujte svoje zariadenie s recumbentom.
3. Pre synchronizáciu údajov z cvičenia s programami š*MyFitnessPal*õ a š*Under Armour*õ, kliknite na poľadovaný program a pokračujte prihlásením.

Poznámka: Fitness aplikácia š*Nautilus Trainer*õ po úvodnej synchronizácii automaticky zosynchronizuje Vaše cvičenia.

USB nabíjanie

Ak je cez USB vstup pripojené zariadenie, počítač bude toto zariadenie zároveň nabíjať.

Poznámka: V závislosti od intenzity elektrického prúdu pripojeného zariadenia sa môže stať, že energia prechádzajúca cez USB vstup nebude dostatočujúca na prevádzku a zároveň nabíjanie zariadenia.

Hrudný pás

Použitím pribaleného vysielateľa a srdcovej frekvencie Vám hrudný pás umožní monitorovať srdcovú frekvenciu kedykoľvek počas cvičenia.



Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestabilitu s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaťte cvičiť. Pred opätovným použitím recumbentu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.

Vysielateľ srdcovej frekvencie je pripojený k hrudnému pásu, aby ste mohli merať počas cvičenia voľne ruky. Nasadenie hrudného pásu:

1. Pripevnite vysielateľ k elastickému popruhu.
2. Pripevnite si pás k hrudi tak, aby oblúk na vysielateľi smeroval nahor. Pás pripevnite priamo pod prsné svaly.
3. Nadvihnite pás a navlhčite dve elektródy na vnútornej strane.
4. Skontrolujte, či navlhčené elektródy pevne priliehajú ku koži.

Vysiela odošle údaje o Vašej srdcovej frekvencii do prijímača a v recumbente a na displeji počítača a sa zobrazí počet úderov za minútu (BPM).

Pred nosením hrudného pásu vždy najskôr odopnite vysielač. Pravidelne čistite hrudný pás pomocou jemného mydla a vody a zároveň ho aj osušte. Zostatkový pot a vlhkosť môžu udržiavať vysielač aktívny a predčasne tak vybiť batérie vo vysielači. Osušte a očistite vysielač po každom použití.

Poznámka: Na nosenie hrudného pásu nepoužívajte drsné materiály alebo chemikálie ako oceňovú vlnu (drôtenka) a alkohol, nakoľko môžu trvalo poškodiť elektródy.

Ak sa na displeji počítača nezobrazuje srdcová frekvencia, vysielač môže byť poškodený. Skontrolujte, či sú textúrované kontaktné miesta na hrudnom páse v priamom kontakte s kožou. Možno je potrebné z nich navlhčiť tieto kontaktné miesta. Skontrolujte, či je oblúk vysielača otočený nahor. Ak sa aj na displeji nezobrazuje srdcová frekvencia, kontaktujte zákaznícky servis.



Pred odložením hrudného pásu vyberte batérie, ktoré zlikvidujte na miestach na to určených.

Diaľkový monitor srdcovej frekvencie

Monitorovanie Vašej srdcovej frekvencie je jeden z najlepších spôsobov ako kontrolovať intenzitu vášho cvičenia. Kontaktné senzory srdcovej frekvencie slúžia na odosielanie signálu Vašej srdcovej frekvencie do počítača. Počítač môže zároveň prijímať signál z telemetrického vysielača a na hrudnom páse.

Poznámka: Hrudný pás musí byť nekódovaný hrudný pás z Polar Electro alebo nekódovaný kompatibilný model Polar (kódované hrudné pásy Polar nebudú s týmto zariadením fungovať).



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

Poznámka: Aby ste predišli rušeniu signálu telemetrického prijímača a srdcovej frekvencie, nedávajte žiadne elektronické zariadenia na ľavú stranu podstavca.



Kontaktné senzory

Kontaktné senzory posielajú signál srdcovej frekvencie do počítača. Nachádzajú sa v nerezovej oštetri riadičiek. Pevne uchopíte rukami riadičiek v mieste so senzormi. Uistíte sa, keď sa ruky dotýkajú ako vrchnej, tak spodnej oštetri senzorov. Držte sa pevne, nie však príliš silno alebo príliš slabou. Pre získanie signálu sa musia dotýkať senzorov obe ruky. Akonáhle počítač zachytí stabilné hodnoty srdcovej frekvencie, zobrazia sa na displeji.

Keď počítač získal požadovanú hodnotu Va-jej srdcovej frekvencie, držte ruky na mieste po dobu 10 až 15 sekúnd. Počítač teraz vyhodnotí srdcovú frekvenciu. Senzory sú pri získavaní údajov o srdcovej frekvencii ovplyvnené viacerými faktormi:

- Pohyb svalov v hornej oštetri tela (vrátane rúk) vytvára elektrický signál, ktorý môže rušiť príjem signálu srdcovej frekvencie. Malý pohyb rúk počas merania môže tiež narušiť príjem signálu.
- Mozole alebo krém na ruky môžu vytvoriť izolovávajúcu vrstvu, ktorá znižuje silu signálu.
- EKG signály niektorých ľudí nie sú dostatočne silné, aby ich senzory zaznamenali.
- Blízkosť iných elektronických zariadení môže tiež rušiť príjem signálu.

Ak bude Va-a srdcová frekvencia po vyhodnotení nevyhovujúca, utrite si ruky a senzory a skúste to znova.

Výpočet srdcovej frekvencie

Va-a maximálna srdcová frekvencia sa postupne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles býva väčšinou lineárny a to o 1 BPM každý rok. Nie sú údaje o tom, či by cvičenie ovplyvnilo pokles BPM. Dve osoby v rovnakom veku môžu mať odlišný maximálny počet úderov za minútu. Túto hodnotu je lepšie považovať za test stresovej záťaže ako vzorec použitý podľa veku.

Va-u srdcovú frekvenciu v pokoji ovplyvňuje vytrvalostný tréning. Bežne má dospelý človek hodnotu srdcovej frekvencie približne 72 BPM, zatiaľ čo tréning bežci môže mať hodnotu BPM aj 40 a menej.

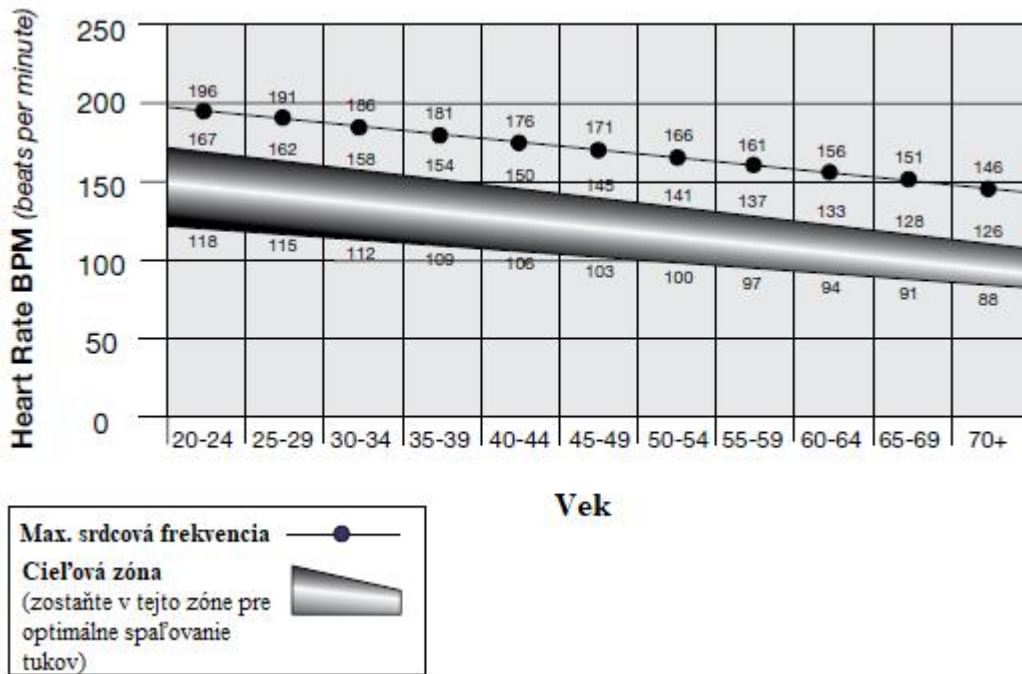
Tabuľka srdcovej frekvencie odhaduje Va-u úroveň zóny pre spaľovanie tukov a zlepšenie kardiovaskulárneho systému. Líšia sa môžu aj fyzické podmienky, preto Va-a skutočná hodnota BPM môže byť o niečo vyššia alebo nižšia, než je zobrazené na displeji.

Najefektívnejší spôsob ako spaľovať tuk počas cvičenia, je začať pomalšie a postupne pridávať, kým sa hodnota Va-jej srdcovej frekvencie nepriblíži k 50 až 70% z maximálnej hodnoty. Udržujte toto tempo počas celých 20 minút tak, aby Va-a srdcová frekvencia bola po celý čas v cieľovej zóne. Čím dlhšie zostanete vo Va-jej cieľovej zóne, tým viac tuku spálite.

Nižšie zobrazený graf zobrazuje bežne odporúčanú cieľovú zónu BPM podľa veku. Ako sme už uviedli, Va-a skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia. Ak chcete vedieť Va-u osobnú cieľovú zónu BPM, kontaktujte svojho lekára.

Poznámka: Rovnako ako pri všetkých fitness cvičeniach a životosprávach, použite svoj zdravý úsudok, keď sa rozhodnete zvýšiť intenzitu cvičenia alebo intenzitu.

Cieľová zóna srdcovej frekvencie pre spaľovanie tukov



Diaľkové ovládanie odporu

Tlačidlá diaľkového ovládania odporu sa nachádzajú na horných riadičoch, odkiaľ môžete ovládať úroveň odporu. Pravá horná rukoväť má na sebe tlačidlo pre zvýšenie odporu a ľavá horná rukoväť pre zníženie odporu. Tieto tlačidlá pracujú rovnako ako tlačidlá na počítači.

Oblečenie

Obujte si –portovú obuv s gumenou podrážkou. Na cvičenie budete potrebovať vhodný odev, ktorý Vám umožní voľne sa hýbať.

Ako často by ste mali cvičiť



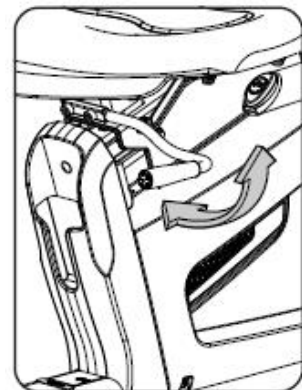
Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestabilitu s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestať cvičiť. Pred opakovaným použitím recumbentu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.

- 3x týždenne po 30 minút.
- Naplánujte si cvičenia dopredu a snažte sa dodržiavať tento plán.

Nastavenie sedadla

Správne zarovnanie sedadla zvyšuje efektivitu a komfort cvičenia a znižuje riziko úrazu.

1. S pedálmi smerujúcimi dopredu vycentrujte svoje chodidlá do ich stredu. Nohu by ste mali mať mierne ohnutú v kolene.
2. Ak je Vaša noha príliš vystretá alebo nemôžete doiahnuť na pedál, posuňte sedadlo na podpore nižšie. Ak je naopak Vaša noha príliš ohnutá, posuňte sedadlo vyššie.



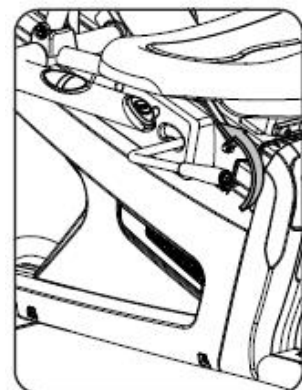
Pred nastavením sedadla zosadnite z recumbentu.

3. Uvoľnite a potiahnite skrutku na tyči sedadla a nastavte sedadlo do požadovanej výšky.



Výšku sedadla nastavte nanajvyššie – po značku STOP na tyči sedadla.

4. Zatláť sklopnú rukoväť pre návrat do uzamknutej polohy. Uistite sa, že je rukoväť úplne na svojom mieste a pevne ju utiahnite.



Pre nastavenie uhla operadla:



Pred nastavením sedadla zosadnite z recumbentu. Pri uvoľnení sa operadlo môže prudko pohnúť.

1. Potiahnite sklopnú rukoväť nahor a nastavte operadlo do želanej polohy.
2. Zatláť sklopnú rukoväť pre návrat do uzamknutej polohy. Uistite sa, že je rukoväť úplne na svojom mieste a pevne ju utiahnite.



Pozícia chodidiel / Nastavenie pedálov

1. Vložiť obidve chodidlá do pedálov.
2. Otočiť pedálmi tak, aby ste na jeden z nich doiahli.
3. Uťahnúť popruh cez chodidlo.
4. Zopakujte tento postup aj s druhým pedálom.

Uistite sa, že prsty na nohách a kolená smerujú priamo dopredu, aby ste zaistili maximálnu efektivitu pedálov.

Zapnutie/Pohotovostný režim

Po ťa sa zapne po zapojení el. kábla do siete, pri stlačení vypínača, pri stlačení ktoréhokoľvek tlačidla alebo keď získate signál zo senzorov pohybu pedálov.

Automatické vypnutie (úsporný režim)

Po ťa sa automaticky vypne, ak neprijme žiadny signál po dobu min. 5 minút. Pre spustenie po ťa a stlačenie ubovového tlačidla. Ak je recumbent v ukáľkovom režime, stlačte naraz PAUSE/END a tlačidlo po dobu 3 sekúnd.

Poznámka: Na po ťa i sa nenachádza tlačidlo ON/OFF.

Prvé spustenie

Po ťa prvého spustenia je potrebné na po ťa i nastaviť dátum, čas a Vami zvolené jednotky merania.

1. *Dátum:* Stlačte tlačidlo / pre nastavenie aktuálnej hodnoty (blikajúcej). Hodnoty nastavenia (mesiac, deň, rok) prepínajte ťapkami / .
2. Stlačte OK pre potvrdenie nastavenia.
3. *čas:* Stlačte tlačidlo / pre nastavenie aktuálnej hodnoty (blikajúcej). Hodnoty nastavenia (hodina, minúta, ráno (AM) / poobede (PM)) prepínajte ťapkami / .
4. Stlačte OK pre potvrdenie nastavenia.
5. *Jednotky merania:* Stlačte tlačidlo / pre nastavenie jednotky v míľach alebo km.
6. Stlačte OK pre potvrdenie nastavenia. Po ťa sa vráti do pohotovostného režimu.

Poznámka: Pre úpravu týchto nastavení pozrite časť *Nastavenia po ťa a*.

Rýchly štart (manuálny) program

Tento program Vám umožní okamžite spustiť cvičenie bez nutnosti zadávania nejakých údajov.

Po ťa cvičenia v manuálnom programe predstavuje každý step 2 minúty. Ak trvá cvičenie dlhšie ako 30 minút, aktívny step zostane na obrazovke úplne vpravo a predchádzajúce stepy budú z obrazovky miznúť.

1. Sadnite si na recumbent.
2. Stlačte tlačidlo USER pre výber profilu užívateľa. Ak nemáte nastavený profil užívateľa, môžete zvoliť profil, ktorý nemá nastavené žiadne údaje (len prednastavené).
3. Stlačte tlačidlo QUICK START pre spustenie manuálneho programu.
4. Pre zmenu úrovne odporu použite tlačidlo / . Súčasne aj budúce intervaly sa nastavujú na novú úroveň. Prednastavená je úroveň 4. Čas sa začne pripočítavať od 00:00.

Poznámka: Ak cvičíte v manuálnom programe dlhšie ako 99 minút 59 sekúnd, čas sa automaticky prepne do hodín a minút.

5. Po skončení cvičenia prestaté pedálovaná a stlačením PAUSE/END pre pozastavenie cvičenia. Opätovným stlačením tlačidla cvičenie zastavíte úplne.

Poznámka: Výsledky cvičenia sa nahrávajú do súčasného profilu užívateľa.

Užívateľské profily

Počas Vám umofl uje vytvorí a uloží až 4 užívateľské profily. Tieto profily po každom cvičení automaticky ukladajú údaje z cvičenia, ktoré si môžete kedykoľvek pozrieť.

Užívateľský profil ukladá nasledovné údaje:

- Meno (až do 10 znakov)
- Vek
- Váha
- Výška
- Pohlavie
- Preferované hodnoty cvičenia

Výber užívateľského profilu

Každé cvičenie sa uloží do užívateľského profilu. Pred začiatkom cvičenia sa uistíte, či ste zvolili správny profil. Profil užívateľa, ktorý cvičíte ako posledný, bude automaticky prednastavený do ďalšieho cvičenia.

Užívateľské profily majú hodnoty prednastavené, kým nie sú manuálne upravené. Upravte tieto hodnoty, aby ste dosiahli čo najpresnejšie informácie o počte spaľených kalórií a srdcovej frekvencii.

Po zapnutí počítača a stlačení tlačidla USER a zvolení jeden z užívateľských profilov. Počas zobrazí názov profilu a jeho ikonu.

Úprava užívateľského profilu

1. Po zapnutí počítača a stlačení tlačidla USER a zvolení jeden z užívateľských profilov.
2. Stlačením OK pre potvrdenie výberu.
3. Na displeji sa zobrazí EDIT a názov súčasného profilu. Stlačením OK pre spustenie úpravy užívateľského profilu.

Pre ukončenie úpravy užívateľského profilu stlačením PAUSE/END a počítač sa vráti späť na úvodnú obrazovku.

4. Na displeji sa zobrazí NAME a názov súčasného profilu.

Poznámka: Pri prvom zadávaní bude toto pole prázdne. Meno užívateľa môže mať maximálne 10 znakov.

Pomocou tlačidiel / zvolíte požadované písmeno a pomocou tlačidiel / sa posúvajte medzi jednotlivými znakmi.

Stlačením OK pre potvrdenie zadaného mena.

5. Pre úpravu údajov (vek, váha, výška, pohlavie) použijete tlačidlá \leftarrow / \rightarrow a stlačíte OK, aby ste danú hodnotu mohli upraviť.
6. Na displeji sa zobrazí SCAN. Táto možnosť slúži na ovládanie hodnôt, ktoré sa na displeji počas cvičenia zobrazujú. Možnosť OFF umožňuje užívať pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow kedykoľvek prepínať medzi hodnotami. Možnosť ON znamená, že po štarte bude automaticky každých 6 sekúnd zobrazovaná postupne všetky hodnoty. Prednastavená je možnosť OFF.
Stlačíte OK pre nastavenie zobrazenia hodnôt.
7. Na displeji sa zobrazí WIRELESS HR (bezdrôtový príjem srdcovej frekvencie). Ak máte reproduktory štarta a nastavené na maximum a/alebo používate väšné osobné elektronické zariadenie, na displeji sa môže zobraziť rušenie srdcovej frekvencie. Táto možnosť umožňuje deaktiváciu telemetrického prijímača, aby neblokoval signál. Na hornom displeji sa zobrazí súčasná nastavenie: ON alebo OFF. Pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow môžete toto nastavenie zmeniť.
Prednastavená možnosť je ON.
Stlačíte OK pre aktiváciu telemetrického prijímača.
8. Na displeji sa zobrazí EDIT LOWER DISPLAY. Toto nastavenie Vám umožňuje upraviť, ktoré údaje sa majú počas cvičenia zobrazovať.
Na dolnom displeji sa zobrazia všetky hodnoty cvičenia a práve aktuálna hodnota bude blikáť. Na hornom displeji sa zobrazuje aktívne nastavenie: ON alebo OFF.
Použijete tlačidlá \leftarrow / \rightarrow pre skrytie aktívnej hodnoty a pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow môžete prehadzovať poradie aktívnych hodnôt.
Poznámka: Pre zobrazenie skrytej hodnoty zopakujte nastavenie a pri danej hodnote prepnete na možnosť ON.
Po dokončení úprav na dolnom displeji stlačíte OK pre potvrdenie nastavení.



9. Po štarte sa vráti na úvodnú obrazovku s aktualizovanými nastaveniami.

Vynulovanie užívateľského profilu

1. Po zapnutí štarta a stlačení tlačidla USER sa zobrazí jeden z užívateľských profilov.
2. Stlačíte OK pre potvrdenie výberu.
3. Na displeji sa zobrazí EDIT a názov súčasného profilu. Pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow zvoľte medzi možnosťami.
Poznámka: Pre ukončenie úpravy užívateľského profilu stlačíte PAUSE/END a po štarte sa vráti späť na úvodnú obrazovku.
4. Na displeji sa zobrazí RESET a názov súčasného profilu. Stlačíte OK pre spustenie vynulovania užívateľského profilu.

5. Po ťa teraz prijme poťiadavku na vynulovanie uťlívate ťkého profilu (prednastavená moťnosť je NO). Pomocou ťla ťdiel / môťete zmeni ť toto nastavenie.
6. ť ťla ťe OK pre potvrdenie Vá–ho nastavenia.
7. Po ťa ť sa vráti na úvodnú obrazovku.

Zmena úrovn e odporu

Pomocou ťla ťdiel / pre nastavenie odporu môťete kedyko vek po ťas cv i enia zmeni úrove ť odporu. Pre náhlu zmenu úrovn e odporu pouťíte jedno z rýchlych ťla ťdiel.

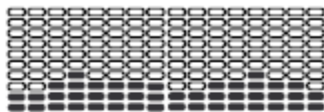
Profily programov

Tieto programy automatizujú rôzne úrovn e odporu a cv i enia. Programové profily sú zoradené do kategórií (Fun Rides (pohodová jazda), Mountains (hory) a Challenges (výzvy)).

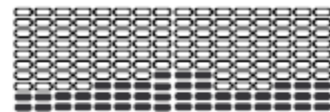
Poznámka: Akonáhle si uťlívate prezrie v–etky kategórie, budú v rámci kaťkej kategórie v–etky programy zobrazené na displeji.

FUN RIDES

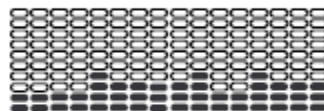
Rolling Hills



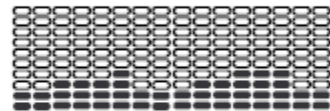
Ride in the Park



Easy Tour

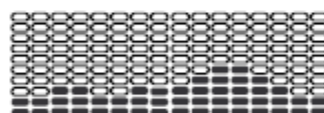


Stream Crossing

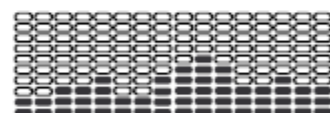


MOUNTAINS

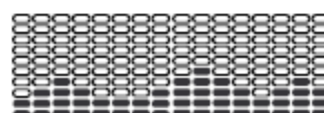
Pike's Peak



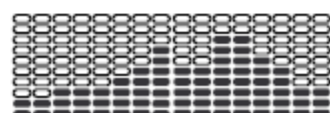
Mount Hood



Pyramids

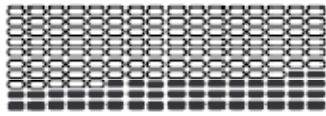


Summit Pass

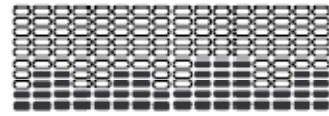


CHALLENGES

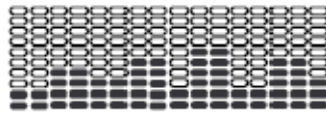
Uphill Finish



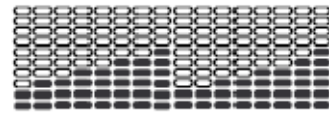
Cross-Training



Interval



Stairs



Profil cvičenia a Cieľový program

Po ťa Vám umožní uje vybrať si Profilový program a zvoliť si typ cieľa, ktorý chcete pri cvičení dosiahnuť (vzdialenosť, čas, kalórie). Môžete tiež nastaviť cieľovú hodnotu.

1. Sadnite si na recumbent.
2. Stlačte tlačidlo USER a zvolte si svoj užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAMS.
4. Pomocou tlačidiel / zvolte kategóriu cvičenia.
5. Pomocou tlačidiel / zvolte profil cvičenia a potvrdte stlačením tlačidla OK.
6. Pomocou tlačidiel / zvolte typ cieľa (vzdialenosť, čas, kalórie) a stlačte OK.
7. Pomocou tlačidiel / nastavte cieľovú hodnotu.
8. Stlačte OK pre spustenie cvičenia s Cieľovým programom. Cieľová hodnota GOAL sa bude postupne odrátavať od nastavenej hodnoty.

Poznámka: Počas cvičenia s cieľom kalórií predstavuje každý stpec 2-minútový úsek. Aktívny stpec sa na obrazovke posunie každé 2 minúty. Ak trvá cvičenie dlhšie ako 30 minút, aktívny stpec zostane na obrazovke úplne vpravo a predchádzajúce stpce budú z obrazovky miznúť.

Fitness Test Program

Tento program meria zlepšenie Vašej fyzickej kondície. Test porovnáva výdaj Vašej energie (vo wattoch) s Vašou srdcovou frekvenciou. Ako sa bude Vaša fyzická kondícia zlepšovať, Vaš výkon bude pri danej srdcovej frekvencii stúpať.

Poznámka: Pre správne fungovanie musí po ťa prijímať informácie o Vašej srdcovej frekvencii z kontaktných senzorov alebo monitora srdcovej frekvencie.

Fitness Test môžete spustiť z kategórie FEEDBACK. Po ťa Vás vyzve k zadaniu úrovne Vašej kondície: *Začiatok* (BEG) alebo *Pokročilý* (ADV). Po ťa použije údaje o veku a váhe pre zvolený užívateľský profil, aby vypočítal Vašu fitness hodnotenie.

Za nite cvičia oboma rukami drfite senzory na riadidlách. Ke sa spustí test, intenzita cvičenia mierne stúpne. To znamená, že budete musieť cvičiť intenzívnejšie, čo bude mať za následok zvýšenie srdcovej frekvencie. Intenzita bude stúpať, ale, akým sa Vaša srdcová frekvencia nedostane do testovacej zóny šTest Zone. Táto zóna je vypočítaná individuálne tak, aby jej hodnota bola približne 75% maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie daného užívateľa ského profilu. Ke dosiahnete testovaciu zónu, daná intenzita cvičenia bude trvať 3 minúty. To Vám umožní dosiahnuť stabilné podmienky (stabilnú srdcovú frekvenciu). Po skončení týchto 3 minút počíta zmeria vydanú energiu vo wattoch a Vašu srdcovú frekvenciu. Tieto údaje, spoločne s údajmi o veku a váhe v danom užívateľskom profile, slúžia na vypočítanie skóre Vašej telesnej kondície.

Poznámka: Fitness Test porovnávajte len z predchádzajúcimi výsledkami a nie s inými užívateľskými profilmi.

Porovnajte svoje skóre, aby ste videli zlepšenie.

Recovery Test Program

Tento test zobrazuje, ako rýchlo sa Vaše srdce zotaví po cvičení do stavu pokoja. Zlepšené zotavenie je znakom zlepšenia fyzickej kondície.

Poznámka: Pre správne fungovanie musí počíta prijímať informácie o Vašej srdcovej frekvencii z kontaktných senzorov alebo monitora srdcovej frekvencie.

Pri zvýšenej srdcovej frekvencii vyberte Recovery Test Program. Na počíta sa teraz zobrazí STOP EXERCISING (prestať cvičiť) a začne sa odpočítavanie. Prestať cvičiť, ale naalej drfite oboma rukami senzory v rukovätiach. Po 5 sekundách sa na displeji zobrazí RELAX a odpočet bude pokračovať, akým nedosiahne 00:00. Počas celej minúty bude tiež počíta zobrazovať Vašu srdcovú frekvenciu. Pokiaľ nepoužívate diaľkový monitor srdcovej frekvencie, musíte sa počas celého času držať rukami senzorov v rukovätiach.

Oznam RELAX na displeji zotrvá, akým odpočet nedosiahne 00:00. Počíta následne vypočíta Vaš výsledok.

Výsledok zotavenia = Vaša srdcová frekvencia na začiatku testu (1:00) mínus Vaša srdcová frekvencia na konci testu (00:00).

Čím vyššie skóre, tým rýchlejšie sa Vaše srdce zotaví po cvičení a je to tiež znakom zlepšenej fyzickej kondície. Uložením výsledkov z testov zotavenia môžete v priebehu času pozorovať zlepšenie Vašej zdravia.

Ke zvolíte Recovery Test Program a počíta neprijme žiadny signál srdcovej frekvencie, na obrazovke sa zobrazí NEED HEART RATE. Táto správa sa zobrazí po dobu 5 sekúnd. Ak počíta aj naalej nezachytí žiadny signál, program sa ukončí.

Tip: Pre o najpresnejší výsledok sa pokúste udržať si stabilnú srdcovú frekvenciu 3 minúty pred začiatkom testu. Takto bude možné ľahšie získať o najlepší výsledok.


Programy Heart Rate Control (HRC)

HRC programy Vám umožnia nastaviť cieľovú srdcovú frekvenciu pre Vaše cvičenie. Program cez kontaktné senzory v ríadidlách alebo hrudnom páse monitoruje Vašu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM) a prispôsobuje cvičenie tak, aby ste stále zostali v cieľovej zóne.

Poznámka: Pre správne fungovanie musí počítač prijímať informácie o Vašej srdcovej frekvencii z kontaktných senzorov alebo monitora srdcovej frekvencie.

HRC programy na základe veku a iných informácií v užívateľskom profile stanovujú hodnoty cieľovej zóny Vašho cvičenia. Počítač Vás následne vyzve k nastaveniu Vašho cvičenia:

1. Zvoľte úroveň cvičenia v HRC programe: *Začiatok (BEG)* alebo *Pokročilý (ADV)*. Stlačte OK.
2. Pomocou tlačidiel / nastavte percentuálnu hodnotu maximálnej srdcovej frekvencie: 50-60%, 60-70%, 70-80%, 80-90%.

 **Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vašho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestabilitu s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaňte cvičiť. Pred opätovným použitím recumbentu kontaktujte Vašho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.**

3. Pomocou tlačidiel / zvolte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel / nastavte cieľovú hodnotu cvičenia.

Poznámka: Pri nastavení cieľa sa uistite, že srdcu ponecháte dostatok času na dosiahnutie cieľovej zóny.

5. Stlačte OK a začnite cvičiť.

Užívateľ môže namiesto hodnoty nastaviť aj zónu srdcovej frekvencie zvolením programu *Heart Rate Control ó User*. Počítač prispôbí cvičenie tak, aby užívateľ zostal v požadovanej zóne srdcovej frekvencie.

1. Zvoľte HEART RATE CONTROL ó USER a stlačte OK.
2. Pomocou tlačidiel / nastavte zónu srdcovej frekvencie pre cvičenie a stlačte OK. Počítač zobrazí percentuálnu hodnotu zóny srdcovej frekvencie na ľavo a rozsah srdcovej frekvencie užívateľa a napravo.
3. Pomocou tlačidiel / zvolte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel / nastavte cieľovú hodnotu cvičenia.
5. Stlačte OK a začnite cvičiť.

Vlastný program


Vlastný program Vám umožní uje zvoliť si typ cieľ a (vzdialenosť, čas, kalórie) a nastaviť úroveň odporu pre každý úsek, vďaka čomu si môžete vytvoriť osobný tréning. Pre každý užívateľský profil je dostupný 1 vlastný program.

1. Sadnite si na recumbent.
2. Stlačte tlačidlo USER a zvolte si svoj užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAMS.
4. Pomocou tlačidiel / zvolte CUSTOM PROGRAM a stlačte OK.
5. Na plochu sa zobrazuje možnosť kontroly srdcovej frekvencie. Pre potvrdenie možnosti stlačte OK. Pre pokračovanie vo vlastnom programe stlačte a na plochu sa opäť zobrazí vlastný program. Stlačte OK.
6. Pre úpravu vlastného programu použijte tlačidlo na pokračovanie k ďalšiemu úseku. Pomocou tlačidiel / nastavte hodnoty odporu pre každý úsek. Potvrďte tlačidlom OK.
7. Pomocou tlačidiel / zvolte typ cieľ a (vzdialenosť, čas, kalórie) a stlačte OK.
8. Pomocou tlačidiel / nastavte cieľovú hodnotu.
9. Stlačte OK pre spustenie cvičenia s Cieľovým programom. Cieľová hodnota GOAL sa bude postupne odrátavať od nastavenej hodnoty.

Silový tréning

Tento program Vám umožní uje nastaviť si cieľ založený na sile výkonu (vo wattoch) Vášho cvičenia. Na výber sú dva programy: POWER HIIT (vysoko-intenzívny intervalový tréning, cieľová hodnota wattov) a CONSTANT POWER (konštantné wattové programy, časová cieľ alebo cieľ vzdialenosti).

1. Sadnite si na recumbent.
2. Stlačte tlačidlo USER a zvolte si svoj užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAMS.
4. Pomocou tlačidiel / zvolte POWER TRAINING a stlačte OK.
5. Pomocou tlačidiel / zvolte požadovaný typ silového tréningu ó POWER HIIT alebo CONSTANT POWER a stlačte OK.

 **Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestáťe s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaťe cvičiť. Pred opakovaným použitím recumbentu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.**

POWER HIIT (intervalový tréning)

Intervalový program s cieľovou hodnotou wattov pozostáva zo 7 intervalových úsekov: 30-sekundová fáza cvičenia a 90-sekundová fáza odpoinku, s celkovým časom cvičenia 14 minút + 3-minútová fáza uvoľnenia na konci. Užívateľ si nastaví cieľovú hodnotu wattov pre fázu cvičenia a fázu odpoinku.

1. Po zvolení programu POWER HIIT sa na displeji zobrazí SET TARGET WATTS a HIGH. Vysoká hodnota wattov predstavuje najvyšší cieľový výkon vyprodukovaný počas fázy cvičenia. Pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow nastavte vysokú hodnotu wattov pre fázu cvičenia a stlačte OK.
Prednastavená hodnota je 90w. Maximálna hodnota, ktorú je možné nastaviť, je 300w.
Poznámka: Podrúbaním tlačidla urýchlite prepínanie hodnoty.
2. Nízka hodnota wattov predstavuje najnižší cieľový výkon vyprodukovaný počas fázy odpoinku. Pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow nastavte nízku hodnotu wattov pre fázu odpoinku a stlačte OK.
Prednastavená hodnota je 40w, minimálna hodnota je 30w.
3. Stlačte OK pre spustenie cvičenia. Cieľová hodnota wattov pre danú fázu sa bude zobrazovať na displeji. Na dolnom displeji sa bude zobrazovať hodnota wattov aktuálneho výkonu.
Ak chcete prispôbiť cieľovú hodnotu wattov počas cvičenia, použite tlačidlá \leftarrow / \rightarrow .
Poznámka: Počas cvičenia sú Rýchle tlačidlá nastavenia odporu deaktivované.

CONSTANT POWER (Cieľ čas alebo vzdialenosti)

Tento program umožní užiť užívateľovi nastaviť cieľovú hodnotu wattov pre dlhší úsek času alebo prejdenej vzdialenosti.

1. Po zvolení programu CONSTANT POWER sa na displeji zobrazí SELECT GOAL TYPE.
2. Pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow zvolíte typ cieľa (čas alebo vzdialenosť) a stlačte OK.
3. Pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow nastavte cieľovú hodnotu a stlačte OK.
Prednastavený čas je 30 minút. Prednastavená vzdialenosť je 10 míl.
Poznámka: Podrúbaním tlačidla urýchlite prepínanie hodnoty.
4. Pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow nastavte cieľovú hodnotu wattov.
Prednastavená hodnota je 120w, maximálna hodnota je 300w. Minimálna hodnota je 30w.
Poznámka: Podrúbaním tlačidla urýchlite prepínanie hodnoty.
5. Stlačte OK pre spustenie cvičenia. Cieľová hodnota wattov sa zobrazí na hornom displeji a bude sa postupne odpoítavať.
Ak chcete prispôbiť cieľovú hodnotu wattov počas cvičenia, použite tlačidlá \leftarrow / \rightarrow .
Ak výkon (vo wattoch) nebude korešpondovať s cieľovou hodnotou (+/- 10%), na displeji sa neblíkajú WATTS TARGET. Ak je to potrebné, použite tlačidlá \leftarrow / \rightarrow pre nastavenie cieľovej hodnoty wattov.

Zmena cvičebného programu počas cvičenia

Počas cvičenia je možné znovu spustiť nový tréning.

1. Počas aktívneho programu stlačte tlačidlo PROGRAMS.
2. Pomocou tlačidiel / zvolíte požadovaný program a stlačte OK.
3. Pomocou tlačidiel / zvolíte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel / nastavíte cieľovú hodnotu cvičenia.
5. Stlačte OK pre zastavenie súčasného programu a spustenie nového.

Hodnoty predchádzajúceho cvičenia budú uložené do profilu užívateľa.

Pozastavenie alebo zastavenie

Keď užívateľ prestane pedálovať a stlačí PAUSE/END, počítač prejde do režimu pauzy. Na obrazovke sa každé 4 sekundy budú zobrazovať nasledovné správy:

- WORKOUT PAUSED (cvičenie pozastavené)
- PEDAL TO CONTINUE (pre pokračovanie znova pedálovať)
- PUSH END TO STOP (pre úplné zastavenie stlačte END)

Počas pozastaveného cvičenia môžete použiť tlačidlá / pre manuálne prepínanie medzi kanálmi s výsledkami.

1. Prestaňte pedálovať a stlačte PAUSE/END pre pozastavenie cvičenia.
2. Pre pokračovanie v cvičení stlačte OK alebo znova pedálovať.
Pre zastavenie cvičenia stlačte PAUSE/END. Počítač sa prepne do okna s výsledkami / uvoľňovacej fázy.

Výsledky/Uvoľňovacia fáza

Po skončení cvičenia sa v cieľovom okne GOAL zobrazí a následne spustí 3-minútový odpočinok. Počas tejto uvoľňovacej fázy sa na displeji zobrazia výsledky cvičenia. Všetky programy okrem Rýchleho štartu majú na konci 3min uvoľňovaciu fázu.

Na LCD displeji sa zobrazia hodnoty aktuálneho cvičenia v troch kanáloch. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami. Pre nesilové programy sa zobrazia tieto kanály:

- a) TIME (celkový čas), DISTANCE (celková vzdialenosť), CALORIES (celkovo spaľené kalórie)
- b) SPEED (priemerná rýchlosť), RPM (priemerný počet otáčok), HEART RATE (priemerná srdcová frekvencia)

- c) TIME (priemerný čas), LEVEL (priemerná úroveň odporu), CALORIES (priemerne spálené kalórie)

Pre silové programy sa zobrazia nasledovné kanály:

- a) TIME (celkový čas), DISTANCE (celková vzdialenosť), CALORIES (celkovo spálené kalórie)
- b) SPEED (priemerná rýchlosť), RPM (priemerný počet otáčok), WATTS (priemerná hodnota wattov)
- c) TIME (priemerný čas), LEVEL (priemerná úroveň odporu), HEART RATE (priemerná srdcová frekvencia)

Po ukončení uvoľnovej fázy sa úroveň odporu nastaví na tretinu priemernej hodnoty z cvičenia. Úroveň odporu po ukončení uvoľnovej fázy je možné nastaviť pomocou tlačidiel \leftarrow / \rightarrow , ale na displeji sa táto hodnota nezobrazí.

Pre ukončenie uvoľnovej fázy môžete stlačiť PAUSE/END a vrátiť sa na hlavnú obrazovku. Ak počítač nezachytí žiadny signál RPM alebo srdcovej frekvencie, automaticky sa prepne režim spánku.

Goal Track - TM štatistika cieľov (a úspechov)

TM Štatistika z každého cvičenia sa uloží do profilu užívateľa.

TM Štatistika z cvičenia sa zobrazí na dolnom displeji v troch kanáloch. Pre nesilové programy sa zobrazia tieto kanály:

- a) TIME (celkový čas), DISTANCE (celková vzdialenosť), CALORIES (celkovo spálené kalórie)
- b) SPEED (priemerná rýchlosť), RPM (priemerný počet otáčok), HEART RATE (priemerná srdcová frekvencia)
- c) TIME (priemerný čas), DISTANCE (priemerná vzdialenosť) alebo LEVEL (priemerná úroveň odporu)*, CALORIES (priemerne spálené kalórie)
* Ak sa jedná o jednoduché cvičenie, zobrazí sa hodnota odporu. Ak je štatistika výsledkom viacerých cvičení, namiesto odporu sa zobrazí hodnota vzdialenosti.

Pre silové programy sa zobrazia nasledovné kanály:

- a) TIME (celkový čas), DISTANCE (celková vzdialenosť), CALORIES (celkovo spálené kalórie)
- b) SPEED (priemerná rýchlosť), RPM (priemerný počet otáčok), WATTS (priemerná hodnota wattov)
- c) TIME (priemerný čas), DISTANCE (priemerná vzdialenosť) alebo LEVEL (priemerná úroveň odporu)*, HEART RATE (priemerná srdcová frekvencia)

Dodatné údaje, ktoré môžu byť pridané: WATTS (priemerná hodnota wattov) a WATTS (maximálny výkon).

Pre zobrazenie štatistiky GOAL TRACK užívate ského profilu:

1. Na úvodnej obrazovke stlať tlačidlo USER a zvoľte poľadovaný profil užívateľa.
2. Stlať tlačidlo GOAL TRACK. Na displeji sa zobrazia hodnoty posledného cvičenia - LAST WORKOUT a zasvieti zodpovedajúca kontrolka dosiahnutého úspechu.
Poznámka: Cieľovú štatistiku je možné si pozrieť aj počas cvičenia. Stlať tlačidlo GOAL TRACK a zobrazia sa hodnoty posledného cvičenia. Hodnoty sú asného cvičenia budú skryté okrem cieľovej hodnoty cvičenia. Stlať opäť tlačidlo GOAL TRACK pre návrat na hlavnú obrazovku.
3. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky posledných 7 dní o LAST 7 DAYS. Na displeji sa zobrazia spálené kalórie (50 kalórií na každú časť) za posledných 7 dní, spoločne s celkovou hodnotou cvičenia. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
4. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky posledných 30 dní o LAST 30 DAYS. Na displeji sa zobrazia celkové hodnoty za posledných 30 dní. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
5. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky najdlhšieho cvičenia o LONGEST WORKOUT. Na displeji sa zobrazia hodnoty cvičenia s najdlhším časom. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
6. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky s najviac spálenými kalóriami o CALORIE RECORD. Na displeji sa zobrazia hodnoty cvičenia s najväčším počtom spálených kalórií. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
7. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky BMI (Body Mass Index). Po displeji zobrazí hodnoty BMI založené na nastaveniach. Uistite sa, že ste do profilu užívateľa zadali správnu výšku, ktorá má súvis s výpočtom telesného tuku a zdravotného rizika. Nižšie uvedená tabuľka poskytuje všeobecné hodnotenie skóre BMI:

Podváha	Pod 18,5
Normál	18,5 o 24,9
Nadváha	25,0 o 29,9
Obezita	30,0 a viac

Poznámka: Hodnotenie môže byť vyššie u atlétov a ľudí s väčším svalstvom a naopak nižšie u starších a ľudí, ktorí stratili svalovú hmotu.



Pre viac informácií o BMI a váhe vhodnej pre Vás kontaktujte svojho lekára. Výpočty a merania tohto počítača považujte len za informačné.

8. Pomocou tlačidla môžete prepnúť na možnosť SAVE TO USB o OK?. Stlať tlačidlo OK a na displeji sa zobrazí ARE YOU SURE? o NO. Pomocou tlačidla prepnete na

YES a stla te OK. Na displeji sa zobrazí výzva INSERT USB. Do USB vstupu vložte USB k ú a po íta na nahrá výsledky –tatistiky.

Na displeji bude svieti oznam o ukladaní SAVING a následne výzva k odobratiu USB k ú a REMOVE USB.

Poznámka: Pre pred asné ukon enie procesu ukladania stla te PAUSE/END.

9. Stla te pre prepnutie do nasledujúcej možnosti vymazania údajov z cvičenia CLEAR WORKOUT DATA ó OK?. Stla te OK a na displeji sa zobrazí ARE YOU SURE? ó NO. Pomocou tlačidla prepnete na YES a stla te OK. Údaje užívate a z cvičení budú vymazané.
10. Stla te GOAL TRACK pre návrat na hlavnú obrazovku.

Ke užívate po as cvičenia presiahne doteraj–í najdlh–í tréning (LONGEST WORKOUT) alebo dosiahne rekord v po te spálených kalórií (CALORIE RECORD), po íta mu zagratuluje spoločne so slávnostnou znelkou a oznámi nový úspech. Taktiež sa rozsvieti príslušná kontrolka daného úspechu.

Nastavenia po íta a

Nastavenia Vám umožnia nastavi dátum a as, zmeni jednotku merania (km/míle), zapnú /vypnú zvuky alebo si pozrie údaje o údržbe (chybové protokoly a celkový počet hodín používania recumbentu ó určené len pre servisného technika).

1. Na úvodnej obrazovke podržte naraz tlačidlá PAUSE/END a po dobu 3 sekúnd, kým sa nespustia nastavenia po íta a.
Poznámka: Pre ukon enie režimu nastavení a návrat na hlavnú obrazovku stla te tlačidlo PAUSE/END.
2. Na displeji sa zobrazí aktuálne nastavený dátum. Hodnotou môžete zmeni pomocou tlačidiel / . Pomocou tlačidiel / môžete prepína medzi jednotlivými hodnotami (de /mesiac/rok).
3. Potvr te nastavenie stla ením tlačidla OK.
4. Na displeji sa zobrazí aktuálne nastavený as. Hodnotou môžete zmeni pomocou tlačidiel / . Pomocou tlačidiel / môžete prepína medzi jednotlivými hodnotami (hodina/minúta/AM alebo PM).
5. Stla te OK.
6. Na displeji sa zobrazí aktuálny metrický systém. Pre zmenu stla te OK a pomocou tlačidiel / zme te mernú jednotku (km alebo míle).
Poznámka: Ak sa merná jednotka zmení pri ufl existujúcich údajoch v –tatistike, tie sa rovnako aktualizujú.
7. Stla te OK.
8. Na displeji sa zobrazí nastavenie zvuku. Pomocou tlačidiel / môžete zvuky vypnú alebo zapnú .
9. Stla te OK.

10. Na displeji sa zobrazí údaj o celkových hodinách prevádzky recumbentu (TOTAL RUN HOURS).
11. Stla te OK pre posun k al-iemu údaju.
12. Na displeji sa zobrazí aktuálna verzia softvéru.
13. Stla te OK pre posun k al-iemu údaju.
14. Po íta sa vráti spä na úvodnú obrazovku.

Údržba

Pred akoukoľvek opravou si pozorne prečítajte návod na údržbu. Pre vybrané kroky je potrebná asistencia druhej osoby.



Je potrebné recumbent pravidelne kontrolovať kvôli prípadnému poškodeniu a nutnej oprave. Užívateľ je povinný vykonávať základnú údržbu. Opatrované alebo poškodené diely musia byť opravené a vymenené. Na opravu môžu byť použité len náhradné diely dodané výrobcom.

Ak výstražné etikety už nie sú dobre viditeľné, kontaktujte svojho predajcu, aby Vám dodal nové.



Aby ste znížili riziko zásahu elektrickým prúdom, vždy odpojte recumbent z elektrickej siete min. 5 minút pred čistením, údržbou a opravou.

Denne:

Pred každým použitím skontrolujte zariadenie kvôli uvoľneným, zlomeným, pokazeným alebo opotrebovaným častiam. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte zariadenie. Opravte alebo vymeňte vetyčky časti pri prvom náznaku opotrebenia. Po každom použití utrite recumbent aj po čistej vlhkej handričkou.

Poznámka: Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na povrchu.

TIP: Ak je to potrebné, použite jemné mydlo alebo čistiaci prostriedok na riad a pomocou mäkkej handričky utrite povrch. Nepoužívajte prostriedky na báze petroleja, automobilové čističe alebo akýkoľvek produkt obsahujúci amoniak. Nečistite povrch na priamom slnečnom svetle alebo pri vysokej teplote. Dbajte na to, aby sa na povrchu nezdržiavala vlhkosť.

Týždne:

Očistite zariadenie od prachu a nečistoty. Skontrolujte, či sa dá ľahko posúvať sedadlo. Ak je to potrebné, aplikujte veľmi malú vrstvu silikónového maziva.



Silikónové mazivo nie je určené na konzumáciu. Udržujte zariadenie mimo dosahu detí. Skladujte na bezpečnom mieste.

Poznámka: Nepoužívajte produkty na báze petroleja.

Mesačne alebo po 20h:

Skontrolujte pedále a kľuky a v prípade potreby ich utiahnite. Uistite sa, že sú vetyčky skrutky pevne dotiahnuté.

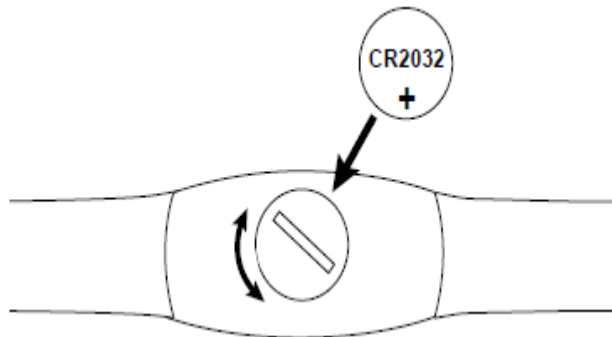
Výmena batérie v hrudnom páse

Hrudný pás používa typ batérie CR2032.

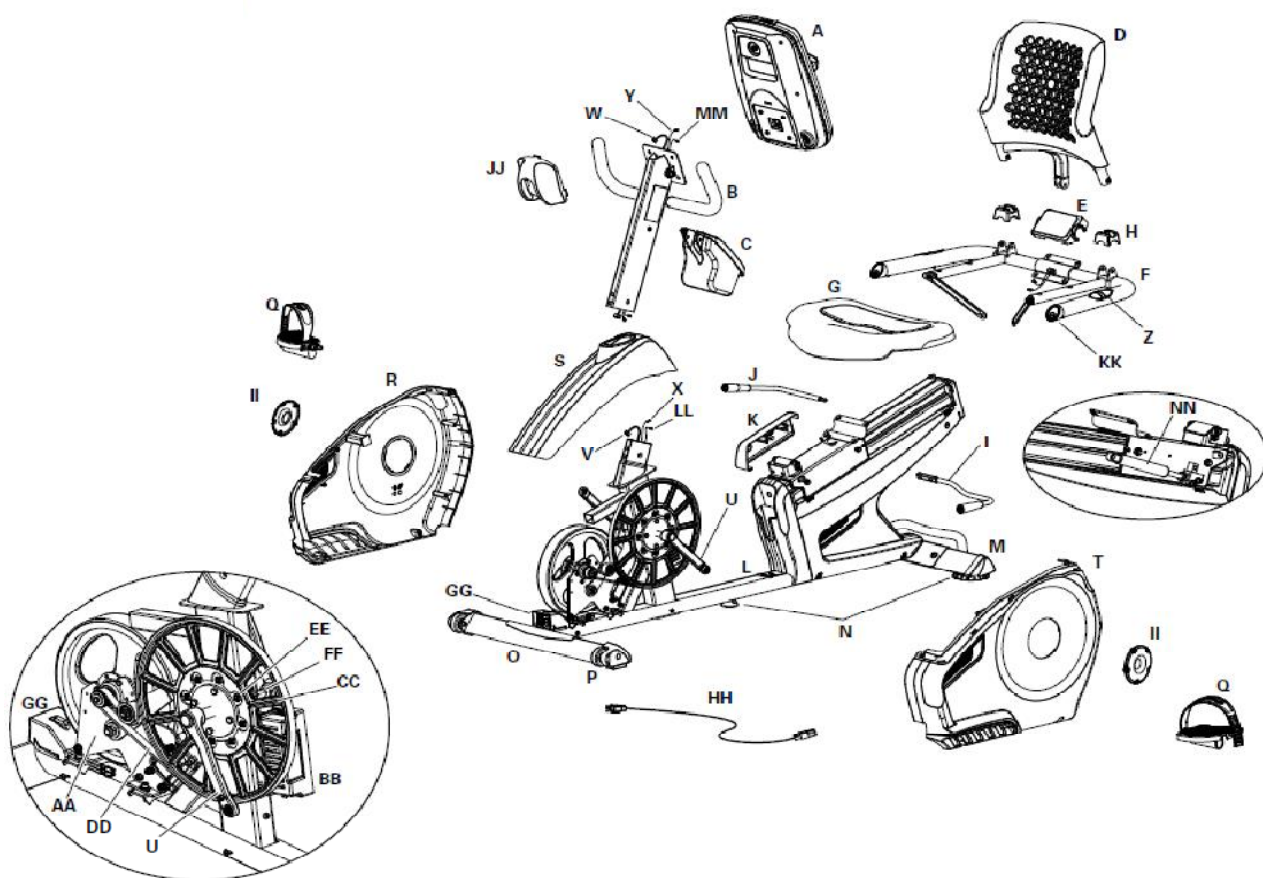


Nevymie ajte batériu vonku alebo vo vlhkom prostredí.

1. Pomocou mince uvo nite kryt batérie. Vyberte kryt aj batériu.
2. Pri vkladaní novej batérie ju vloďte so symbolom + smerujúcim nahor.
3. Nasa te kryt.
4. Zlikvidujte starú batériu na mieste na to ur enom.
5. Skontrolujte funk nos hrudného pásu.



Zoznam dielov



A	Po íta	O	Predný stabilizátor	CC	Hnacia kladka
B	Ty po íta a	P	Transportné kolieska	DD	Hnací pás
C	Drfliak na f a-u	Q	Pedále	EE	Magnetický senzor rýchlosti
D	Operadlo	R	Pravý kryt	FF	Senzor rýchlosti
E	Vrchný kryt	S	Vrchný kryt	GG	Prívod energie/Vypína
F	Rám sedadla	T	avý kryt	HH	Napájací kábel
G	Sedadlo	U	K uka ramena	II	Kryt, k ukový disk
H	Oto ný kryt sedadla	V	Spodný kábel po íta a	JJ	Oto ný kryt po íta a
I	Nastavite ná k uka sedadla	W	Vrchný kábel po íta a	KK	Dia kové ovládanie odporu
J	Sklopná rukovä sedadla	X	Spodný kábel mera a pulzu	LL	Spodný kábel odporu
K	Kryt tlmi a	Y	Vrchný kábel mera a pulzu	MM	Vrchný kábel odporu
L	Hlavný rám	Z	Kontaktný senzor SF	NN	Tlmi sklopnej rukoväte
M	Zadný stabilizátor	AA	EMS motor		
N	Vyrovnávacie podlofky	BB	Riadiaca doska motora		

Riešenie problémov

Problém	Možná príčina	Riešenie
Displej ó nesvieti/ iasto ne svieti/ nechce sa zapnúť	Skontrolujte elektrickú zásuvku v stene	Uistite sa, že je zariadenie pripojené k funkčnej zásuvke
	Skontrolujte pripojenie na prednej strane zariadenia	Pripojenie by malo byť pevné a nepoškodené. Vymeňte napájací kábel alebo pripojenie na zariadení, ak je jedno z toho poškodené.
	Skontrolujte vypínač	Zapnite vypínač.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrivený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otočenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otočený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otočená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Skontrolujte displej, či nie je poškodený	Pozrite sa, či je displej viditeľne prasknutý alebo inak poškodený. V prípade poškodenia vymeňte poštku.
	Displej poškúša a	Ak sa displej rozsvieti len iasto ne a všetky pripojenia sú v poriadku, vymeňte poštku.
		Ak ani jedno z vyššie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.
Zariadenie pracuje, ale nezobrazujú sa údaje o srdcovej frekvencii (SF) z dotykových senzorov	Pripojenie kábla SF na poštku i	Uistite sa, že je kábel pevne pripojený k poštku u
	Senzor v rukoväti	Uistite sa, že máte ruky umiestnené v strede senzorov SF. Rukami nesmiete hýbať a treba použiť primeraný tlak na oboch stranách.
	Suché alebo mokrú ruky	Senzory môžu mať problém poštku SF, ak máte suché alebo mokrú ruky. Pomôcť Vám môže vodivý elektródový krém (krém na SF). Dostupný je na internetu, v lekárni alebo väčšom obchode s fitness potrebami.
	Riadidlá	Ak testy neodhalia žiadne alie problémy, vymeňte riadidlá.
Zariadenie pracuje, ale nezobrazujú sa údaje o SF z telemetrického vysielača	Hrudný pás (voliteľný)	Pás by mal byť značkou POLAR, kompatibilný a nekódovaný. Uistite sa, že je hrudný pás umiestnený priamo na koži

		a kontaktné miesta sú navlhčené.
	Batéria v hrudnom páse	Ak má pás vymenite nú batériu, vyme te ju za novú.
	Skontrolujte profil uflívate a	Cho te do reflimu úpravy uflívate ského profilu. Zvo te mofnos WIRELESS HR a uistite sa, fle je nastavenie v polohe ON.
	Ru-enie	Pokúste sa premiestni alej od zdrojov ru-enia (TV, mikrovlnka, at .)
	Vyme te hrudný pás	Ak je ru-enie odstránené a SF sa stále nezobrazuje, vyme te hrudný pás.
	Vyme te po íta	Ak aj na alej nefunguje signál SF, vyme te po íta .
Zariadenie pracuje, ale telemetrický signál SF sa zobrazuje nesprávne	Ru-enie	Uistite sa, fle prijíma SF nie je blokovaný osobným elektronickým zariadením na avej strane podstavca po íta a.
Nezobrazujú sa údaje o rýchlosti/RPM a na displeji svieti chybové hlásenie šPlease Pedalõ	Skontrolujte integritu dátového kábla	V-etky drôty by mali by nepo-kodené. Ak je niektorý skr ený alebo prerezaný, vyme te kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoenie dátového kábla	Uistite sa, fle je kábel správne oto ený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má by oto ená nahor a zacvaknú na svoje miesto.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyfladuje odstránenie krytu)	Magnety by mali by na svojom mieste na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyfladuje odstránenie krytu)	Senzor rýchlosti by mal by zarovnaný s magnetmi a pripojený k dátovému káblu. Ak je to potrebné, nastavte senzor. Ak je senzor alebo napájací drôt po-kodený, vyme te ho.
Nemení sa úrove odporu (zariadenie sa zapne a pracuje správne)	Batérie (ak sú sú as ou)	Vyme te batérie a skontrolujte správnos fungovania.
	Skontrolujte po íta .	Pozrite sa, i je po íta vidite ne prasknutý alebo inak po-kodený. V prípade po-kodenia vyme te po íta .
	Skontrolujte integritu dátového kábla	V-etky drôty by mali by nepo-kodené. Ak je niektorý skr ený alebo prerezaný, vyme te kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoenie dátového kábla	Uistite sa, fle je kábel správne oto ený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má by

		oto ená nahor a zacvaknú na svoje miesto.
		Ak ani jedno z vyšie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.
Po íta sa po as pouívania vypne (prepne do režimu spánku)	Skontrolujte elektrickú zásuvku v stene	Uistite sa, že je zariadenie pripojené k funknej zásuvke
	Skontrolujte pripojenie na prednej strane zariadenia	Pripojenie by malo byť pevne a nepokodené. Vymeňte napájací kábel alebo pripojenie na zariadení, ak je jedno z toho pokodené.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Vetky drôty by mali byť nepokodené. Ak je niektorý skrtený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoenie dátového kábla	Uistite sa, že kábel správne otoený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otoená nahor a zacvaknú na svoje miesto.
	Reštartujte zariadenie	Odpojte zariadenie z el. siete na 3 minúty. Znovu ho pripojte.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyfladuje odstránenie krytu)	Magnety by mali byť na svojom mieste na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyfladuje odstránenie krytu)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetmi a pripojený k dátovému káblu. Ak je to potrebné, nastavte senzor. Ak je senzor alebo napájací drôt pokodený, vymeňte ho.
Zariadenie sa trasie/Nie je vyrovnané	Skontrolujte vyrovnávacie podlofky	Nastavujte podlofky dovedy, kým nie je zariadenie vyrovnané.
	Skontrolujte zem pod zariadením	Nastavenie vyrovnávacích podlofiiek môže byť nedostatočné na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch.
Pedále sú uvoľnené/ aľko sa pedáluje	Skontrolujte pripojenie ramena k uky	Pedál by mal byť pevne pripevnený ku kľu. Uistite sa, že spoj nemá sponený závit.
	Skontrolujte pripojenie ramena k uky k osi	Kľuka by mala byť pevne pripevnená k osi. Uistite sa, že sú kľuky pripevnené od seba v 180° uhle.
Po as pedálovania po u klikanie	Skontrolujte pripojenie pedálu ku kľu	Odstráňte pedále. Uistite sa, že na závitoch nie je špina a pedále znovu nasaďte.
Pohyb tyče sedadla	Skontrolujte uzamykací	Uistite sa, že nastavíte náskrutka

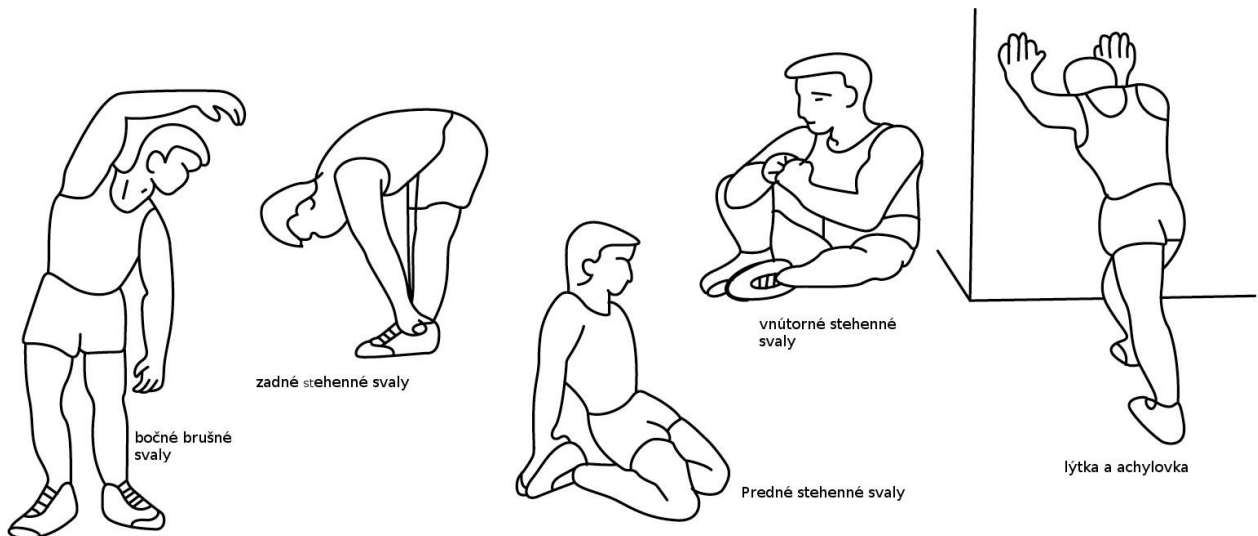
	kolík	je uzamknutá v jednom z otvorov v ty i sedadla.
	Skontrolujte nastavite nú skrutku	Uistite sa, fle je skrutka pevne dotiahnutá.
Po íta nepretrfíte prepína obrazovky v-etských programov	Po íta je v demon-tra nom reflime	Stla te a podríte naraz tla idlá PAUSE/END a po dobu 3 sekúnd.
Výsledky cvi enia sa nezosynchronizujú s Bluetooth zariadením	Sú asný reflim po íta a	Aby bola mofná synchronizácia, zariadenie musí by v pohotovostnom reflime. Stla te a podríte tla idlo PAUSE/END, afl kým nebude po íta v pohotovostnom reflime.
	Celkový as cvi enia	Cvi enie musí trva dlh-ie ako 1 minútu, aby bolo mofné ho uloffi a posla po íta om.
	Fitness zariadenie	Odpojte zariadenie z el. siete na 5 minút a znovu ho pripojte.
	Zariadenie s podporou Bluetooth	Skontrolujte, i je na Va-om zariadení zapnutá funkcia Bluetooth.
	Fitness aplikácia	Skontrolujte, i je fitness aplikácia kompatibilná s Va-im zariadením.
		Ak ani jedno z vy-íe uvedených rie-ení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.
Výsledky cvi enia sa neodoslali z aplikácie Nautilus Trainer na ú et MyFitnessPal/Under Armour	Synchronizované ú ty	V menu aplikácie Nautilus Trainer zvo te mofnos synchronizácie s ú tom MyFitnessPal/Under Armour
	Synchronizácia zlyhala	Skontrolujte ú et a heslo na MyFitnessPal/Under Armour
		Ak ani jedno z vy-íe uvedených rie-ení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.

Návod na cvičenie

Používaním Váho recumbentu sa vám zlepí Va fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť .

1. Zahrievacie cvičenie

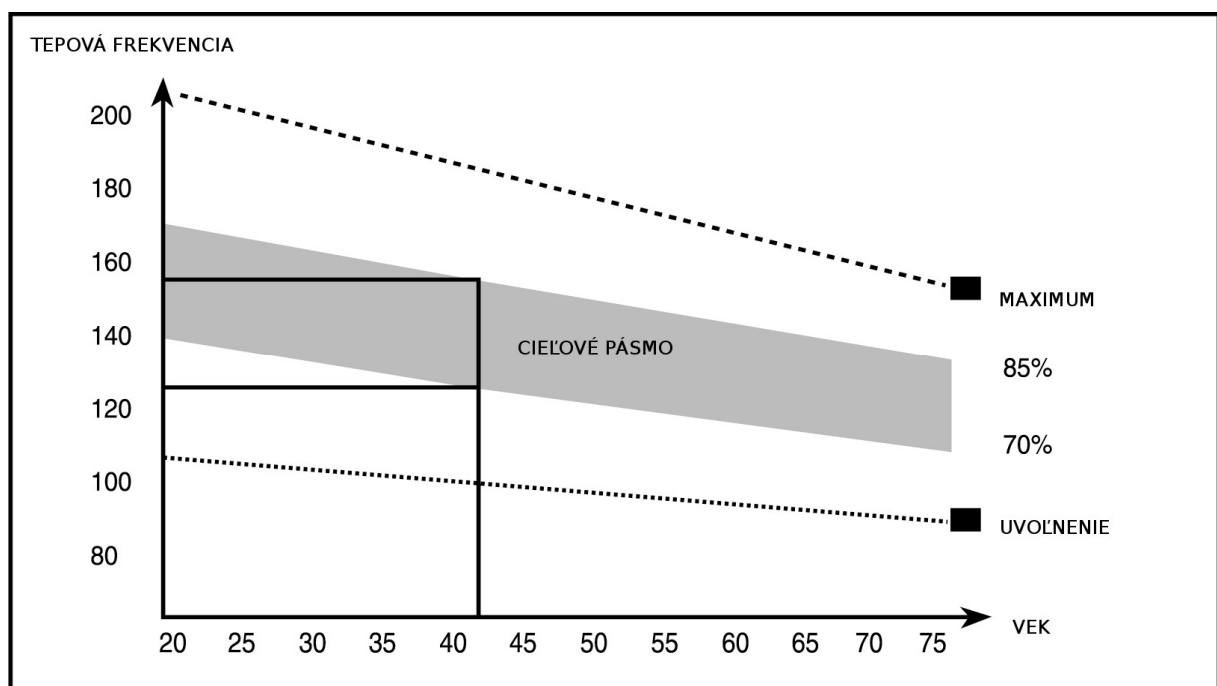
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár zahrievacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestať.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšíte vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je za čas od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožnia Vašmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračujete 5 minút. alej tiež zopakujte nahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete zmeniť tempo a záťaž zvyčajne. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvorenie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšite záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Rozcviká

Cvienia krku

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



Cvienia pre oblasť ramien

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



Cvienia pre pažerku

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažerku smerom k pláňu. Budete pocívať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvienia pre vrchnú časť

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



Vnútorňá časť stehien

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



Dotyk na palce

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



Cvienia pre kolenná

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



Cvienia pre chrbát/Achillovej – achy

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

