

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Fassi**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Fassi** tím

Záruka

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

Predávajúci poskytuje na tento 2-ročná záruku.

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

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

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

Zákaznícky servis

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

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

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

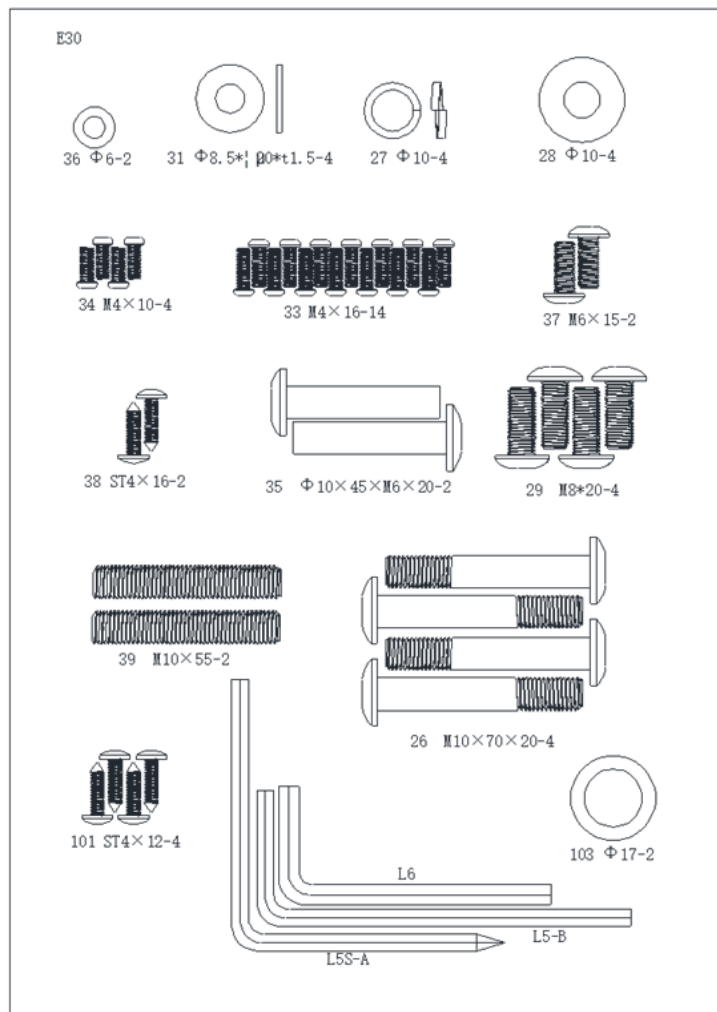
Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **150 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Fassi (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 58 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 166 x 78 x 158 cm.

Pred montážou

Nezabudnite skontrolovať všetky diely, ktoré sú súčasťou balenia. Skontrolujte zoznam súčiastok a počet dielov. Ak niektorá z častí chýba, obráťte sa na predajcu.



P.Č.	Názov	Špec.	KS
26	Imbusová skrutka	M10×70×20	4
27	Pružná podložka	Φ10	4
28	Plochá podložka	Φ10	4
29	Imbusová skrutka	M8×20	4
31	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
33	Krížová skrutka	M4×16	14
34	Krížová skrutka	M4×10	4
35	Imbusová skrutka	Φ10×45×M6×20	2
36	Plochá podložka	Φ6	2
37	Imbusová skrutka	M6×15	2
38	Krížová samorezná skrutka	ST4×16	2
39	Imbusová skrutka	M10×55	2
101	Krížová samorezná skrutka	ST4×12	4
103	Oblá podložka	Φ17	2
	Kľúč	5×40×110	1
	Kľúč	5×80×80S (krížový)	1
	Kľúč	6×35×80	1

Zhromaždite si nástroje

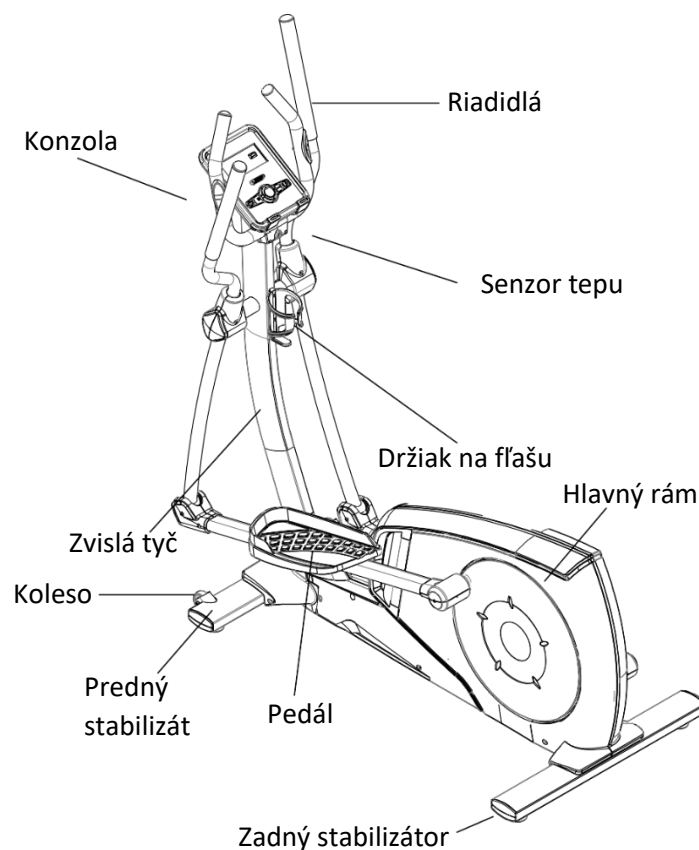
Pred montážou si zhromaždite všetky potrebné nástroje. Keď budete mať všetky nástroje po ruke, ušetrí Vám to čas a zrýchli montáž.

Vyhrad'te si miesto na montáž

Uistite sa, že ste uvoľnili dostatočne veľký priestor na správne zloženie zariadenia. Uistite sa, že v priestore nie sú žiadne predmety, ktoré by mohli spôsobiť zranenie počas montáže. Po úplnom zostavení zariadenia sa uistite, že je okolo neho dostatočné množstvo voľného priestoru pre ničím nerušenú prevádzku.

Poznámka: Každé číslo kroku v montážnom návode vám povie, čo budete robiť. Pred zostavovaním zariadenia si dôkladne prečítajte a pochop'te všetky pokyny.

Špecifikácia zariadenia



Technické informácie

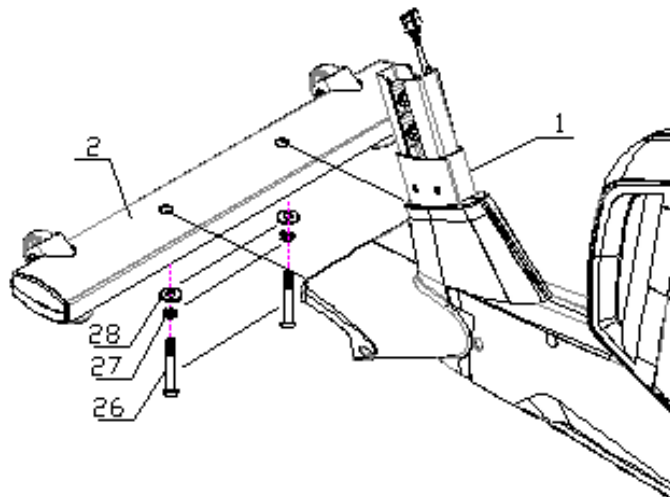
Č. produktu	E30
Rozmery	Zložený: 166x72x158 cm
Maximálna nosnosť	150 kg
Pomer rýchlosti	10,3
Zotrvačník	Obojsmerný, Φ 280/9 kg
Odpor	1-32
Dĺžka kroku	42x20

* VYHRADUJEME SI PRÁVO ZMENIŤ VÝROBOK BEZ PREDCHÁDZAJÚCEHO OZNÁMENIA.

Montážny návod

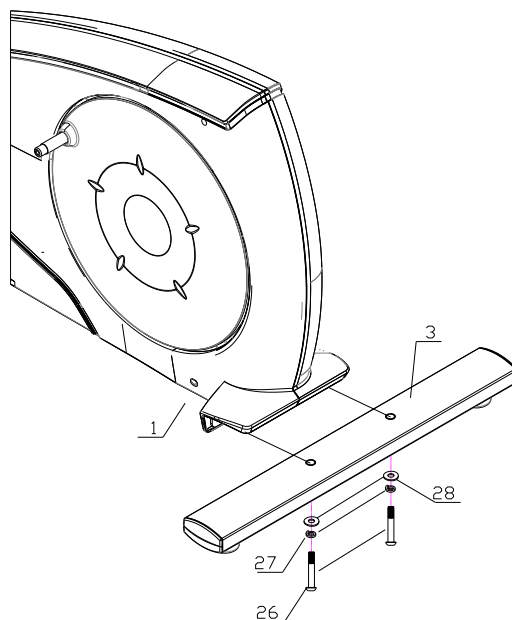
Krok 1

Predný stabilizátor (2) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou oblej podložky (28), pružnej podložky (28) a imbusovej skrutky (26).



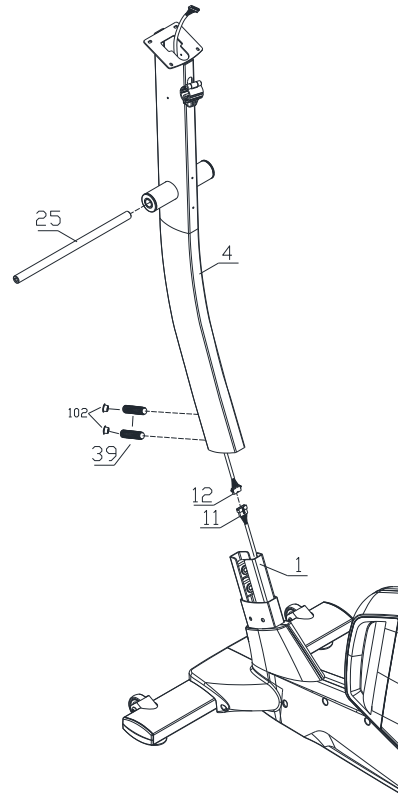
Krok 2

Zadný stabilizátor (3) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou oblej podložky (28), pružnej podložky (27) a imbusovej skrutky (26).



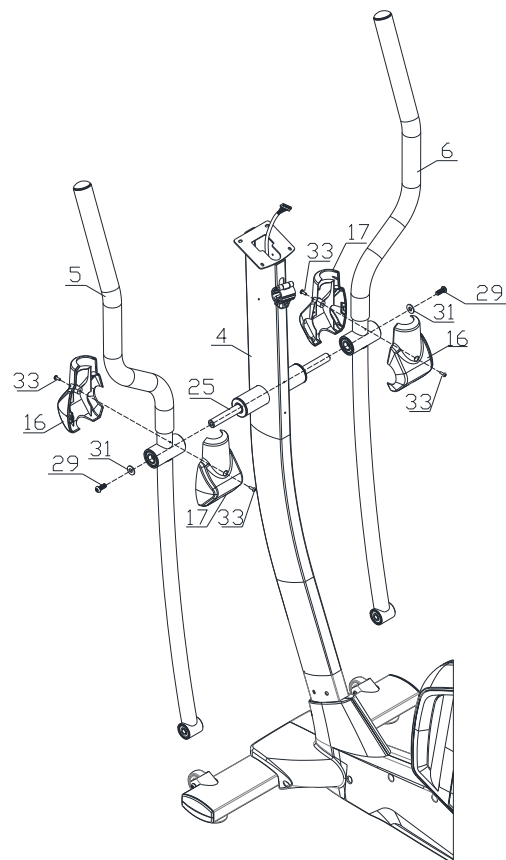
Krok 3

- a) Komunikačný vodič motora (11) pripojte k vodiču zvislej tyče (12).
- b) Vrchnú časť zvislej tyče (4) pripevnite k hlavnému rámu (1). Najprv vyberte uzáver (102), zaistíte pomocou imbusovej skrutky (39) a otvor zakryte uzáverom (102).
- c) K vrchnej časti zvislej tyče (4) pripevnite nápravu (25).



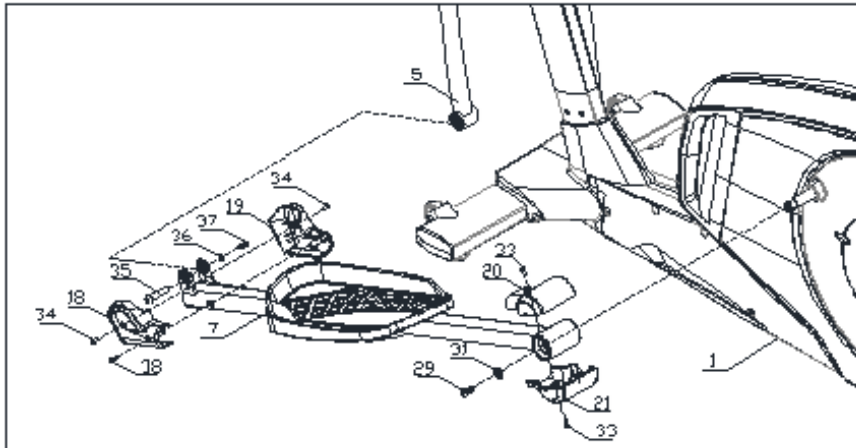
Krok 4

- a) Ľavé riadidlo (5) pripevnite k ľavej náprave (25). Pravé riadidlo (6) pripevnite k pravej náprave (25). Zaistite ich pomocou plochých podložiek (31) a imbusových skrutiek (29).
- b) K ľavému riadidlu (5) pripevnite kryty riadidiel (16) a (17) pomocou imbusovej skrutky (33).
- c) To isté zopakujte pre pravé riadidlo (6) s krytmi riadidiel (16) a (17).



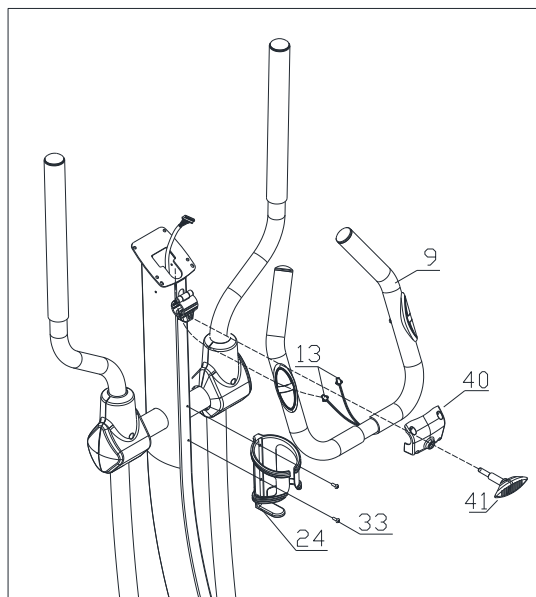
Krok 5

- a) Kryt nápravy zadnej podpory ľavého pedálu (7) pripevnite k náprave hlavného rámu (1) pomocou plochej podložky (31) a imbusovej skrutky (29).
- b) Kryt nápravy prednej podpory ľavého pedálu (7) pripevnite k ľavému riadidlu (5) pomocou imbusovej skrutky (35), plochej podložky (36) a imbusovej skrutky (37).
- c) Zadný kryt podpory pedálu (20/21) pripevnite k podpore ľavého pedálu (7) pomocou krížovej skrutky (33). Predný kryt podpory pedálu (18/19) pripevnite k podpore ľavého pedálu (7) pomocou krížovej skrutky (34) a krížovej samoreznej skrutky (38).
- d) Podporu pravého pedálu (8) nainštalujte rovnakým spôsobom.



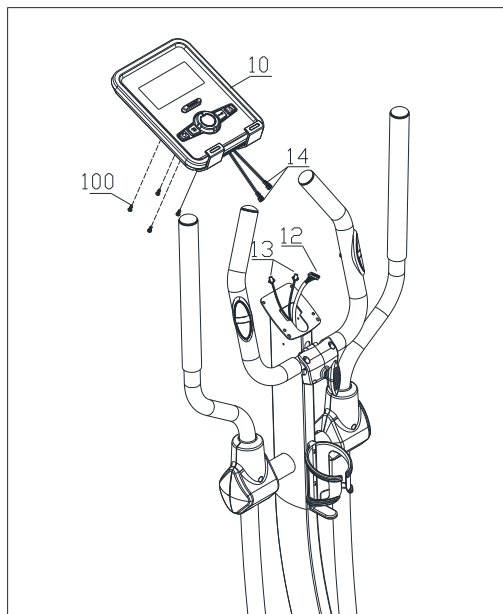
Krok 6

- a) Pripevnite rukoväť (9). Pripojte vodič ručného tepu (13) k vodiču z vrchnej časti zvislej tyče (4). Potom skrutku v tvare T (41) pripevnite ku krytu rukovätí (40) a vnútri otočte. Pozor: skrutku ešte pevne neutahujte.
- b) Držiak fľaše (24) pripevnite k vrchnej časti zvislej tyče (4) pomocou krížovej skrutky (33).



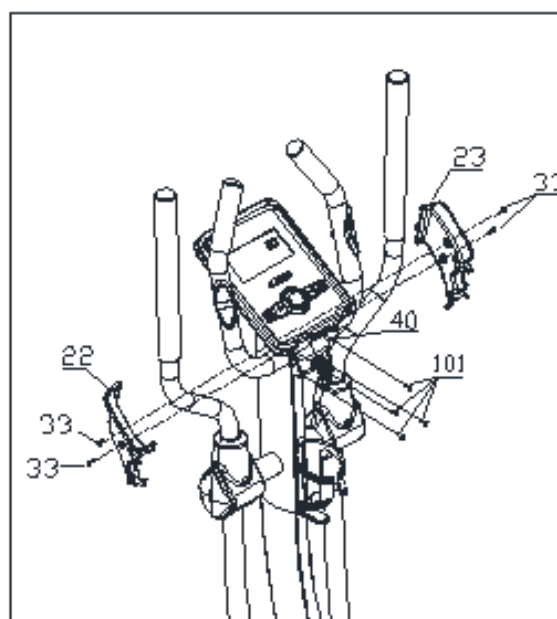
Krok 7

- a) Komunikačný vodič konzoly (12) pripojte k rozhraní zo zadnej strany. Komunikačný vodič ručného tepu (13) pripojte ku konzole na jej spodnej časti (14).
- b) Konzolu (10) pripevnite k vrchnej časti zvislej tyče (4) pomocou krížovej skrutky (100).



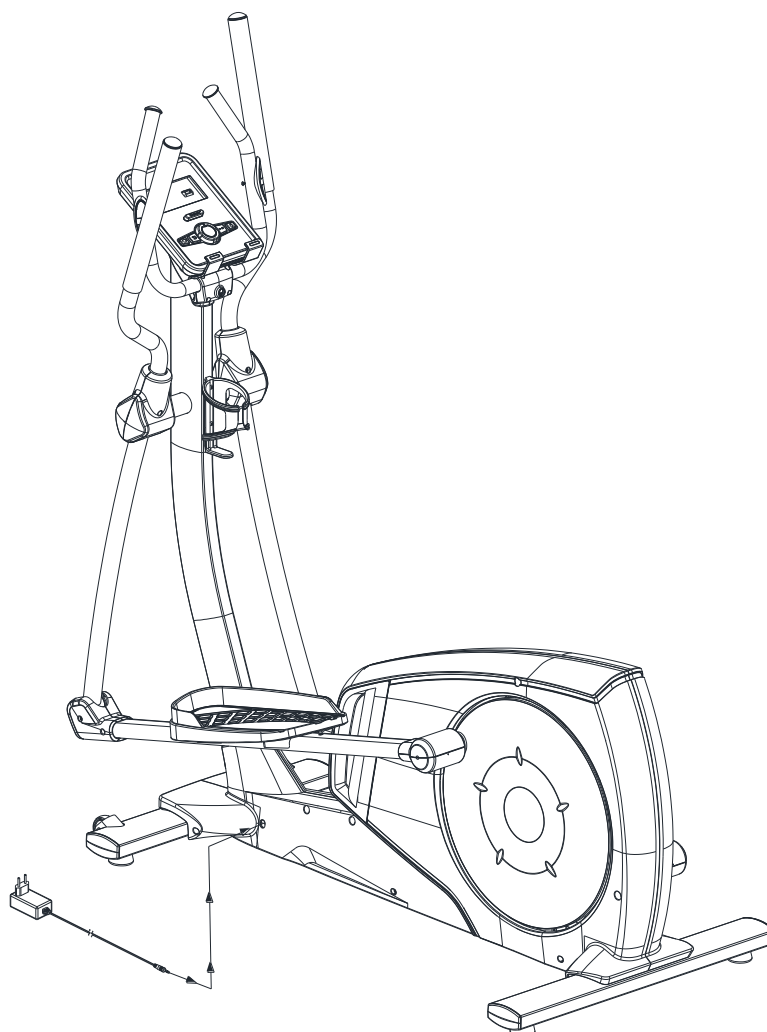
Krok 8

- a) K vrchnej časti zvislej tyče (4) pripevnite ľavý kryt (22) a pravý kryt (23) pomocou krížovej skrutky (33).
- b) Predný kryt rukoväti (40) zaistíte pomocou krížovej samoreznnej skrutky (101).
- c) Pulzné tyče nastavte do vhodnej pozície. Uťahnite skrutku v tvare T.



Krok 9

Zástrčku zapojte do napájecieho otvoru ako na obrázku.

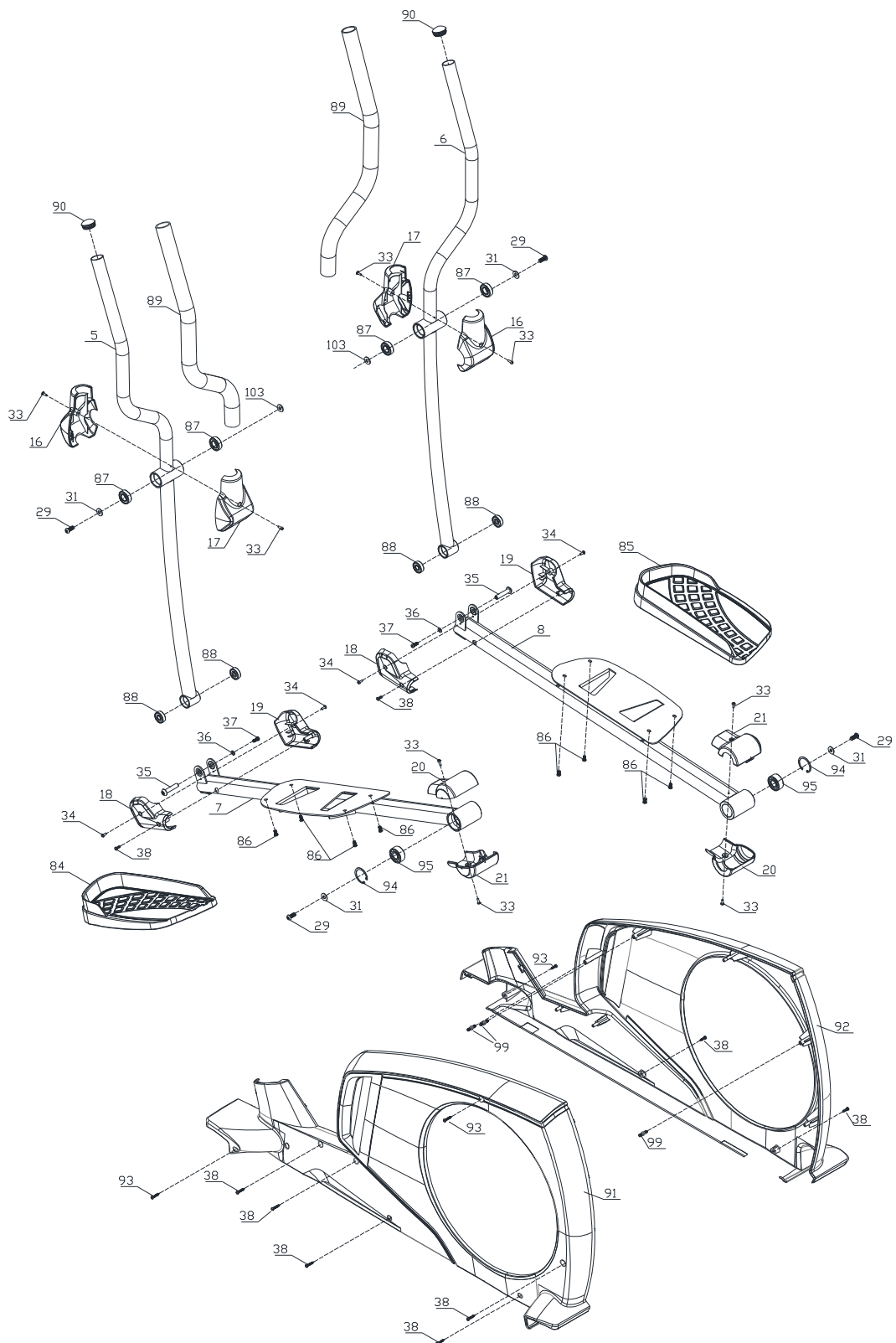


Montáž je dokončená!

Tipy na tréning

1. Používateľ musí chodidlá vložiť do pedálov úplne a upraviť magnetický odpor podľa seba.
2. Keď chce používateľ zastaviť vo veľkej rýchlosti, mal by najprv zminimalizovať odpor a znížiť rýchlosť, pretože stroj má dvojitý zotrvačník a má veľkú zotrvačnú silu, inak môže hroziť zranenie nohy pedálom.
3. Stroj by mal byť umiestnený na plochej zemi s dostatkom voľného miesta.

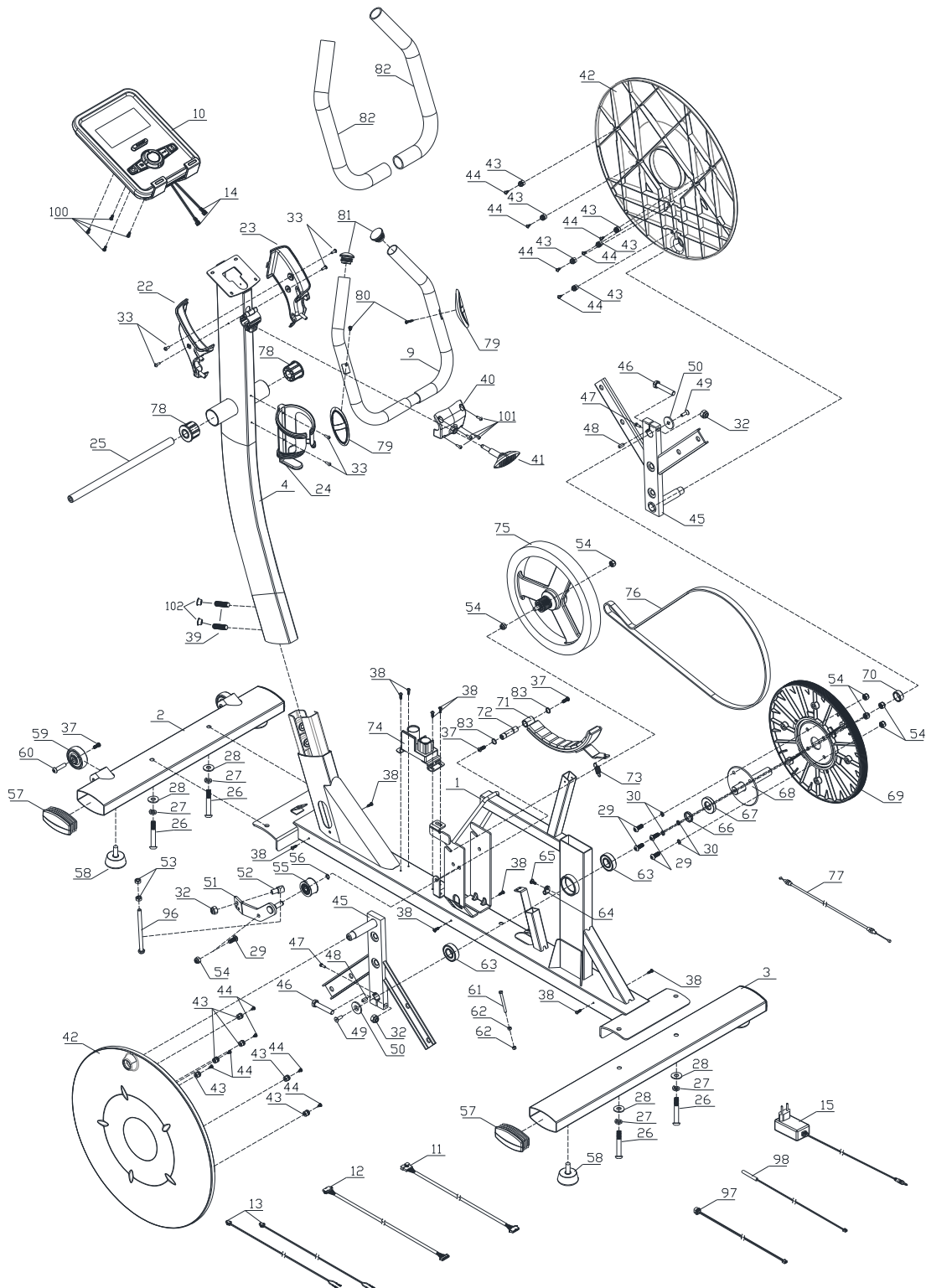
Polovičný rozložený náčres



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Špec.	KS
1	Hlavný rám		1
2	Predný stabilizátor	PT50×100×t1.5×600	1
3	Zadný stabilizátor	PT50×100×t1.5×700	1
4	Vrchná časť zvislej tyče		1
5	Riadidlo (L – ľavé)		1
6	Riadidlo (R – pravé)		1
7	Podpora pedálu (L – ľavá)		1
8	Podpora pedálu (R – pravá)		1
9	Rukoväte		1
10	Konzola		1
11	Komunikačný vodič motora	L-550mm	1
12	Komunikačný vodič konzoly	L-1100mm	1
13	Vodič senzoru ručného tepu	L-650mm	2
14	Spodná časť konzoly		2
16	Kryt riadidla	160.8×103×56	2
17	Kryt riadidla	160.8×103×45	2
18	Kryt prednej podpory pedálu 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Kryt prednej podpory pedálu 1	125.1×39.7×89.4	2
20	Kryt zadnej podpory pedálu 1	107.7×103×34.5	2
21	Kryt zadnej podpory pedálu 1	107.7×103×37.5	2
22	Kryt rukoväte (L – ľavý)	176.5×53.2×117.5	1
23	Kryt rukoväte (R – pravý)	176.5×53.2×117.5	1
24	Držiak na fľašu	Φ93×150	1
25	Náprava	Φ17×339.5	1
26	Imbusová skrutka	M10×70×20	4
27	Pružná podložka	Φ10	4
28	Plochá podložka	Φ10	4
29	Imbusová skrutka	M8×20	4
31	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
33	Krížová skrutka	M4×16	14
34	Krížová skrutka	M4×10	4
35	Imbusová skrutka	Φ10×45×M6×20	2
36	Plochá podložka	Φ6	2
37	Imbusová skrutka	M6×15	2
38	Krížová samorezná skrutka	ST4×16	2
39	Imbusová skrutka	M10×55	2
40	Predný kryt rukovätí	89×73.5×35	1
41	Skrutka v tvare T	M8×30	1
100	Krížová skrutka	M5×10	4
101	Krížová samorezná skrutka	ST4×12	4

Rozložený náčrt



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	Špec.	KS
1	Hlavný rám		1
2	Predný stabilizátor	PT50×100×t1.5×600	1
3	Zadný stabilizátor	PT50×100×t1.5×700	1
4	Vrchná časť zvislej tyče		1
5	Riadidlo (L – ľavé)		1
6	Riadidlo (R – pravé)		1
7	Podpora pedálu (L – ľavá)		1
8	Podpora pedálu (R – pravá)		1
9	Rukoväte		1
10	Konzola		1
11	Komunikačný vodič motora	L-550mm	1
12	Komunikačný vodič konzoly	L-1100mm	1
13	Vodič senzoru ručného tepu	L-650mm	2
14	Spodná časť konzoly		2
15	Nabíjačka	240V	1
16	Kryt riadidla	160.8×103×56	2
17	Kryt riadidla	160.8×103×45	2
18	Kryt prednej podpory pedálu 1	125.1×36.7×89.4	2
19	Kryt prednej podpory pedálu 1	125.1×39.7×89.4	2
20	Kryt zadnej podpory pedálu 1	107.7×103×34.5	2
21	Kryt zadnej podpory pedálu 1	107.7×103×37.5	2
22	Kryt rukoväte (L – ľavý)	176.5×53.2×117.5	1
23	Kryt rukoväte (R – pravý)	176.5×53.2×117.5	1
24	Držiak na fľašu	Φ93×150	1
25	Náprava	Φ17×339.5	1
26	Imbusová skrutka	M10×70×20	4
27	Pružná podložka	Φ10	4
28	Plochá podložka	Φ10	4
29	Imbusová skrutka	M8×20	9
30	Pružná podložka	Φ8	4
31	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Šesťhranná uzamykacia matica	M10	3
33	Krížová skrutka	M4×16	14
34	Krížová skrutka	M4×10	4
35	Imbusová skrutka	Φ10×45×M6×20	2
36	Plochá podložka	Φ6	2
37	Imbusová skrutka	M6×15	6
38	Krížová samorezná skrutka	ST4×16	17
39	Imbusová skrutka	M10×55	2
40	Predný kryt rukovätí	89×73.5×35	1
41	Skrutka v tvare T	M8×30	1
42	Otáčací kruh	Φ466.6×24.1	2
43	Gumená pracka otáčacieho kruhu	Φ12.4×13	12
44	Krížová samorezná skrutka	ST4×10	12
45	Štvorcové železo kľuky		2
46	Šesťhranná skrutka	M10×55×20	2

P.Č.	Názov	Špec.	KS
47	Šesťhranná skrutka	M4×12	2
48	Plochy kľúč	5×5×15	2
49	Imbusová skrutka	M6×15	2
50	Plochá podložka	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Upevnené voľnobežné koleso		1
52	Nastavovacia šachta voľnobežného kolesa	Φ15×30	1
53	Šesťhranná matica	M8	2
54	Šesťhranná uzamykacia matica	M8	7
55	Voľnobežné koleso	Φ38×22	1
56	Poistný krúžok pre hriadeľ	Φ10	1
57	Koncový uzáver	45×90×t1.5	4
58	Podložka pod nohy	Φ49×22×M10×26	4
59	Koleso	Φ54.5×23.5	2
60	Imbusová skrutka	Φ8×33×M6×15	2
61	Šesťhranná skrutka	M5×60	1
62	Šesťhranná matica	M5	2
63	Gul'até ložisko s hlbokou drážkou	6004-2RS	2
64	Upevnená magnetická indukcia		1
65	Křížová samorezná skrutka s podložkou	ST4×12	1
66	Kryt nápravy kľuky 1	Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Kryt nápravy kľuky 3	Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Náprava kľuky	Φ20×115	1
69	Kladka pásu	Φ308×22	1
70	Kryt nápravy kľuky 2	Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Upevnená sada magnetu		1
72	Náprava ovládaná magnetom	Φ12×50	1
73	Pružina brzdy a napätia	Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Magnetický motor		1
75	Dvojitý zotrvačník	Φ280/9KG	1
76	Pás motora	540PJ6	1
77	Brzdové lanko		1
78	Plastový uzáver koľajnice	Φ42.5×30	2
79	Senzor ručného tepu		2
80	Křížová samorezná skrutka	ST4×20	2
81	Uzáver rúry	Φ28×t1.5	2
82	Penový úchop	Φ32×t3.0×480	2
83	Poistný krúžok pre hriadeľ	Φ12	2
84	Pedál (L – ľavý)	406×187×74	1
85	Pedál (R – pravý)	406×187×74	1
86	Imbusová skrutka	M6×12	8
87	Gul'até ložisko s hlbokou drážkou	6003-2RS	4
88	Gul'até ložisko s hlbokou drážkou	6200-2RS	4
89	Penový úchop	Φ36×t3.0×720	2
90	Uzáver rúry	Φ32×t1.5	2
91	Kryt motora (L – ľavý)	1291.1×72×616.2	1
92	Kryt motora (R – pravý)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Křížová samorezná skrutka	ST4×25	2
94	Poistný krúžok pre otvor	Φ40	2

P.Č.	Názov	Špec.	KS
95	Naklápacie guľaté ložisko	2203-2RS	2
96	Šesťhranná skrutka	M8×120	1
97	Komunikačný vodič napájania		1
98	Magnetický senzor		1
99	Plastová skrutka	Φ 9×Φ 6.1×27	3
100	Krížová skrutka	M5×10	4
101	Krížová samorezná skrutka	ST4×12	4
102	Uzáver otvoru	Φ 15	2

Funkcie tlačidiel

- START/STOP – Spúšťa a zastavuje tréning.
- RESET – Počas prednastaveného tréningu sa po zastavení vrátite do hlavného menu. Keď tlačidlo podržíte 2 sekundy, počítač sa reštartuje a začne od užívateľských nastavení.
- UP (+) – Upravuje tréningový režim a zvyšuje nastavovanú hodnotu.
- MODE/ENTER – Počas zastavenia týmto tlačidlom potvrdíte nastavenie a vložíte ho.
- DOWN (-) – Upravuje tréningový režim a znižuje nastavovanú hodnotu.
- RECOVERY – Testuje stav zotavenia tepu.
- BODY FAT – Testuje telesný tuk a BMI.

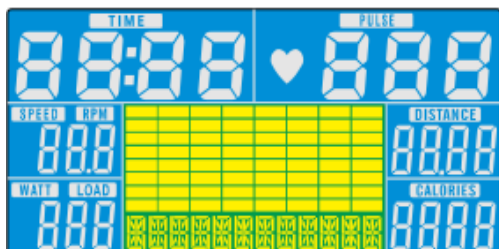
Funkcie displeja

- TIME (čas) - Rozsah zobrazenia: 00:00 – 99:59. Rozsah nastavenia 0:00 – 99:00.
- DISTANCE (vzdialenosť) - Rozsah zobrazenia: 0.0 – 99.999. Rozsah nastavenia 0.0 – 99:90.
- CALORIES (kalórie) - Rozsah zobrazenia: 0 – 9999Cal. Rozsah nastavenia 0 – 999Cal.
- PULSE (tep) - Rozsah zobrazenia: 30 – 230. Rozsah nastavenia 30 – 230.
- WATT - Rozsah zobrazenia: 0 - 999. Rozsah nastavenia 10 - 350.
- SPEED (rýchlosť) – Rozsah: 0.0 – 99.9 km/h.
- RPM (otáčky za minútu) - Rozsah: 0 – 999.

Prevádzka

Spustenie

Zástrčku zapojte do zásuvky, počítač sa zapne s dlhým zvukovým signálom a na displeji rozsvietia sa všetky segmenty (obrázok č.1). Potom prejdete k výberu užívateľa (obrázok č.2) a k režimu nastavenia osobných údajov (vek, pohlavie, výška, hmotnosť). Po 4 minútach bez pedálovania a bez signálu zo senzorov tepu prejde konzola do šetriaceho režimu. Akýmkoľvek tlačidlom ju opäť zobudíte.



Obrázok č.1



Obrázok č.2

Nastavenie osobných údajov

Vyberte si užívateľa z U1 – U4 a tlačidlom ENTER výber potvrdíte. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavíte pohlavie, vek (obrázok č.3), výšku a hmotnosť a potvrdíte to tlačidlom ENTER. Všetky údaje sa uložia do užívateľského profilu.

Po nastavení, konzola prejde do hlavného menu a displej bude vyzerat' ako na obrázku č.4. Užívateľ môže teraz začať tréning pomocou tlačidla START/STOP.



Obrázok č.3



Obrázok č.4

Výber tréningu

V hlavnom menu je prvý program manuálny. Na displeji bude blikať MANUAL (obrázok č.5). Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) si môžete vybrať z nasledujúcich režimov: manuálny – programový – užívateľský programový – HRC – WATT

Manuálny režim

1. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) si vyberte tréningový program, vyberte MANUAL (obrázok č.4) a tlačidlom ENTER potvrdíte.
2. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavte hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a tepu a tlačidlom ENTER potvrdíte.
3. Tlačidlom START/STOP spustíte tréning. Počas tréningu môže užívateľ nastaviť úroveň odporu (1 – 16) tlačidlami UP (+) a DOWN (-).
4. Tlačidlom START/STOP pozastavíte tréning. Tlačidlom RESET sa vrátite do hlavného menu.

Programový režim

1. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) si vyberte tréningový program, vyberte PROGRAM (obrázok č.5) a tlačidlom ENTER potvrdíte.
2. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) vyberte z P01 – P12, profily programu sa budú postupne zobrazovať.
3. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavíte trvanie tréningu.
4. Tlačidlom START/STOP spustíte tréning. Počas tréningu môže užívateľ nastaviť úroveň odporu (1 – 16) tlačidlami UP (+) a DOWN (-).
5. Tlačidlom START/STOP pozastavíte tréning. Tlačidlom RESET sa vrátite do hlavného menu.



Obrázok č.5



Obrázok č.6

Režim užívateľských programov

1. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) si vyberte tréningový program, vyberte USER (obrázok č.6) a tlačidlom ENTER potvrdíte.
2. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavte hodnotu odporu (1 – 16) pre každý segment a tlačidlom ENTER prejdete k ďalšiemu segmentu (celkovo ich je 20).
3. Podržaním tlačidla ENTER dokončíte nastavovanie alebo opustíte nastavovanie.
4. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavíte trvanie tréningu.
5. Tlačidlom START/STOP spustíte tréning. Počas tréningu môže užívateľ nastaviť úroveň odporu (1 – 16) tlačidlami UP (+) a DOWN (-).
6. Tlačidlom START/STOP pozastavíte tréning. Tlačidlom RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim kontroly srdcovej frekvencie (HRC)

1. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) si vyberte tréningový program, vyberte H.R.C. (obrázok č.7) a tlačidlom ENTER potvrdíte.
2. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) vyberte: H.R.C. 55 (obrázok č.8), H.R.C. 75, H.R.C. 90 alebo TAG (cieľový tep – predvolená hodnota je 100, obrázok č.9) a tlačidlom ENTER potvrdíte.
3. Ak ste si vybrali H.R.C. 55 , H.R.C. 75 alebo H.R.C. 90, konzola zobrazí prednastavenú cieľovú hodnotu tepu na základe veku užívateľa. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavíte trvanie tréningu. Tlačidlom ENTER hodnotu potvrdíte.
4. Ak ste si vybrali TAG H.R., prednastavená hodnota 10 bude blikať na displeji (obrázok č.9). Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavíte hodnotu v rozsahu 30 – 230 a potvrdíte ju tlačidlom ENTER. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavíte trvanie tréningu.
5. Tlačidlom START/STOP spustíte a pozastavíte tréning. Tlačidlom RESET sa vrátite do hlavného menu.



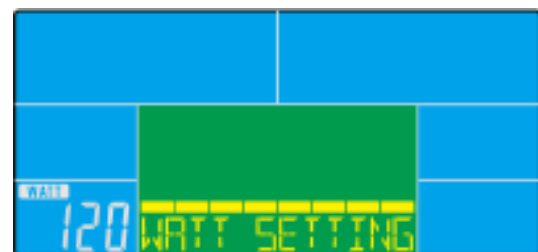
Obrázok č.7



Obrázok č.8



Obrázok č.9



Obrázok č.10

WATT režim

1. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) si vyberte tréningový program, vyberte WATT (obrázok č.10) a tlačidlom ENTER potvrdíte.
2. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavte cieľovú hodnotu WATT (predvolená je 120).
3. Tlačidlami UP (+) a DOWN (-) nastavte trvanie tréningu.
4. Tlačidlom START/STOP spustíte tréning. Počas tréningu môže užívateľ nastaviť úroveň odporu (1 – 16) tlačidlami UP (+) a DOWN (-).
5. Tlačidlom START/STOP pozastavíte tréning. Tlačidlom RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim telesného tuku

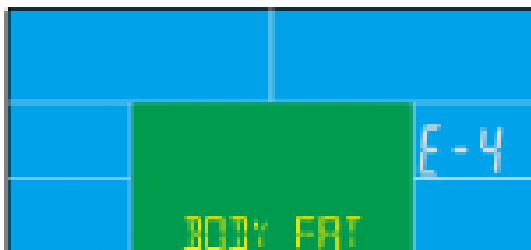
1. Počas tréningu zastavte tréning tlačidlom START/STOP a tlačidlom BODY FAT začnete meranie (obrázok č.11).
2. Chyťte senzory tepu a po 8 sekundách zobrazí počítač BMI, percento tuku a symbol tuku.
3. Opätovným stlačením tlačidla BODY FAT sa vrátite do hlavného menu.
4. Chybové kódy:
 - a. E-1 (obrázok č.12): Užívateľ nedrží senzory správne.
 - b. E-4 (obrázok č.13): Percento tuku prekračuje nastaviteľný rozsah (5,0% – 50,0%).



Obrázok č.11



Obrázok č.12



Obrázok č.13

Referenčné tabuľky:

- BMI

BMI	Nízke	Nízke/priemerné	Priemerné	Priemerné/vysoké
Rozsah	Pod 20	20 - 24	24,1 – 26,5	Nad 26,5

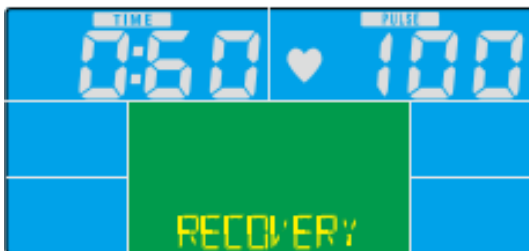
- Telesný tuk

Symbol	–	+	▲	◆
% tuku	Nízke	Nízke/priemerné	Priemerné	Priemerné/vysoké
Muž	Pod 13%	13%-25.9%	26%-30%	Nad 30%
Žena	Pod 23%	23%-35.9%	36%-40%	Nad 40%

Zotavenie

1. Keď počítač zobrazuje hodnotu tepu (pri držaní senzorov tepu), stlačte tlačidlo RECOVERY.
2. Všetky funkcie sa zastavia okrem času, ktorý začne odpočítavať od 00:60 – 00:00 (obrázok č.14). Keď počítač dokončí odpočítavanie, displej zobrazí Váš stav zotavenia pomocou parametra F (obrázok č.15). F1 je najlepší, F6 je najhorší. (Tlačidlom RECOVERY sa vrátite do hlavného menu.)
3. Počas merania zotavenia môžete stlačiť tlačidlo RECOVERY a vrátiť sa tak späť do hlavného menu.
4. Bez signálu tepu nebudete môcť spustiť funkciu RECOVERY.

1,0	Vynikajúce
$1,0 < F < 2,0$	Výborné
$2,0 < F < 2,9$	Dobré
$3,0 < F < 3,9$	Priemerné
$4,0 < F < 5,9$	Podpriemerné
6,0	Slabé



Obrázok č.14



Obrázok č.15

Pozor:

- Počítač vyžaduje 9V, 1300mA adaptér.
- Keď užívateľ prestane pedálovať na 4 minúty, počítač prejde do šetriaceho režimu. Všetky nastavenia a údaje budú uložené až do obnovenia tréningu.
- Ak sa počítač správa abnormálne, odpojte zástrčku so zásuvky a znova ju zapojte.

Všeobecné tipy

- Začnite svoj tréningový program pomaly, to znamená jeden tréning každé 2 dni. Zvýšte počet tréningov každý týždeň. Začnite s krátkymi tréningami a potom ich neustále zvyšujte. S tréningami začnite pomaly a nedávajte si nemožné ciele. Okrem týchto tréningov sa venujte aj iným formám cvičenia, napríklad behaniu, plávaniu, tancu alebo jazde na bicykli.
- Pred cvičením sa vždy dôkladne zahrejte. Urobte to najmenej 5-minútovým naťahovacím alebo gymnastickým cvičením, aby ste predišli natiahnutiu a zraneniu svalov.
- Pri cvičení dbajte na to, aby ste pravidelne a pokojne dýchali.
- Pri cvičení dbajte na dostatočný pitný režim. To zaisťuje, že je uspokojená potreba tekutín v tele. Berte na vedomie, že odporúčané množstvo vody (2 - 3 litre denne) sa výrazne zvyšuje fyzickou námahou. Tekutina, ktorú pijete, by mala mať izbovú teplotu.
- Pri cvičení na prístroji noste vždy ľahké a pohodlné oblečenie a športovú obuv. Nenoste žiadne voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo pri cvičení roztrhnúť alebo zachytiť v prístroji.
- Cvičte pre Váš osobný tréning.

Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

Správny tréningový plán pozostáva zo zahrievacích cvičení, aeróbného cvičenia a uvoľňovacích cvičení. 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 zredukovali bolesť svalov.

Cvičenia krku

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



Cvičenia pre oblasť ramien

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



Cvičenia pre paže

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



Cvičenia pre vrchnú časť

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



Vnútoraná časť stehien

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



Dotyk na palce

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

Cvičenie pre kolená

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



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

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

