



Vážený zákazník, vážení zákazníci

Teď nás, že se rozhodli pro zařízení značky NAUTILUS. Tento kvalitní produkt je navrhnutý a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení pouze tak, jako je to popsáno v tomto návodu na použití. Návod uschovejte pro případ Naléhavé potřeby.

Přejeme Vám veškerou zábavu a úspěch při Vašem tréninku.

Váš NAUTILUS tým

Záruka

Předávající poskytuje na tento výrobek záruku 2 roky.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací s zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záručná doba začíná plynout datem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický 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

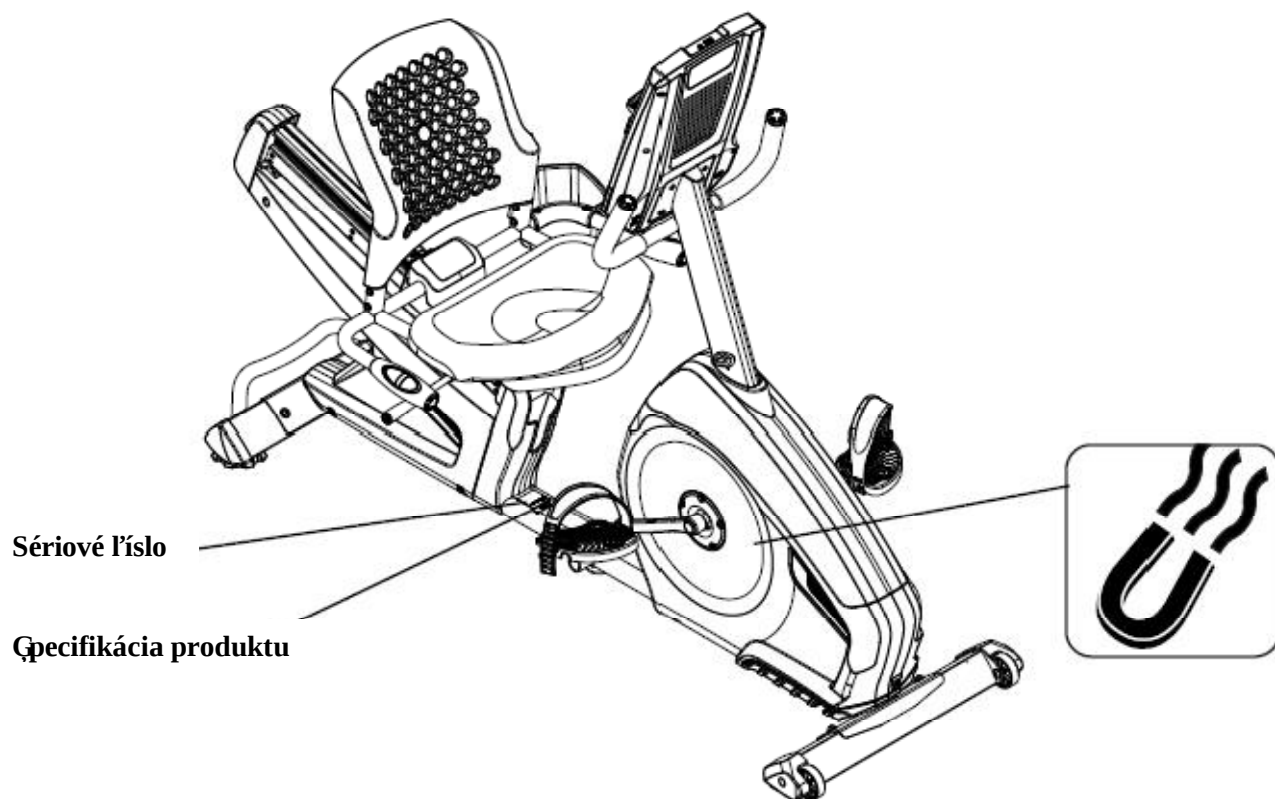
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá zodpovednosť za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

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 **136 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 nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej 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 Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely **NAUTILUS** (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Cvičíte by mal byť opatrný pri kľúbovom 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. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte Váš Recumbent pred spustením cvičenia, aby ste sa ubezpečili, že všetky diely sú pripojené a matice, skrutky, pedále a ložiskové tyče sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Zahrejte sa 5 ÷ 10 minút pred každým tréningom a uvoľnite sa 5 ÷ 10 minút po tréningu. To Vám pomôže postupne zvyšovať a znižovať Vašu tepovú frekvenciu a pomáha to zabrániť preťaženiu svalov.
- Nikdy nezadrhujte dych pri cvičení. Dýchanie by malo byť na bežnej úrovni spojené s úroveňou vykonávaného cvičenia.
- Zodpovednosť za svoje zdravie musíte mať aj pri presune zariadenia, aby nedošlo k poraneniu chrbtice. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky.
- Hmotnosť zariadenia: **41,7 kg**
- Celkové rozmery: **165,9 x 71,8 x 126 cm**

Sériové číslo a výstražné etikety



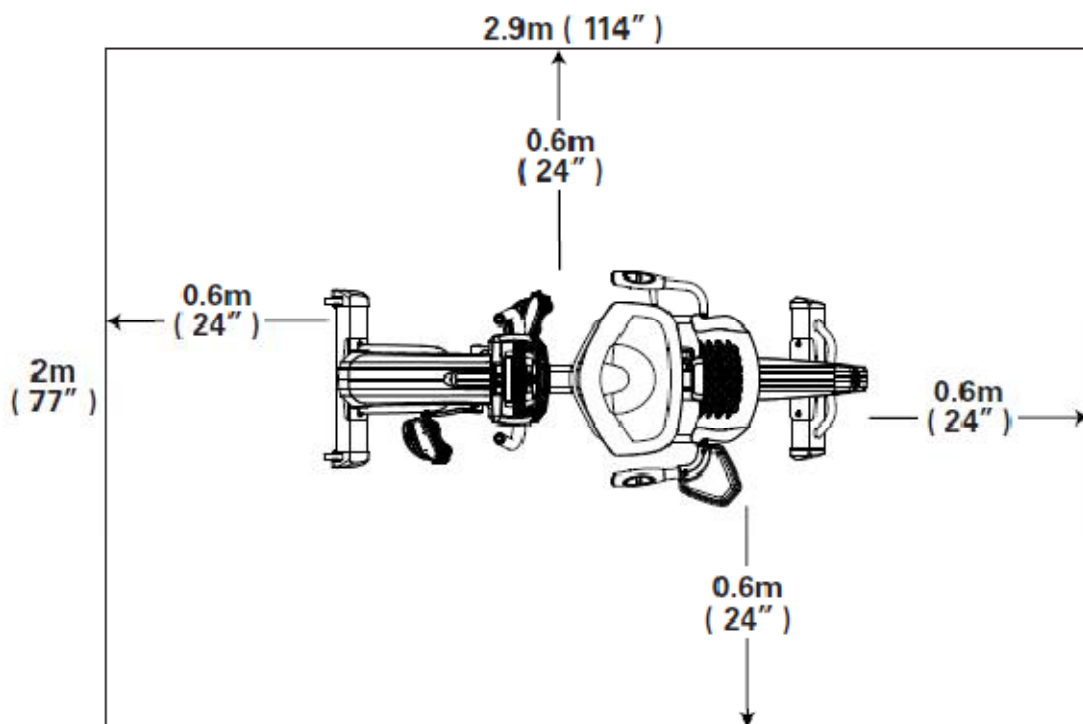
Pred montážou

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

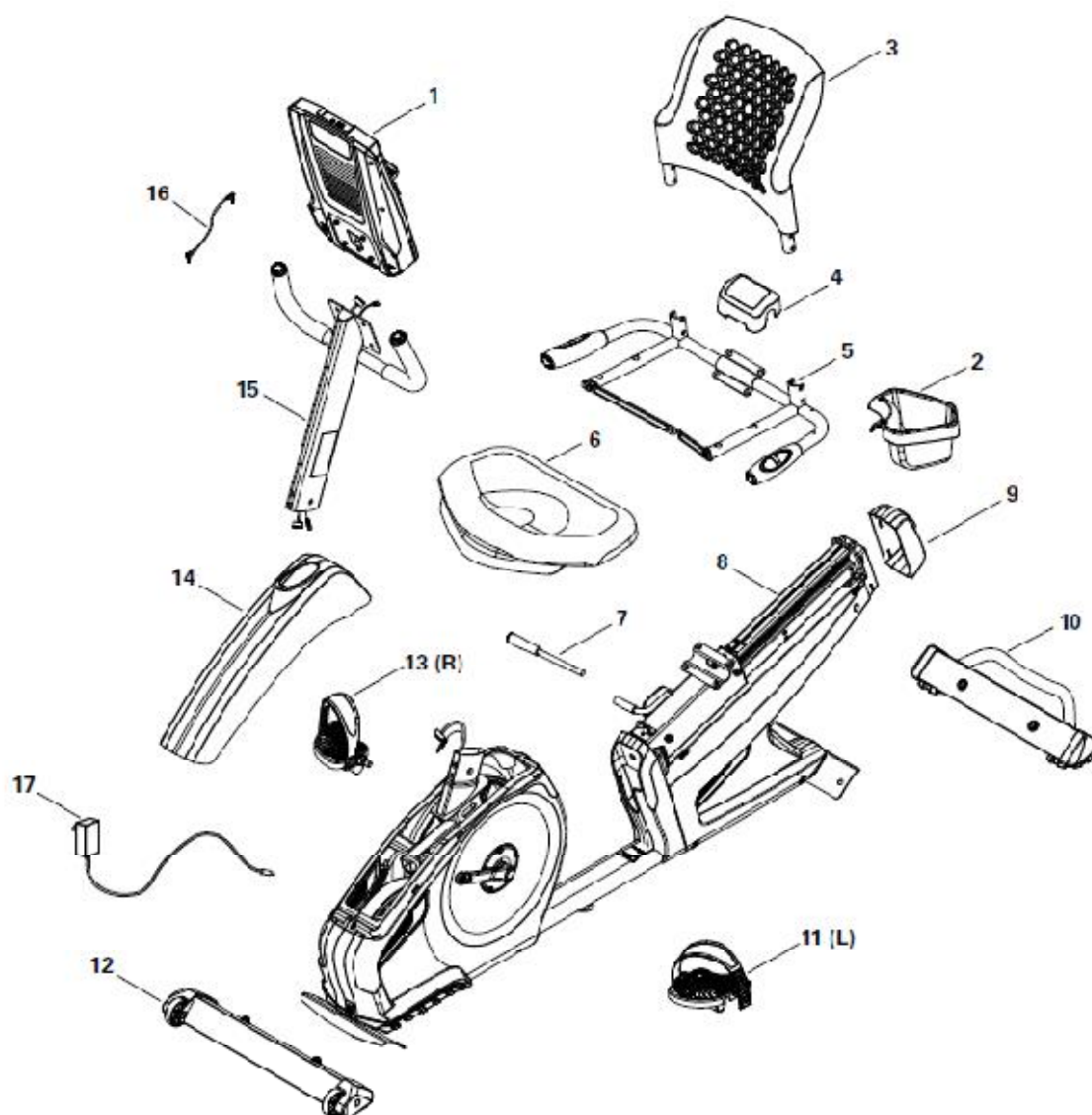
Základné montážne tipy

Pri montáži sa riaďte 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 povoľte 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.E.	KS	Názov	P.E.	KS	Názov
1	1	Pol'ital'	10	1	Zadný stabilizátor
2	1	Držiak na nohu	11	1	Ľavý pedál (L)
3	1	Operadlo	12	1	Predný stabilizátor
4	1	Kryt sedadla	13	1	Pravý pedál (R)
5	1	Rám sedadla	14	1	Vrchný kryt
6	1	Sedadlo	15	1	Tyl' pol'ital'a
7	1	Nastaviteľná kĺčka sedadla	16	1	MP3 kábel
8	1	Hlavný rám	17	1	Elektrický adaptér
9	1	Koncová krytka posuvných koľajníc			

Kovové diely



P.E.	KS	Názov	P.E.	KS	Názov
A	8	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8x16	F	2	Krížová skrutka M5x12
B	10	Skrutka so šesťhrannou hlavou M6x12	G	14	Uzamykacia podložka M6
C	8	Plochá podložka M8	H	4	Zakrivená podložka M6
D	8	Uzamykacia podložka M8	I	4	Krížová skrutka M6x25
E	10	Plochá podložka M6			

Potrebné náradie

- súčasťou balenia

- nie je súčasťou balenia



(odporúčané)



4 mm
6 mm

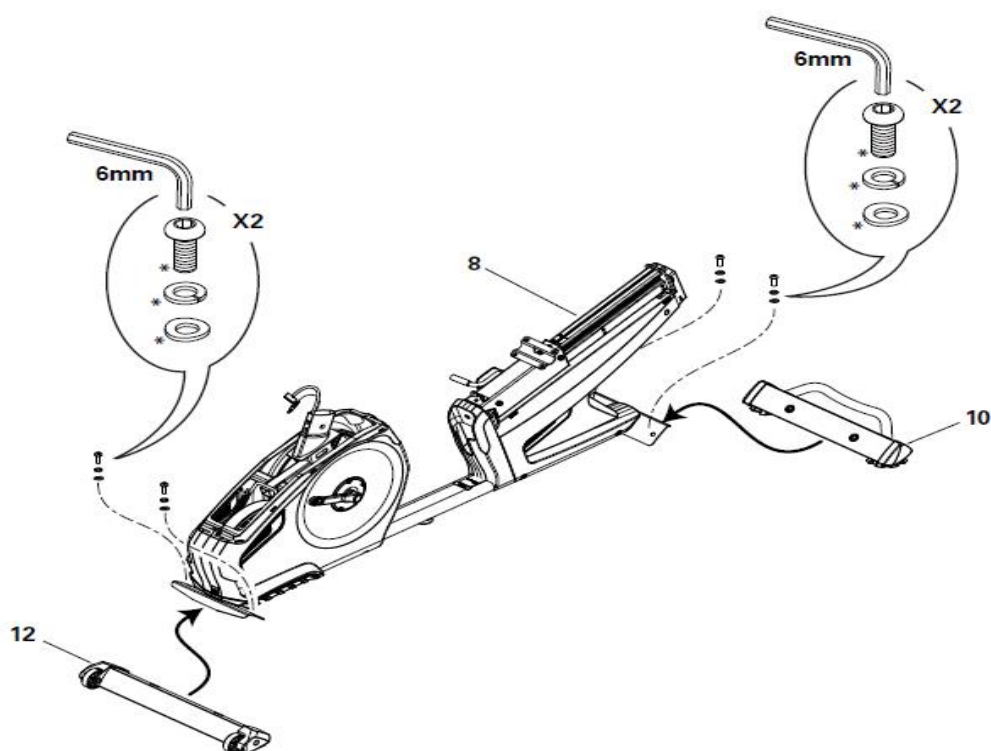


Montážny návod

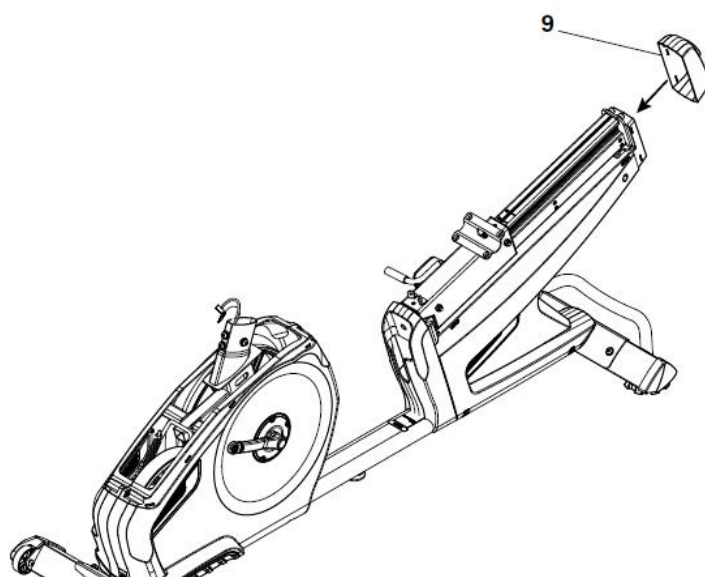
Krok 1

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.



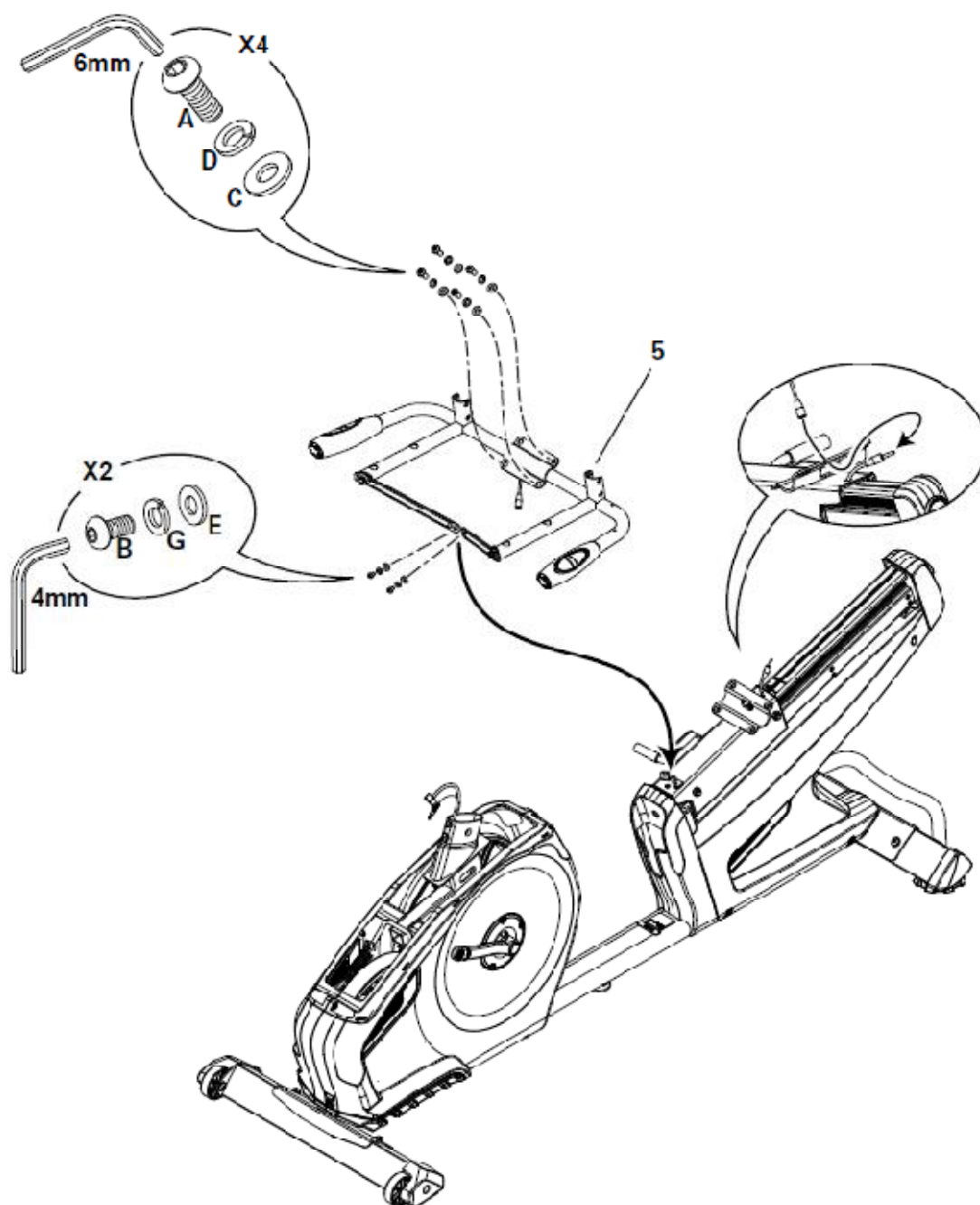
1b) Pripevnite koncovú krytku k rámu.



Krok 2

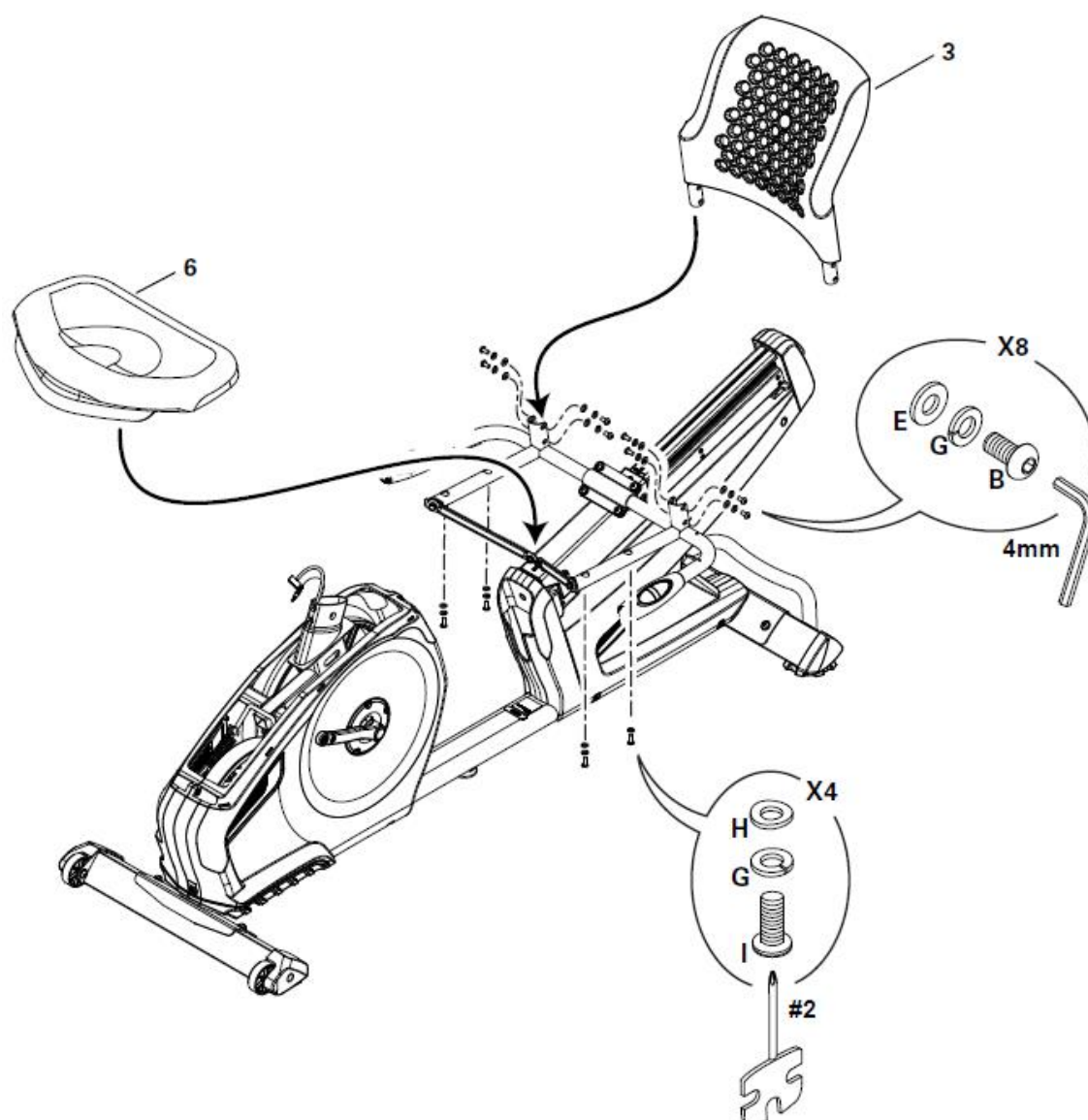
Pripevnenie rámu sedadla

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



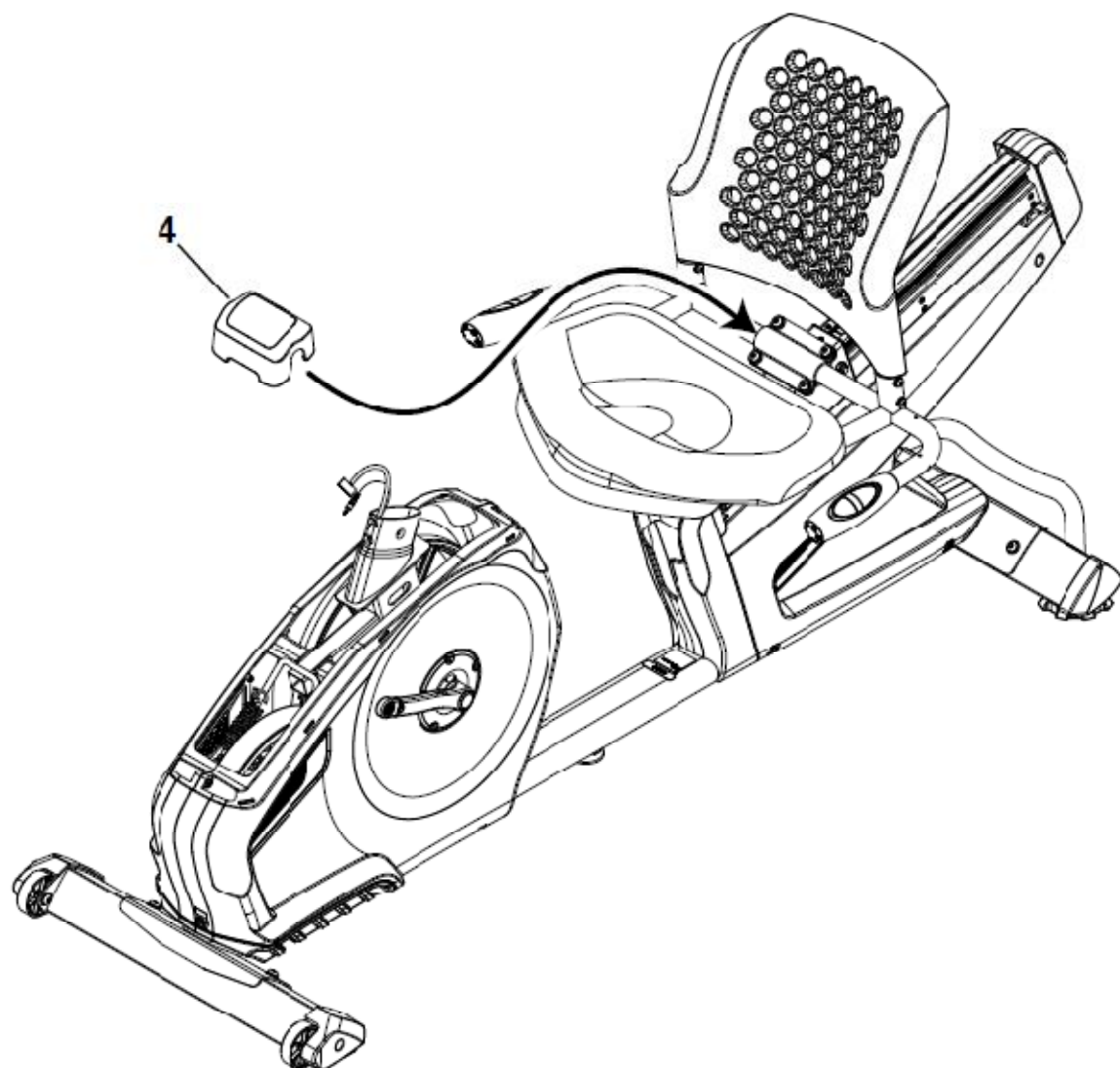
Krok 3

Pripevnenie sedadla a operadla



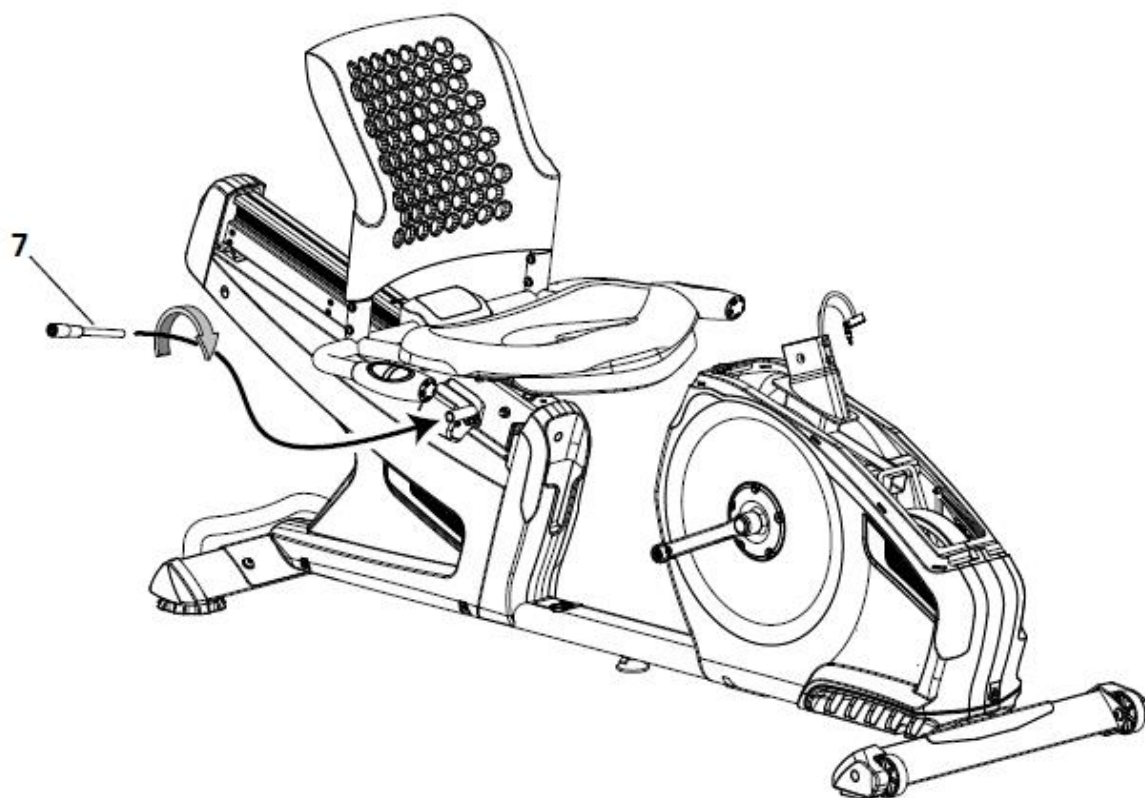
Krok 4

Pripevnenie krytu k rámu



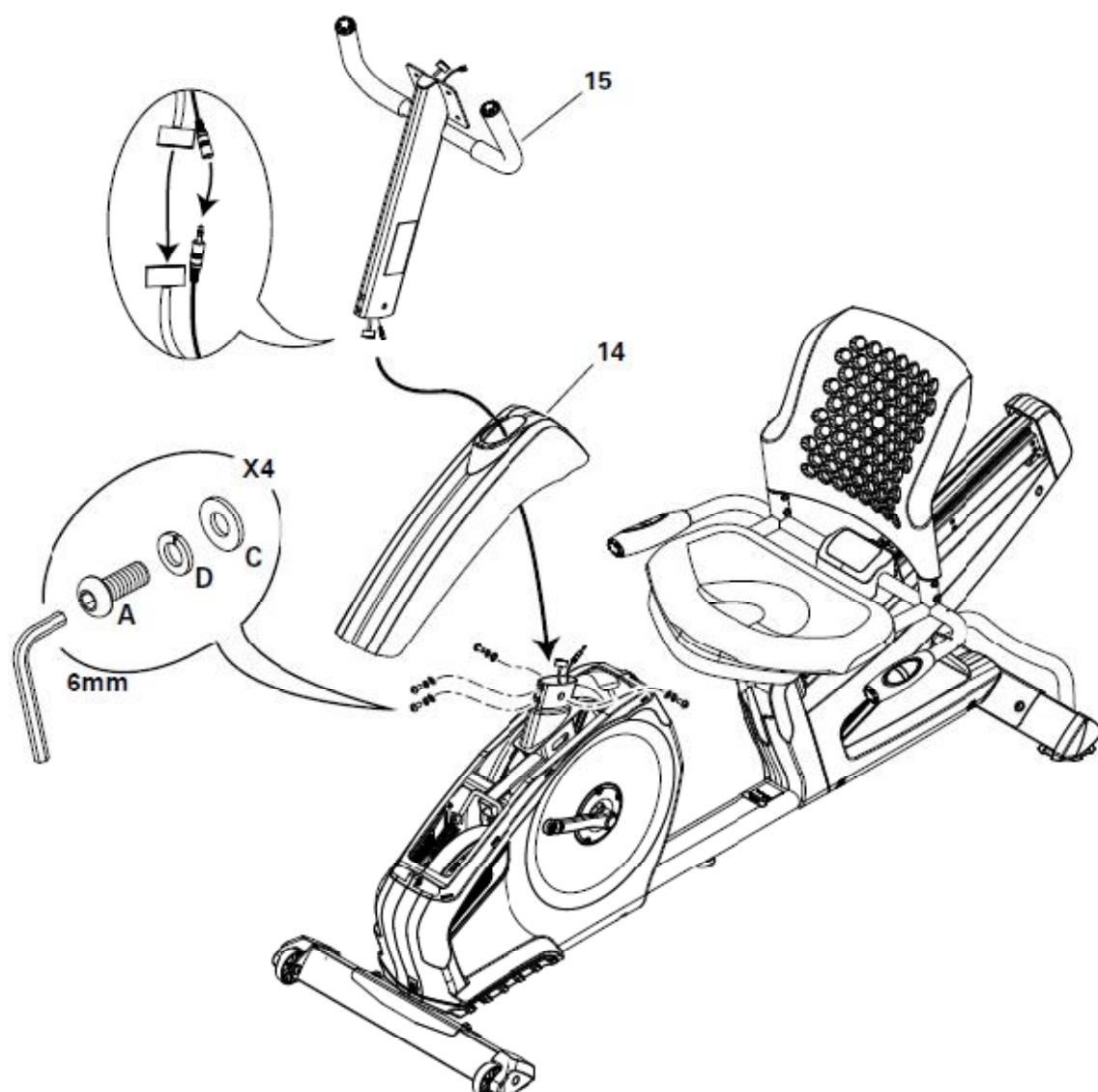
Krok 5

Pripevnenie nastaviteľnej kôľky sedadla



Krok 6

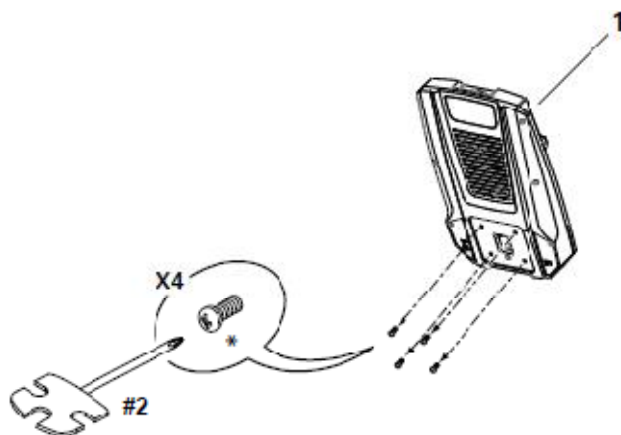
Pripojenie káblov a pripevnenie tyl'e sedadla k hlavnému rámu



Krok 7

Vyberte skrutky z poľítaľa

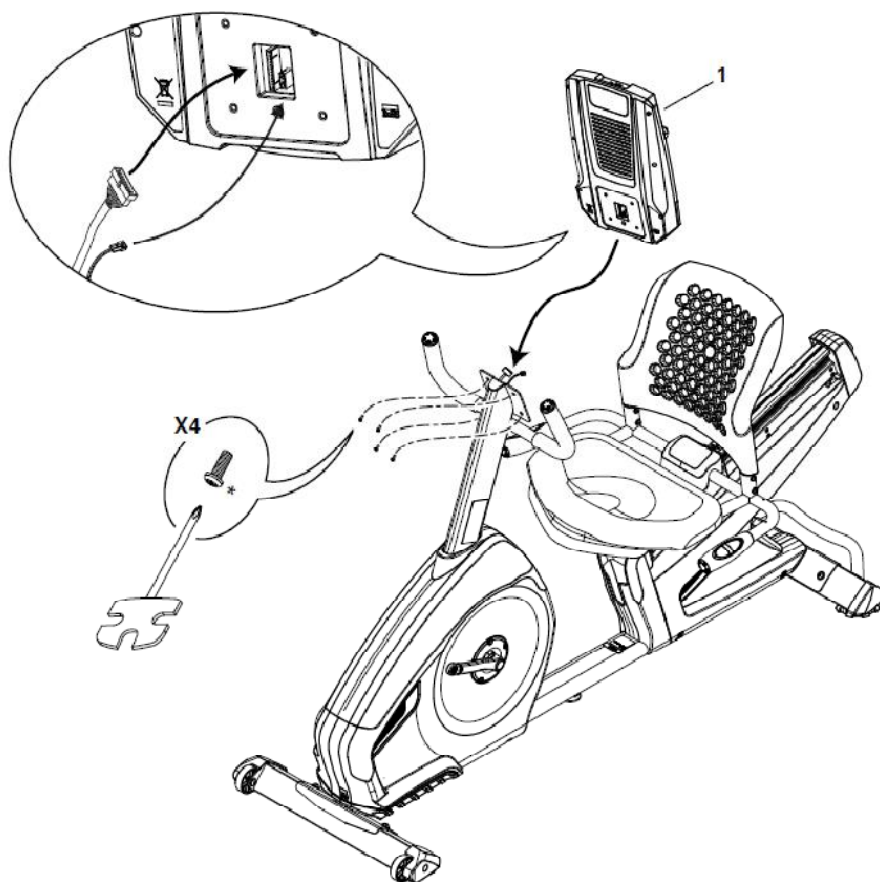
Kovové diely označené * sú vopred pripevnené k poľítaču a nenachádzajú sa na zozname kovových dielov.



Krok 8

Pripojenie káblov a pripevnenie poľítača k rámu

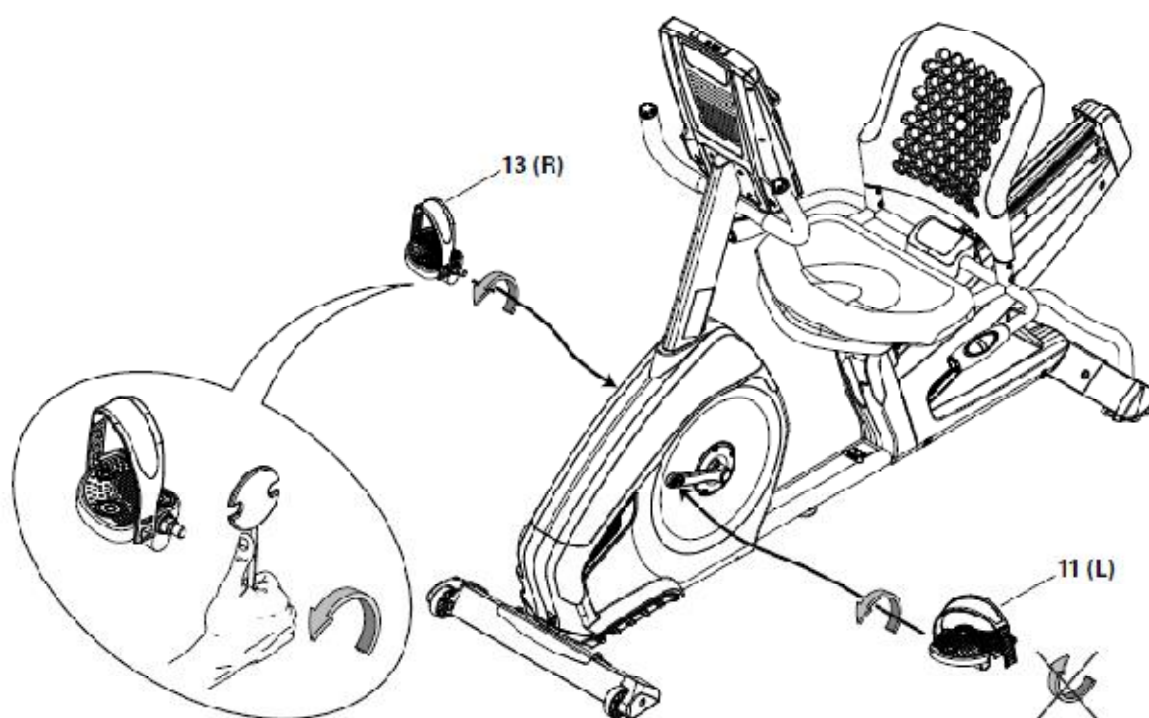
Poznámka: Zarovnajte koncovky konektorov a uistite sa, že konektory do seba zapadnú a uzamknú sa. Neohýbajte kábel poľítača.



Krok 9

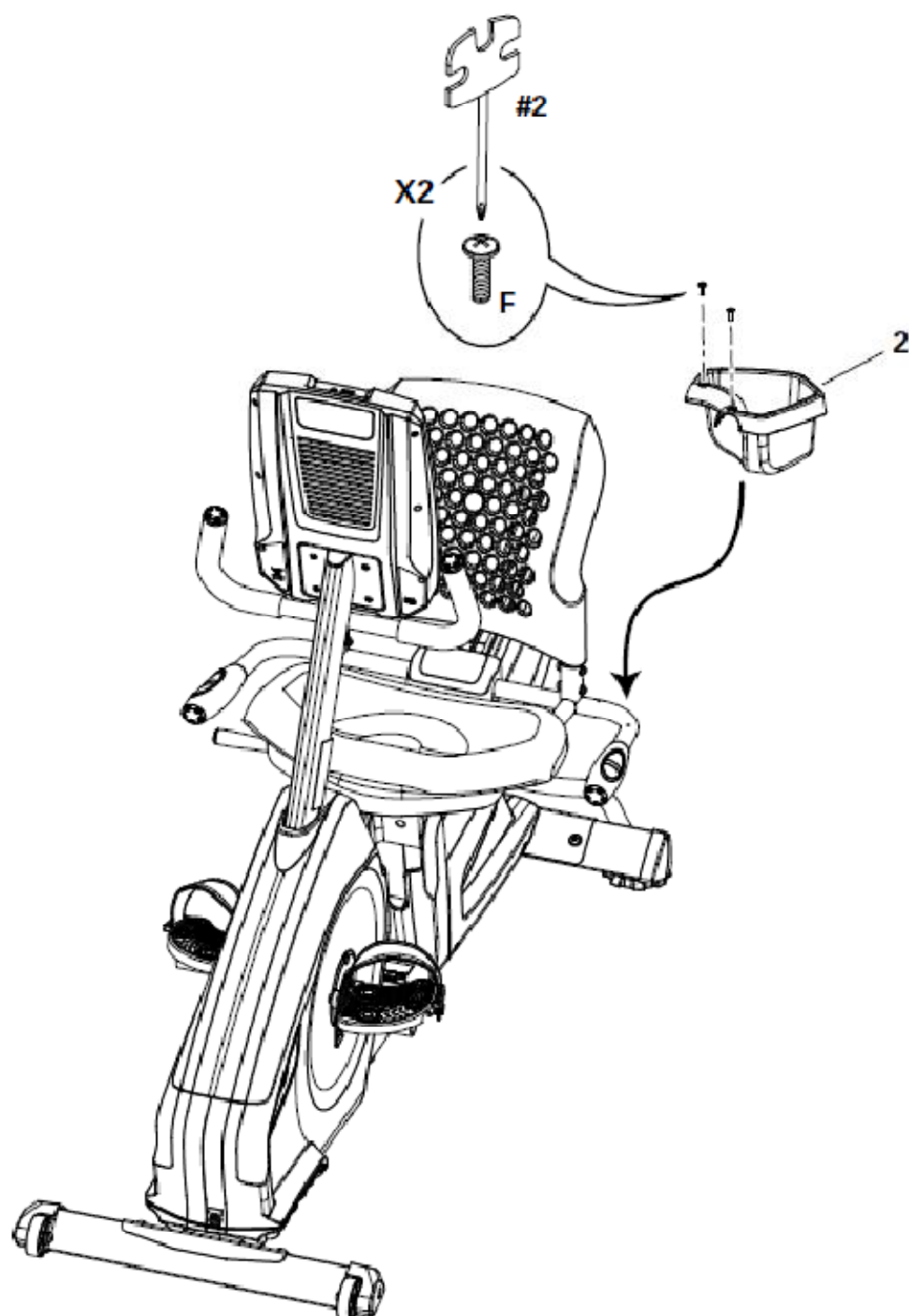
Pripevnenie pedálov

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



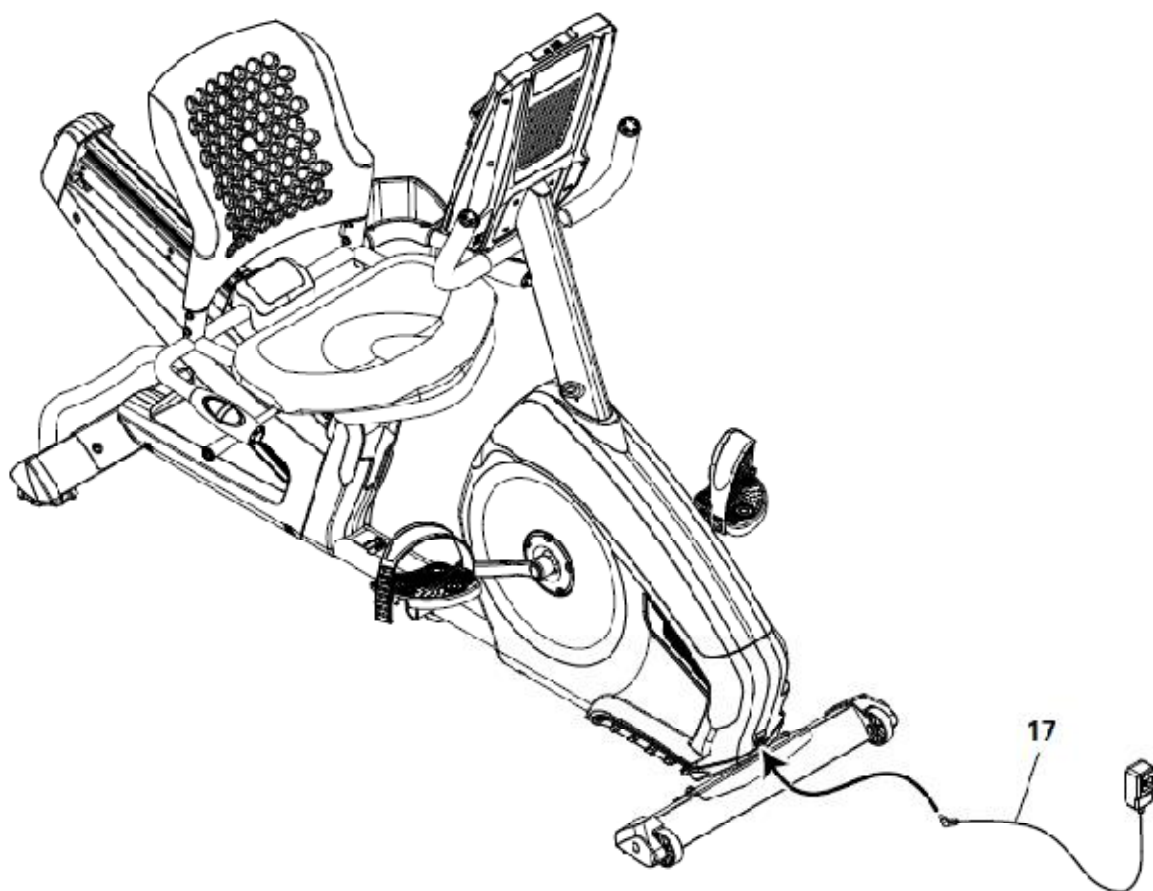
Krok 10

Pripevnenie držiaka na fľašu



Krok 11

Pripojenie elektrického adaptéra



Krok 12

Záverečná kontrola

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



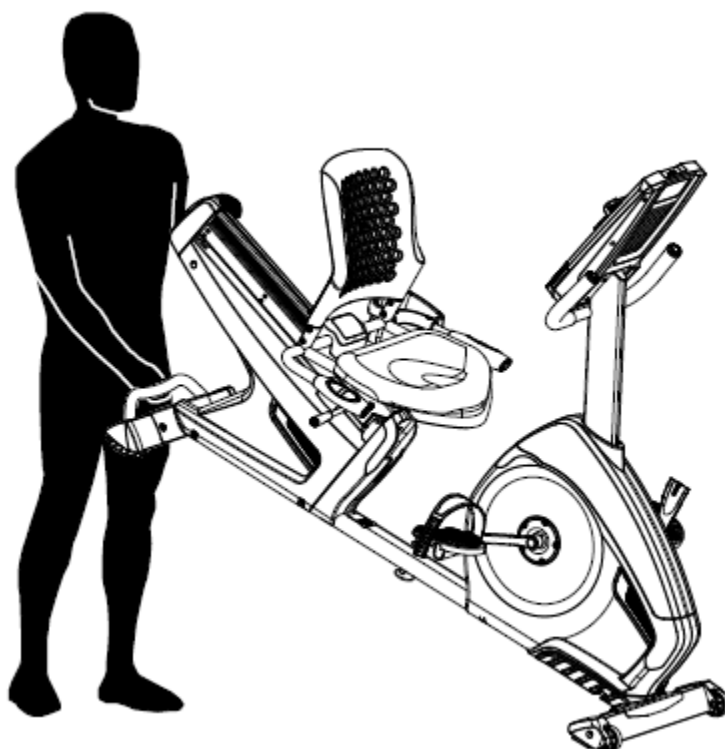
Nepoužívajte zariadenie, kým nie je plne zmontované a skontrolované.

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 rukoväť a opatrne nadvihnite zariadenie na prepravné kolieska.
3. Zatlačte zariadenie na požadované miesto.
4. Opatrne zariadenie položte.

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



Vyrovnávanie recumbentu

Vyrovnávacie podložky nájdete na oboch stranách zadného stabilizátora. Otáčaním zarovnáte recumbent.

⚠ Pri vyrovnávaní dajte pozor, aby ste vyrovnávacie podložky neuvoľnili až príliš. Hrozí riziko úrazu alebo poškodenia zariadenia.

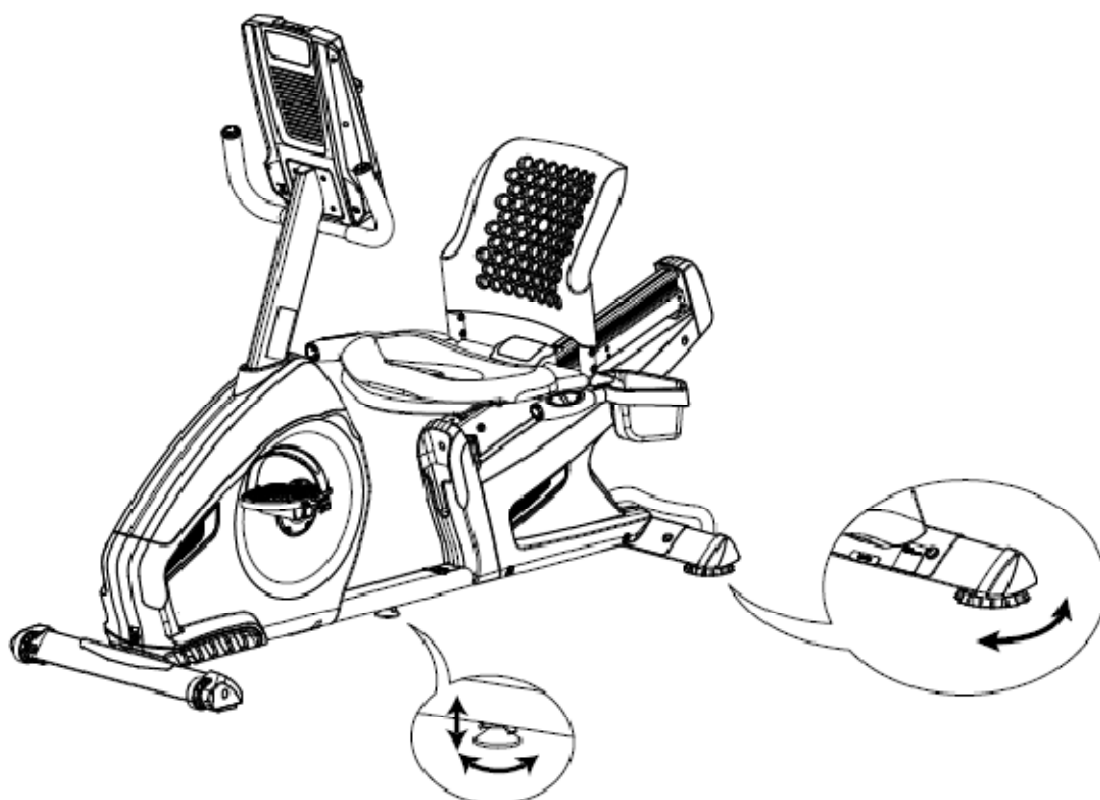
Nastavenie vyrovnávacej podložky na ráme:

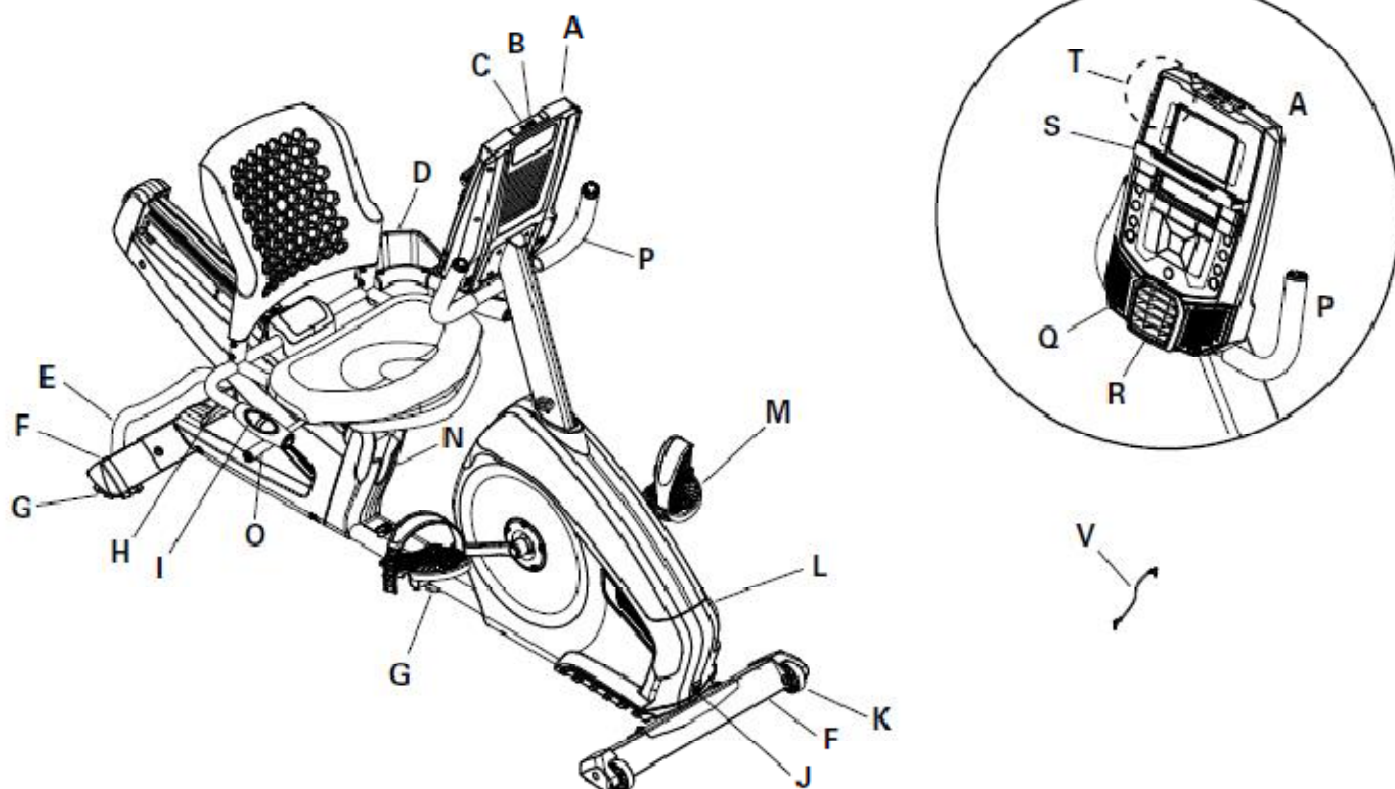
1. Uvoľnite vrchnú uzamykaciu maticu.
2. Otáčajte vyrovnávacou podložkou a nastavte výšku.

⚠ Pri vyrovnávaní dajte pozor, aby ste vyrovnávacie podložky neuvoľnili až príliš. Hrozí riziko úrazu alebo poškodenia zariadenia.

3. Utiahnite vrchnú uzamykaciu maticu pre zaistenie vyrovnávacej podložky.

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

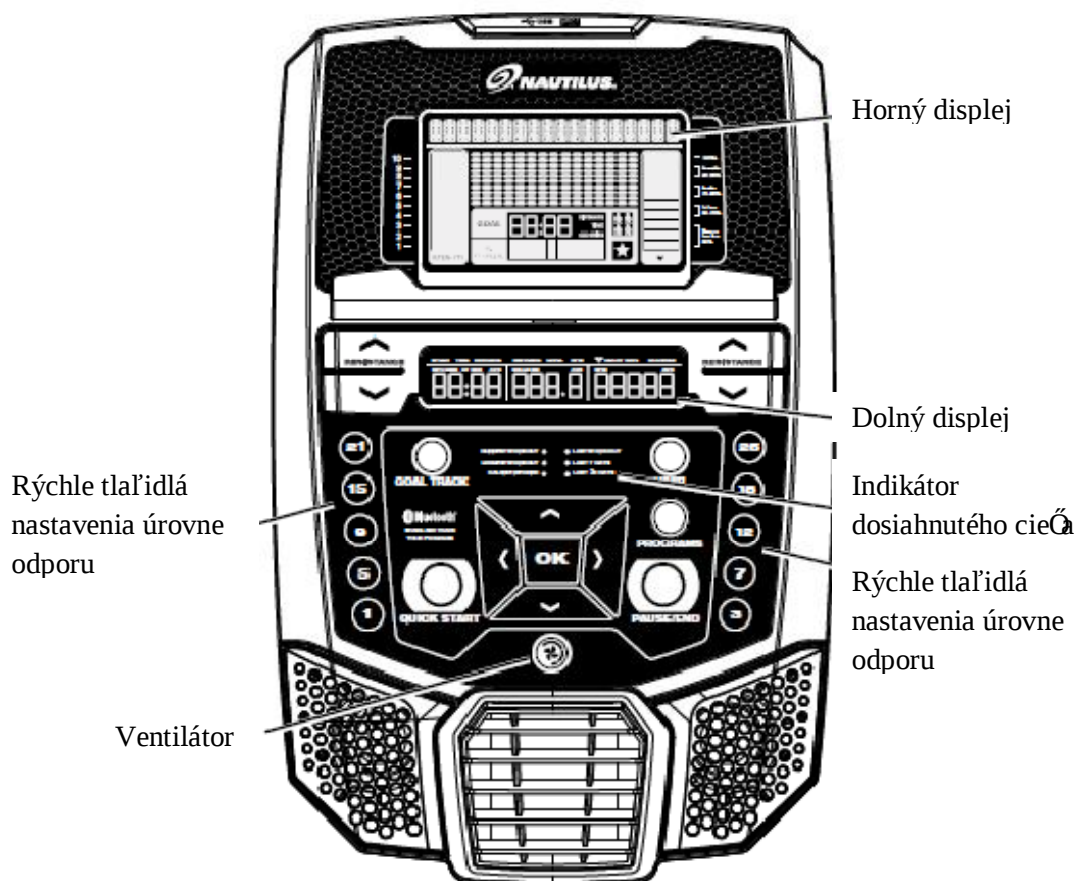




A	Počítač	L	Plne zakrytý zotrvačník
B	MP3 vstup	M	Pedále
C	USB vstup	N	Zásobník
D	Držiak na fľašu	O	Nastaviteľná kôčka sedadla
E	Transportná kôčka	P	Horná rukoväť
F	Stabilizátory	Q	Reproduktory
G	Vyrovnávacie podložky	R	Ventilátor
H	Boľná rukoväť	S	Podstavec
I	Kontaktné senzory merať a pulzu	T	Diaľkový prijímač srdcovej frekvencie
J	Napájací kábel	U	Bluetooth pripojenie
K	Transportné kolieska	V	MP3 kábel

Pol'ital'

Pol'ital' Vám poskytuje dôležité informácie o cvičení a umožňuje Vám ovládať úroveň odporu počas cvičenia. Súčasťou pol'ital'a je duálny Nautilus Track display s dotykovým displejom pre lepšiu orientáciu v cvičebných programoch.



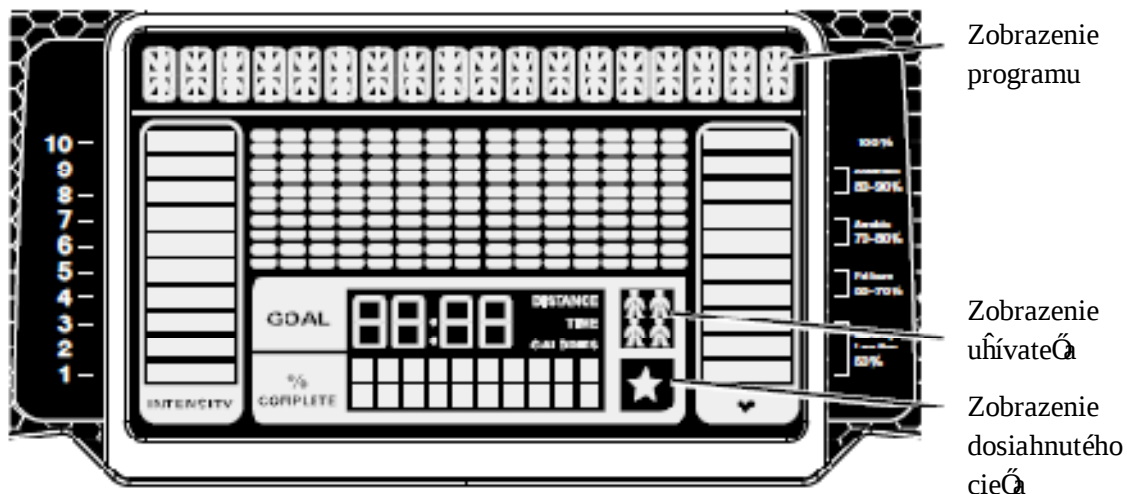
Funkcie tlačidiel

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

- Ćpka vpravo á - zobrazenie rôznych hodnôt poľas cviľenia; prepínanie medzi moľnosťami
- Ćpka nadol é ñ zniľuje hodnotu (vek, ľas, vzdialenosť alebo kalórie), prepínanie medzi moľnosťami
- FAN ñ ventilátor s 3 rýchlosťami
- Rýchle tlačidlá nastavenia odporu ñ rýchlejšie prepínanie medzi úrovňami odporu poľas cviľenia
- Indikátor dosiahnutého cieľá ñ pri dosiahnutí stanoveného cieľá alebo výsledku zaľne svietiť indikátor dosiahnutého cieľá

Duálny Nautilus Track displej

Horný displej



Zobrazenie programu

Zobrazuje informácie pre uľivateľá a názov zvoleného programu. Každý stľec programu predstavuje jeden úsek cviľenia. Ľím vyľľí je stľec, tým vyľľia je úroveň odporu. Blikajúci stľec zobrazuje aktuálny úsek cviľenia.

Zobrazenie intenzity

Zobrazuje úroveň cviľenia v danom momente zaloľenom na aktuálnej úrovni odporu.

Zobrazenie zóny srdcovej frekvencie

Zobrazuje, do ktorej zóny spadá momentálna srdcová frekvencia súľasného uľivateľá. Tieto zóny môľhu byť pouľhité ako sprievodca cviľením pri konkrétnej cieľovej zóne (aerobik, anaerobik alebo spaľovanie tukov).



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

Poznámka: Ak nie je zaznamenaná ľadna srdcová frekvencia, displej zostane prázdny. Aby ste predišli ruľeniu signálu telemetrického prijímaľa srdcovej frekvencie, nedávajte ľadne elektronické zariadenia na ľavú stranu podstavca.

Zobrazenie cieľu

Zobrazuje súľasný zvolený cieľ (vzdialenosť, ľas alebo kalórie), aktuálnu hodnotu potrebnú na dosiahnutie cieľu a percentuálne naplnenie cieľu.

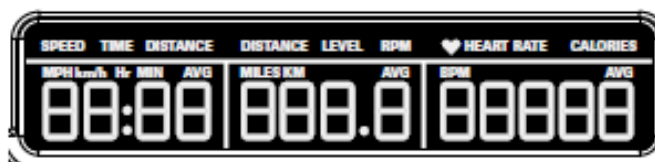
Zobrazenie uľívateľu

Zobrazuje, ktorý profil uľívateľu je práve zvolený.

Zobrazenie úspechu

Kontrolka na displeji zaľne svietiľ pri dosiahnutí stanoveného cieľu cvičenia alebo keď je prekonaný mľíľnik z predchádzajúcich cvičení. Na displeji sa zobrazí gratulácia uľívateľovi za dosiahnutý úspech spoluľne so slávnostnou znelkou.

Dolný displej



Na dolnom displeji sa zobrazujú hodnoty cvičenia a môžu byť prispôsobené pre kaľdého uľívateľu (pozri ľasť **Úprava uľívateľského profilu**).

Rýľhlosť

Zobrazuje rýľhlosť v kilometroch za hodinu (km/h) alebo mľíľach za hodinu (mph).

ľas

Zobrazuje celkový ľas cvičenia, priemerný ľas uľívateľského profilu alebo celkový prevádzkový ľas recumbentu.

Poznámka: Keľ pri cvičení spustenom rýľhlým ğartom cvičíte dlľgie ako 99 minút a 59 sekúnd (99:59), hodnoty ľasu sa prepnú do hodín a minút (1h, 40 minút)

Vzdialenosť

Zobrazuje prejdenú vzdialenosť (km alebo mľe) poľas cvičenia.



Poznámka: Pre zmenu metrického systému (km ñ míle) pozrite ľasť **Nastavenia** **poľtaľaľoľ**.

Level

Zobrazuje aktuálnu úroveň odporu poľas cvičenia.

RPM

Zobrazuje poľet otáľok za minútu pedáľov.

HR (srdcová frekvencia)

Zobrazuje úderý za minútu (BPM) prijímané zo snímaľa srdcovej frekvencie. Pri získaní signálu srdcovej frekvencie zaľne táto ikona bľikať.



Pred zaľiatkom cvičenia kontaktuje Váľho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestalíte s dychom alebo Vám je na omdľetie, ihneľ prestaľte cvičiť. Pred opätovným pouľitím recumbentu kontaktujte Váľho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientaľné.

Watty

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

Kalórie

Zobrazuje odhadovaný poľet spáľených kalórií poľas cvičenia.

Bluetooth pripojenie s Fitness aplikáciou *Nautilus Traineró*

Toto zariadenie je vybavené bluetooth pripojením a na podporovaných zariadeniach sa dokáŕe bezdrôtovo zosynchronizovaŕ s fitness aplikáciou *Nautilus Traineró*. Táto aplikácia sa zosynchronizuje s Vaŕim zariadením, aby zaznamenávala spálené kalórie, ŕas a preŕdenú vzdialenosŕ a eŕe mnoho viac. Nahrá a uloŕí kaŕdé cvičenie. Navyŕe automaticky zosynchronizuje Vaŕe údaje z cvičenia s *MyFitnessPaló* a *Under Armouró*, aby ste stanovený cieŕ na daný deŕ dosiahli eŕe jednoduchŕe! Zaznamenávajte svoje výsledky a podeŕte sa s nimi s rodinou a priateŕmi.

1. Stiahnite si aplikáciu *Nautilus Traineró*. Aplikácia je dostupná na iTunes a Google Play.

Poznámka: Úplný zoznam podporovaných zariadení nájdete na stránke www.nautilusconnect.com.

2. Riaŕte sa pokynmi aplikácie a zosynchronizujte svoje zariadenie s recumbentom.

Nahrajte svoje výsledky cvičenia na USB kŕŕ

Toto zariadenie je vybavené USB vstupom, vŕďaka ŕomu môŕete stiahnuŕ výsledky cvičenia na USB zariadenie a nahraŕich svoj ŕŕet na Nautilus Connect™.

1. Vloŕte USB kŕŕ do USB vstupu na poŕítali recumbentu.
2. Stlaŕte tlačidlo GOAL TRACK. Na displeji sa zobrazia výsledné hodnoty posledného cvičenia (LAST WORKOUT).
3. Stlaŕte tlačidlo ϵ a prejdite na možnosť CLEAR WORKOUT DATA ŕ OK?. Stlaŕte tlačidlo ϵ a prejdite na možnosť SAVE TO USB ŕ OK? Stlaŕte tlačidlo OK a rozsvieti sa ARE YOU SURE ŕ NO? Stlaŕte tlačidlo Y a zmeŕte možnosť na YES a stlaŕte OK. Na displeji sa zobrazí oznam INSERT USB. Vloŕte USB kŕŕ. Poŕítaŕ nahrá údaje z cvičenia na Vaŕe zariadenie.
4. Na displeji sa zobrazí SAVING a následne REMOVE USB.
Poznámka: Pre predŕasné ukončenie ukladania stlaŕte tlačidlo PAUSE/END.
5. Pre návrat na úvodnú obrazovku stlaŕte tlačidlo GOAL TRACK.

Sledujte svoje výsledky na www.nautilusconnect.com

Využite výhodu úľtu Nautilus Connect™ a sledujte svoj progres v cvičení s aplikáciou MyFitnessPal®. Pozrite si výsledky svojich cvičení kedykoľvek budete mať chuť. Nautilus Connect™ Vám umožní nastaviť si prehľad výsledkov na týždennej, mesačnej alebo roľnej báze.

Ak na nahrávanie výsledkov do Nautilus Connect™ používate Bluetooth zariadenie:

1. Prihláste sa do svojho úľtu na Nautilus Connect™ a zosynchronizujte svoje údaje. Akonáhle máte vytvorený úľet, Vaše výsledky sa po prihlásení nahrajú automaticky cez Vaše Bluetooth zariadenie.
2. Pre synchronizáciu údajov z cvičenia s aplikáciou MyFitnessPal®, zvoľte možnosť MENU v ľavom hornom rohu internetovej stránky a a zvoľte možnosť **Sync to my MyFitnessPal®**.

Poznámka: Po úvodnej synchronizácii bude Nautilus Connect™ automaticky synchronizovať údaje z cvičenia s aplikáciou MyFitnessPal®.

Ak na nahrávanie výsledkov do Nautilus Connect™ používate USB zariadenie:

1. Vložte USB kľúč s výsledkami cvičenia do počítača s pripojením na internet.
2. Prihláste sa na stránke www.nautilusconnect.com.
3. Na internetovej stránke zvoľte možnosť **UPLOAD** (nahrať).
4. V nahrávacom okne nájdite svoj USB kľúč. Zvoľte požadované údaje a kliknite na tlačidlo **UPLOAD**. Vaše údaje sa nahrajú na Váš úľet.
5. Pre synchronizáciu údajov z cvičenia s aplikáciou MyFitnessPal®, zvoľte možnosť MENU v ľavom hornom rohu internetovej stránky a a zvoľte možnosť **Sync to my MyFitnessPal®**.

Poznámka: Po úvodnej synchronizácii bude Nautilus Connect™ automaticky synchronizovať údaje z cvičenia s aplikáciou MyFitnessPal®.

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 vysielateľa 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 prijímateľa srdcovej frekvencie, nedávajte žiadne elektronické zariadenia na ľavú stranu podstavca.



Kontaktné senzory

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

Keď počítač získa počítačnú hodnotu Vašej 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 ľasti 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 izolujúcu 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 Vaša srdcová frekvencia po vyhodnotení nevypočítaná, utrite si ruky a senzory a skúste to znova.

Výpočty srdcovej frekvencie

Vaša 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, že by cvičenie ovplyvňovalo 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 počítať podľa veku.

Vašu srdcovú frekvenciu v pokoji ovplyvňuje vytrvalostný tréning. Bežne má dospelý muž hodnotu srdcovej frekvencie približne 72 BPM, zatiaľ čo tréning bežci môžu mať hodnotu BPM aj 40 a menej.

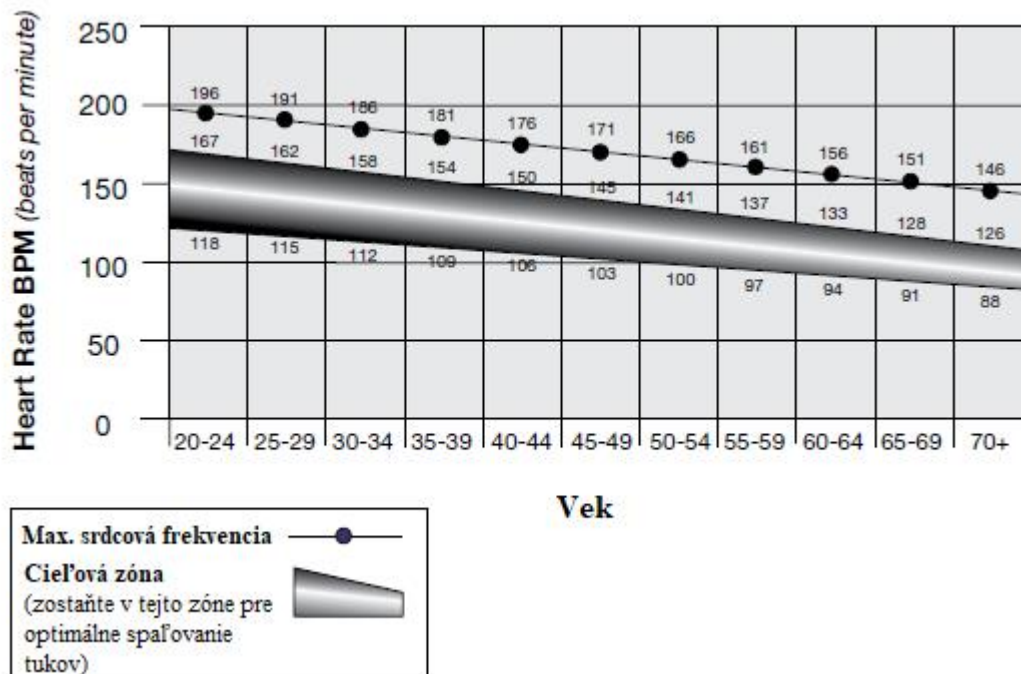
Tabuľka srdcovej frekvencie odhaduje Vašu úľinnú zónu pre spaľovanie tukov a zlepšenie kardiovaskulárneho systému. Lížiť sa môžu aj fyzické podmienky, preto Vaša skutočná hodnota BPM môže byť o niekoľko úderov vyššia alebo nižšia, než je zobrazené na displeji.

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

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

Poznámka: Rovnako ako pri všetkých fitness cvičeniach a hĥivotosprāvach, pouĥíte svoj zdravý úsudok, keď sa rozhodnete zvýĥiť as cvičenia alebo intenzitu.

Cieĥová zóna srdcovej frekvencie pre spaĥovanie tukov



Oblečenie

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

Ako ľasto by ste mali cvičiť



Pred začiatkom cvičenia kontaktuje Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestáľte s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaťte cvičiť.

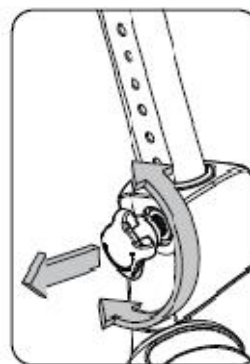
Pred opätovným použitím recumbentu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientaľné.

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

Nastavenie sedadla

Správnne 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 príľig vystretá alebo nemôľhete doľahnuť na pedál, posuťte sedadlo na podpere nižšie. Ak je naopak Vaša noha aľ príľig ohnutá, posuťte sedadlo vyššie.



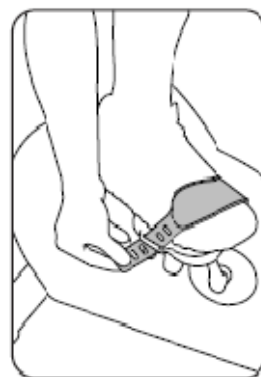
Pred nastavením sedadla zosadnite z recumbentu.

Uvoľnite a potiahnite skrutku na tyľi sedadla. Nastavte sedadlo do požadovanej výšky. Uvoľnite skrutku pre návrat do uzamknutej polohy. Uistite sa, že je skrutka celkom zasunutá a pevne ju utiahnite.



Výšku sedadla nastavte nanajvyš po znaľku STOP na tyľi sedadla.

Pre posunutie sedadla bližšie alebo Ľalej od poľíťala, uvoľnite skrutku nastavenia sedadla a potiahnite ju nadol. Nastavte požadovanú polohu sedadla a pustite skrutku pre návrat do uzamknutej polohy. Uistite sa, že je skrutka plne na svojom mieste a pevne ju utiahnite.



Pozícia chodidiel / Nastavenie pedálov

1. Vloťte obidve chodidlá do pedálov.
2. Otoľte pedálmi tak, aby ste na jeden z nich doľiahli.
3. Uťahnite 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

Polítaľ sa zapne po zapojení el. kábla do siete, pri stlaľení vypínaľa, pri stlaľení ktoréhokoľvek tlačidla alebo keď získa signál zo senzorov pohybu pedálov.

Automatické vypnutie (úsporný režim)

Polítaľ sa automaticky vypne, ak neprijme ľiadny signál po dobu min. 5 minút. Pre spustenie polítaľa stlaľte Ľbovoľné tlačidlo. Ak je recumbent v ukáľkovom režime, stlaľte naraz PAUSE/END a tlačidlo ħ po dobu 3 sekúnd.

Poznámka: Na polítaľi sa nenachádza tlačidlo ON/OFF.

Prvé spustenie

Poľas prvého spustenia je potrebné na polítaľi nastaviť dátum, ľas a Vami zvolené jednotky merania.

1. **Dátum:** Stlaľte tlačidlá Ÿ /é pre nastavenie aktuálnej hodnoty (blikajúcej). Hodnoty nastavenia (mesiac, deľ, rok) prepínaľte ģpkami ħ /á .
2. Stlaľte OK pre potvrdenie nastavenia.
3. **Ľas:** Stlaľte tlačidlá Ÿ /é pre nastavenie aktuálnej hodnoty (blikajúcej). Hodnoty nastavenia (hodina, minúta, ráno (AM) / poobede (PM)) prepínaľte ģpkami ħ /á .
4. Stlaľte OK pre potvrdenie nastavenia.
5. **Jednotky merania:** Stlaľte tlačidlá Ÿ /é pre nastavenie polítania v míľach alebo km.
6. Stlaľte OK pre potvrdenie nastavenia. Polítaľ sa vráti do pohotovostného režimu.

Poznámka: Pre úpravu týchto nastavení pozrite ľasť **Nastavenia polítaľa**.

Rýchly ģtart (manuálny) program

Tento program Vam umoľňuje okamľite spustiť cvilľenie bez nutnosti zadávania neľakých údajov.

Poľas cvilľenia v manuálnom programe predstavuje kaľdý stľpec 2 minúty. Ak trvá cvilľenie dlľgie ako 30 minút, aktívny stľpec zostane na obrazovke úplne vpravo a predchádzajúce stľpce budú z obrazovky miznúť.

1. Sadnite si na recumbent.
2. Stlaľte tlačidlo USER pre výber profilu uľívateľa. Ak nemáte nastavený profil uľívateľa, mľľhete zvoliť profil, ktorý nemá nastavené ľiadne údaje (len prednastavené).
3. Stlaľte tlačidlo QUICK START pre spustenie manuálneho programu.
4. Pre zmenu úroveň odporu pouľľite tlačidlá Ÿ /é . Súľasný aj budúce intervaly sa nastavlia na novú úroveň. Prednastavená je úroveň 1. 4. Ľas sa zaľľne pripolítavať 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 prestaňte pedálovať a stlačte PAUSE/END pre pozastavenie cvičenia. Opätovným stlačením tlačidla cvičenie zastavíte úplne.

Poznámka: Výsledky cvičenia sa nahrávajú do súčasného profilu užívateľa.

Užívateľské profily

Políťal' Vám umožní vytvoriť a uložiť 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 ñ 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 uistite, že ste zvolili správny profil. Profil užívateľa, ktorý cvičil ako posledný, bude automaticky prednastavený do ďalšieho cvičenia.

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

Po zapnutí políťala stlačte tlačidlo USER a zvolíte jeden z užívateľských profilov. Políťal' zobrazí názov profilu a jeho ikonu.

Úprava užívateľského profilu

1. Po zapnutí políťala stlačte tlačidlo USER a zvolíte jeden z užívateľských profilov.
2. Stlačte OK pre potvrdenie výberu.
3. Na displeji sa zobrazí EDIT a názov súčasného profilu. Stlačte OK pre spustenie úpravy užívateľského profilu.

Pre ukončenie úpravy užívateľského profilu stlačte PAUSE/END a políťal' 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 ÿ /é zvolíte požadované písmeno a pomocou tlačidiel í /á sa posúvajte medzi jednotlivými znakmi.

- Stlaďte OK pre potvrdenie zadaného mena.
- Pre úpravu údajov (vek, váha, výška, pohlavie) použijete tlačidlá $\checkmark$ / ϵ a stlaďte OK, aby ste danú hodnotu mohli upraviť.
 - Na displeji sa zobrazí SCAN. Táto možnosť slúži na ovládanie hodnôt, ktoré sa na displeji počas cvičenia zobrazujú. Možnosť OFF umožňuje užívateľovi pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ kedykoľvek prepínať medzi hodnotami. Možnosť ON znamená, že poľtáľ bude automaticky každých 6 sekúnd zobrazovať postupne všetky hodnoty. Prednastavená je možnosť OFF.
Stlaďte OK pre nastavenie zobrazenia hodnôt.
 - Na displeji sa zobrazí WIRELESS HR (bezdrôtový príjem srdcovej frekvencie). Ak máte reproduktory poľtáľa nastavené na maximum a/alebo používate väčšie osobné elektronické zariadenie, na displeji sa môže zobraziť rušenie srdcovej frekvencie. Táto možnosť umožňuje deaktiváciu telemetrického prijímaľa, aby neblokoval signál. Na hornom displeji sa zobrazí súľasné nastavenie: ON alebo OFF. Pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ môžete toto nastavenie zmeniť.
Prednastavená možnosť je ON.
Stlaďte OK pre aktiváciu telemetrického prijímaľa.
 - 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 blikať. Na hornom displeji sa zobrazuje aktívne nastavenie: ON alebo OFF. Použijete tlačidlá $\checkmark$ / ϵ pre skrytie aktívnej hodnoty a pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ môžete prehadzovať poradie aktívnych hodnôt.
Poznámka: Pre zobrazenie skrytej hodnoty zopakujte nastavenie a pri danej hodnote prepnite na možnosť ON.
Po dokončení úprav na dolnom displeji stlaďte OK pre potvrdenie nastavení.



- Poľtáľ sa vráti na úvodnú obrazovku s aktualizovanými nastaveniami.

Vynulovanie užívateľského profilu

- Po zapnutí poľtáľa stlaďte tlačidlo USER a zvoľte jeden z užívateľských profilov.
- Stlaďte OK pre potvrdenie výberu.
- Na displeji sa zobrazí EDIT a názov súľasného profilu. Pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ zvoľte spomedzi možností.
Poznámka: Pre ukončenie úpravy užívateľského profilu stlaďte PAUSE/END a poľtáľ sa vráti späť na úvodnú obrazovku.

4. Na displeji sa zobrazí RESET a názov súľasného profilu. Stlaťte OK pre spustenie vynulovania uľívateľského profilu.
5. Poľítaľ teraz prijme poľiadavku na vynulovanie uľívateľského profilu (prednastavená moľnosť je NO). Pomocou tlačidiel Ľ / ě moľhete zmeniť toto nastavenie.
6. Stlaťte OK pre potvrdenie Váľho nastavenia.
7. Poľítaľ sa vráti na úvodnú obrazovku.

Zmena úrovně odporu

Pomocou tlačidiel Ľ / ě pre nastavenie odporu moľhete kedykoľvek poľas cviľenia zmeniť úroveň odporu. Pre náhlu zmenu úrovně odporu pouľhite jedno z rýchlych tlačidiel.

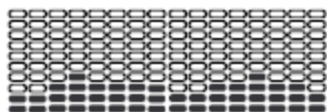
Profily programov

Tieto programy automatizujú rôzne úrovně odporu a cviľenia. Programové profily sú zoradené do kategórií (Fun Rides (pohodová jazda), Mountains (hory) a Challenges (výzvy)).

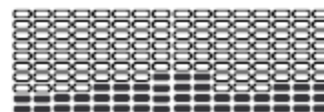
Poznámka: Akonáhle si uľívateľ prezrie vľetky kategórie, budú v rámci kaľdej kategórie vľetky programy zobrazené na displeji.

FUN RIDES

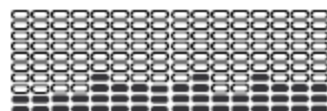
Rolling Hills



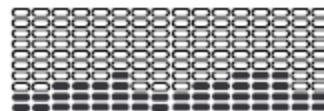
Ride in the Park



Easy Tour

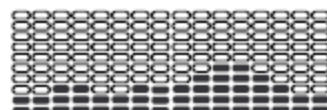


Stream Crossing

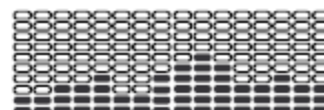


MOUNTAINS

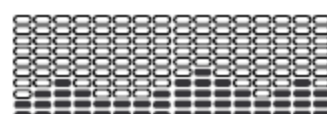
Pike's Peak



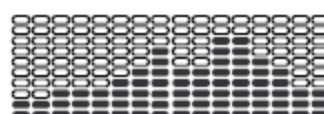
Mount Hood



Pyramids

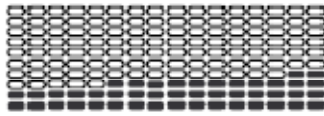


Summit Pass

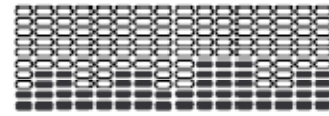


CHALLENGES

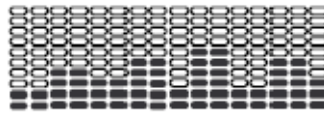
Uphill Finish



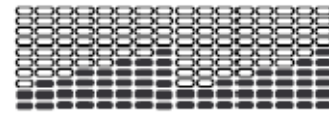
Cross-Training



Interval



Stairs



Profil cvičenia a Cieľový program

Poľtaľ Vám umôhne 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. Stlaťte tlačidlo USER a zvoľte si svoj užívateľský profil.
3. Stlaťte tlačidlo PROGRAMS.
4. Pomocou tlačidiel Ľ / P zvoľte kategóriu cvičenia.
5. Pomocou tlačidiel Ľ / P zvoľte profil cvičenia a potvrďte stlačením tlačidla OK.
6. Pomocou tlačidiel Ľ / P zvoľte typ cieľa (vzdialenosť, čas, kalórie) a stlaťte OK.
7. Pomocou tlačidiel Ľ / P nastavte cieľovú hodnotu.
8. Stlaťte 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 stôpec 2-minútový úsek. Aktívny stôpec sa na obrazovke posunie každé 2 minúty. Ak trvá cvičenie dlhšie ako 30 minút, aktívny stôpec zostane na obrazovke úplne vpravo a predchádzajúce stôpce 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, Váš výkon bude pri danej srdcovej frekvencii stúpať.

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

Fitness Test môžete spustiť z kategórie FEEDBACK. Poľtaľ Vás vyzve k zadaniu úrovne Vašej kondície: *Zaľtatoľník (BEG)* alebo *Pokroľlý (ADV)*. Poľtaľ pouhije údaje o veku a váhe pre zvolený užívateľský profil, aby vypoľtaľ Vaše fitness hodnotenie.

Zaľnite cviliť a oboma rukami drhte senzory na riadidlách. Keď sa spustí test, intenzita cvičenia mierne stúpne. To znamená, že budete musieť cviliť intenzívnejšie, čo bude mať za následok zvýšenie srdcovej frekvencie. Intenzita bude stúpať naďalej, až kým sa Vaša srdcová frekvencia nedostane do testovacej zóny *Test Zone*. Táto zóna je vypočítaná individuálne tak, aby jej hodnota bola približne 75% maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie daného užívateľa. Keď dosiahnete testovaciu zónu, daná intenzita cvičenia bude trvať ešte 3 minúty. To Vám umožní dosiahnuť stabilné podmienky (stabilnú srdcovú frekvenciu). Po skončení týchto 3 minút počítač 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 porovnávajúte 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 počítač prijímať informácie o Vašej srdcovej frekvencii z kontaktných senzorov alebo monitora srdcovej frekvencie.

Pri zvýšenej srdcovej frekvencii vyberte Recovery Test Program. Na počítači sa teraz zobrazí **STOP EXERCISING** (prestať cvičiť) a začne sa odpočítavať. Prestať cvičiť, ale naďalej drhte oboma rukami senzory v rukovätiach. Po 5 sekundách sa na displeji zobrazí **RELAX** a odpočet bude pokračovať, až kým nedosiahne 00:00. Počas celej minúty bude tiež počítač zobrazovať Vašu srdcovú frekvenciu. Pokiaľ nepoužívate diaľkový monitor srdcovej frekvencie, musíte sa po celý čas držať rukami senzorov v rukovätiach.

Oznam **RELAX** na displeji zotrvá, až kým odpočet nedosiahne 00:00. Počítač následne vypočíta Váš 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 Vášho zdravia.

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

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

Programy Heart Rate Control (HRC)

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

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

HRC programy na základe veku a iných informácií v užívatelskom profile stanovia hodnoty cieľovej zóny Vášho cvičenia. Poľítať Vás následne vyzve k nastaveniu Vášho cvičenia:

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



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

3. Pomocou tlačidiel $\bar{Y}$ / $\bar{E}$ zvoľte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel $\bar{Y}$ / $\bar{E}$ 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.

Užívatel môžte namiesto hodnoty nastaviť aj zónu srdcovej frekvencie zvolením programu *Heart Rate Control* $\bar{n}$ *User*. Poľítať prispôsobí cvičenie tak, aby užívatel zostal v požadovanej zóne srdcovej frekvencie.

1. Zvoľte HEART RATE CONTROL $\bar{n}$ USER a stlačte OK.
2. Pomocou tlačidiel $\bar{Y}$ / $\bar{E}$ nastavte zónu srdcovej frekvencie pre cvičenie a stlačte OK. Poľítať zobrazí percentuálnu hodnotu zóny srdcovej frekvencie na číselníku a rozsah srdcovej frekvencie užívatelovi napravo.
3. Pomocou tlačidiel $\bar{Y}$ / $\bar{E}$ zvoľte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel $\bar{Y}$ / $\bar{E}$ nastavte cieľovú hodnotu cvičenia.
5. Stlačte OK a začnite cvičiť.

Zmena cvičebného programu počas cvičenia

Počas cvičenia je možné nanovo spustiť nový tréning.

1. Počas aktívneho programu stlačte tlačidlo PROGRAMS.
2. Pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ zvolíte požadovaný program a stlačte OK.
3. Pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ zvolíte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ 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 začnite pedálovať)
- PUSH END TO STOP (pre úplné zastavenie stlačte END)

Počas pozastaveného cvičenia môžete použiť tlačidlá $\checkmark$ / ϵ 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 začnite 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 odpočet. 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 $\checkmark$ / ϵ 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 spaľené kalórie)

Počas uvoľňovacej fázy sa úroveň odporu nastaví na tretinu priemernej hodnoty z cvičenia. Úroveň odporu počas uvoľňovacej fázy je možné nastaviť pomocou tlačidiel $\uparrow/\downarrow$, ale na displeji sa táto hodnota nezobrazí.

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

Goal Track - Štatistika cieľov (a úspechov)

Štatistika z každého cvičenia sa uloží do profilu užívateľa.

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 spaľené 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 spaľené kalórie)
- * Ak sa jedná o jednoduché cvičenie, zobrazí sa hodnota odporu. Ak je štatistika výsledkom viacerých cvičení, namiesto odporu sa zobrazí hodnota vzdialenosti.

Pre zobrazenie štatistiky GOAL TRACK užívateľského profilu:

1. Na úvodnej obrazovke stlať tlačidlo USER a zvoľte požadovaný 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 súčasného cvičenia budú skryté okrem cieľovej hodnoty cvičenia. Stlať opäť tlačidlo GOAL TRACK pre návrat na hlavnú obrazovku.
3. Stlať tlačidlo $\uparrow/\downarrow$ pre prepnutie do ňakej štatistiky posledných 7 dní - LAST 7 DAYS. Na poľtať sa zobrazia spaľené kalórie (50 kalórií na každú minútu) za posledných 7 dní, spoločne s celkovou hodnotou cvičenia. Pomocou tlačidiel $\uparrow/\downarrow$ môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
4. Stlať tlačidlo $\uparrow/\downarrow$ pre prepnutie do ňakej štatistiky posledných 30 dní - LAST 30 DAYS. Na poľtať sa zobrazia celkové hodnoty za posledných 30 dní. Pomocou tlačidiel $\uparrow/\downarrow$ môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.

5. Stlačte tlačidlo **Y** pre prepnutie do Ľalšej ğtatistiky najdlhğieho cvil'enia ĩ LONGEST WORKOUT. Na pol'ital'i sa zobrazia hodnoty cvil'enia s najdlhğim ľasom. Pomocou tlačidiel **Ħ** /**Ħ** mŏĥete manuálne prepínaŤ medzi kanálmi s výsledkami.
6. Stlačte tlačidlo **Y** pre prepnutie do Ľalšej ğtatistiky s najviac spálenými kalóriami ĩ CALORIE RECORD. Na pol'ital'i sa zobrazia hodnoty cvil'enia s najväľğim pol'tom spálených kalórií. Pomocou tlačidiel **Ħ** /**Ħ** mŏĥete manuálne prepínaŤ medzi kanálmi s výsledkami.
7. Stlačte tlačidlo **Y** pre prepnutie do Ľalšej ğtatistiky BMI (Body Mass Index). Pol'ital' zobrazí hodnoty BMI zaloĥené uĥivateľskými nastaveniach. Uistite sa, ĥe ste do profilu uĥivateľa zadali správnu výğku, ktorá má súvis s výpol'tom telesného tuku a zdravotného rizika. Niĥĥie uvedená tabuľka poskytuje vğeobecné hodnotenie skóre BMI:

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

Poznámka: Hodnotenie mŏĥe byŤ vyğĥie u atlétov a Ħĥdí s väľğím svalstvom a naopak niĥĥie u starĥích a Ħĥdí, ktorí stratili svalovú hmotu.



Pre viac informácií o BMI a váhe vhodnej pre Váš kontaktujte svojho lekára. Výpol'ty a merania tohto pol'ital'a povaĥujte len za informaľné.

8. Pomocou tlačidla **Y** mŏĥete prepnúŤ na moĥnosť SAVE TO USB ĩ OK?. Stlačte OK a na displeji sa zobrazí ARE YOU SURE? ĩ NO. Pomocou tlačidla **Y** prepnite na YES a stlačte OK. Na displeji sa zobrazí výzva INSERT USB. Do USB vstupu vloĥte USB kŏľ a pol'ital' naĤnahrá výsledky ğtatistiky. Na displeji bude svietiŤ oznam o ukladaní SAVING a následne výzva k odobratiu USB kŏľa REMOVE USB.
Poznámka: Pre predľasné ukonľenie procesu ukladania stlačte PAUSE/END.
9. Stlačte **Y** pre prepnutie do nasledujúcej moĥnosti vymazania údajov z cvil'enia CLEAR WORKOUT DATA ĩ OK?. Stlačte OK a na displeji sa zobrazí ARE YOU SURE? ĩ NO. Pomocou tlačidla **Y** prepnite na YES a stlačte OK. Údaje uĥivateľa z cvil'ení budú vymazané.
10. Stlačte GOAL TRACK pre návrat na hlavnú obrazovku.

KeĤ uĥivateľ pol'as cvil'enia presiahne doterajĥí najdlhĥí tréning (LONGEST WORKOUT) alebo dosiahne rekord v pol'te spálených kalórií (CALORIE RECORD), pol'ital' mu zagrataluje spoločne so slávnostnou znelkou a oznámi nový úspech. Taktieĥ sa rozsvieti prísluĥná kontrolka daného úspechu.

Nastavenia pol'ital'a

Nastavenia Vám umožia nastaviť dátum a čas, zmeniť jednotku merania (km/míle), zapnúť/vypnúť zvuky alebo si pozrieť údaje o údržbe (chybové protokoly a celkový počet hodín používania recumbentu určené len pre servisného technika).

1. Na úvodnej obrazovke podržte naraz tlačidlá PAUSE/END a $\checkmark$ po dobu 3 sekúnd, kým sa nespustia nastavenia pol'ital'a.
Poznámka: Pre ukončenie režimu nastavení a návrat na hlavnú obrazovku stlačte tlačidlo PAUSE/END.
2. Na displeji sa zobrazí aktuálne nastavený dátum. Hodnotou môžete zmeniť pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ . Pomocou tlačidiel η / α môžete prepínať medzi jednotlivými hodnotami (deň/mesiac/rok).
3. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla OK.
4. Na displeji sa zobrazí aktuálne nastavený čas. Hodnotou môžete zmeniť pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ . Pomocou tlačidiel η / α môžete prepínať medzi jednotlivými hodnotami (hodina/minúta/AM alebo PM).
5. Stlačte OK.
6. Na displeji sa zobrazí aktuálny metrický systém. Pre zmenu stlačte OK a pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ zmeňte mernú jednotku (km alebo míle).
Poznámka: Ak sa merná jednotka zmení pri už existujúcich údajoch v štatistike, tie sa rovnako aktualizujú.
7. Stlačte OK.
8. Na displeji sa zobrazí nastavenie zvuku. Pomocou tlačidiel $\checkmark$ / ϵ môžete zvuky vypnúť alebo zapnúť.
9. Stlačte OK.
10. Na displeji sa zobrazí údaj o celkových hodinách prevádzky recumbentu (TOTAL RUN HOURS).
11. Stlačte OK pre posun k ďalšiemu údaju.
12. Na displeji sa zobrazí aktuálna verzia softvéru.
13. Stlačte OK pre posun k ďalšiemu údaju.
14. Pol'ital' sa vráti späť 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. Opotrebované 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 listením, údržbou či opravou.

Denne:

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

Poznámka: Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na poľtaľi.

TIP: Ak je to potrebné, použite jemné mydlo alebo ľstiaci prostriedok na riad a pomocou mäkkej handričky utrite poľtaľ. Nepoužívajte prostriedky na báze petroleja, automobilové ľstiteľ alebo akýkoľvek produkt obsahujúci amoniak. Neľstite poľtaľ na priamom slneľnom svetle alebo pri vysokej teplote. Dbajte na to, aby sa na poľtaľi nezdržiavala vlhkosť.

Týľdenne:

Olťstite zariadenie od prachu a špiny. Skontrolujte, ľi sa dá ľahko posúvať sedadlo. Ak je to potrebné, aplikujte veľmi malú vrstvu silikónového maziva.



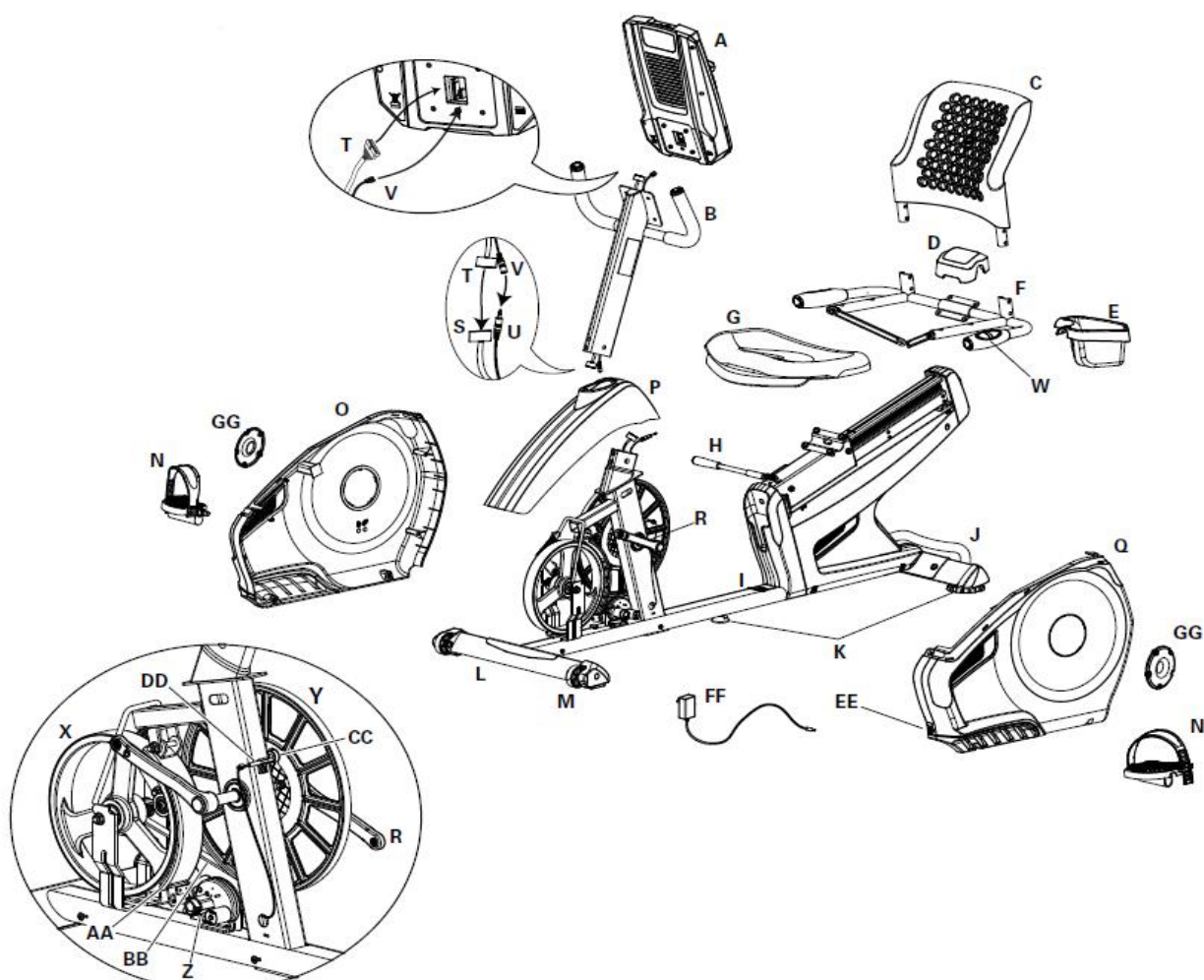
Silikónové mazivo nie je urľené na konzumáciu. Udrľujte z dosahu detí. Skladujte na bezpečľnom mieste.

Poznámka: Nepoužívajte produkty na báze petroleja.

Mesaľne alebo po 20h:

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

Zoznam dielov



A	Pol'ital'	L	Predný stabilizátor	W	Kontaktný senzor srdcovej frekvencie
B	Tyl' pol'ital'a	M	Transportné kolieska	X	Zotrvačník
C	Operadlo	N	Pedále	Y	Hnacia kladka
D	Kryt sedadla	O	Pravý kryt	Z	Posilňovací motor
E	Držiak na fľašu	P	Vrchný kryt	AA	Zostava bŕzd
F	Boľná rukoväť	Q	Ľavý kryt	BB	Hnací pás
G	Sedadlo	R	Kľučka ramena	CC	Magnetický senzor rýchlosti
H	Nastaviteľná kľučka sedadla	S	Spodný kábel pol'ital'a	DD	Senzor rýchlosti
I	Hlavný rám	T	Vrchný kábel pol'ital'a	EE	Prívod energie
J	Zadný stabilizátor	U	Spodný kábel meraľa pulzu	FF	Adaptér
K	Vyrovnávacie podložky	V	Vrchný kábel meraľa pulzu	GG	Kryt kľukového disku

Riešenie problémov

Problém	Možná príčina	Riešenie
Displej ň nesvieti/l'iasťoľne svieti/nechce sa zapnúť	Skontrolujte elektrickú zásuvku v stene	Uistite sa, ě je zariadenie pripojené k funkľnej zásuvke
	Skontrolujte pripojenie na prednej strane zariadenia	Pripojenie by malo byť pevné a nepoľkodené. Vymeľte napájací kábel alebo pripojenie na zariadení, ak je jedno z toho poľkodené.
	Skontrolujte vypínaľ	Zapnite vypínaľ.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky dróty by mali byť nepoľkodené. Ak je niektorý skrľený alebo prerezaný, vymeľte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoľenie dátového kábla	Uistite sa, ě je kábel správne otoľený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otoľená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Skontrolujte displej, ľi nie je poľkodený	Pozrite sa, ľi je displej viditeľne prasknutý alebo inak poľkodený. V prípade poľkodenia vymeľte poľítaľ.
	Displej poľítaľa	Ak sa displej rozsvieti len ľiasťoľne a všetky pripojenia sú v poriadku, vymeľte poľítaľ.
		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 poľítaľi	Uistite sa, ě je kábel pevne pripojený k poľítaľu
	Senzor v rukováti	Uistite sa, ě máte ruky umiestnené v strede senzorov SF. Rukami nesmiete hýbať a treba použiť primeraný tlak na oboch stranách.
	Suché alebo mozoľnaté ruky	Senzory môžu mať problém ľítať SF, ak máte suché alebo mozoľnaté ruky. Pomôcť Vám môže vodivý elektródový krém (krém na SF). Dostupný je na internete, v lekárni alebo v ľľgom obchode s fitness potrebami.
	Riadidlá	Ak testy neodhalia ľiadne ľalgie problémy, vymeľte riadidlá.
Zariadenie pracuje, ale nezobrazujú sa údaje o SF z telemetrického vysielaa	Hrudný pás (voliteľné)	Pás by mal byť znaľky POLAR, kompatibilný a nekódovaný. Uistite sa, ě je hrudný pás umiestnený priamo na koľhi

		a kontaktné miesta sú navlhčené.
	Batéria v hrudnom páse	Ak má pás vymeniteľnú batériu, vymeňte ju za novú.
	Skontrolujte profil uhlivace	Choďte do režimu úpravy uhlivacieho profilu. Zvoľte možnosť WIRELESS HR a uistite sa, že je nastavenie v polohe ON.
	Ruženie	Pokúste sa premiestniť ďalej od zdrojov ruženia (TV, mikrovlnka, atď.)
	Vymeňte hrudný pás	Ak je ruženie odstránené a SF sa stále nezobrazuje, vymeňte hrudný pás.
	Vymeňte políťal'	Ak aj naďalej nefunguje signál SF, vymeňte políťal'.
Zariadenie pracuje, ale telemetrický signál SF sa zobrazuje nesprávne	Ruženie	Uistite sa, že prijímač SF nie je blokovaný osobným elektronickým zariadením na človekovej strane podstavca políťala.
Nezobrazujú sa údaje o rýchlosti/RPM a na displeji svieti chybové hlásenie Please Pedal	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrútený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoženie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otožený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otožená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odstránenie krytu)	Magnety by mali byť na svojom mieste na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyžaduje 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 poškodený, vymeňte ho.
Políťal' sa počas používania vypne (prepne do režimu spánku)	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 integritu dátového kábla	Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrútený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoženie	Uistite sa, že je kábel správne otožený a pevne pripojený. Malá

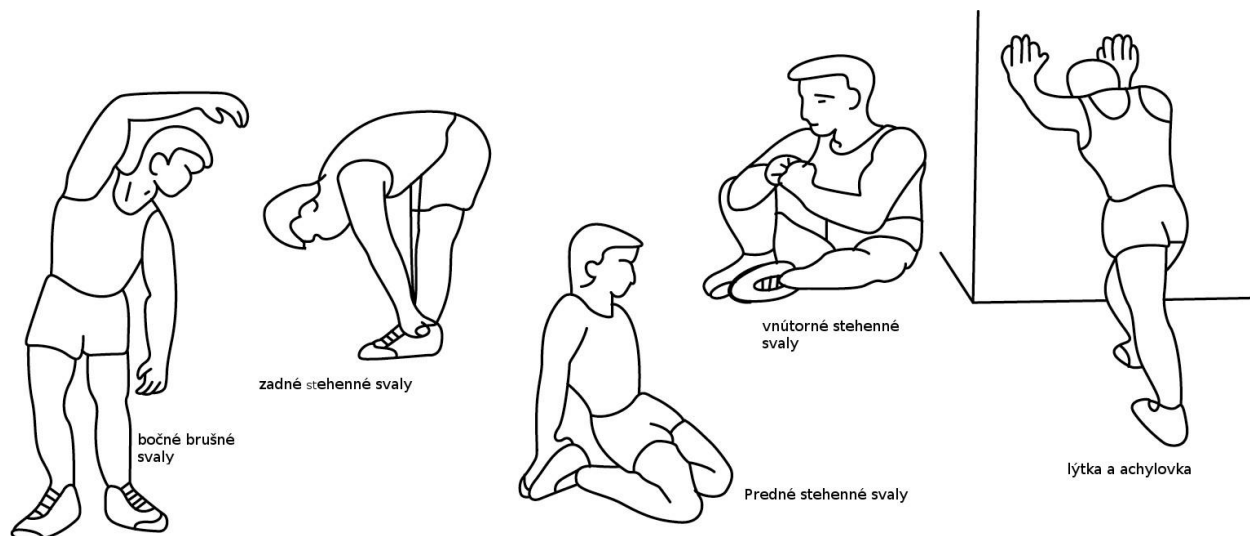
	dátového kábla	západka na konektore má byť otožená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Reštartujte zariadenie	Odpojte zariadenie z el. siete na 3 minúty. Znovu ho pripojte.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odstránenie krytu)	Magnety by mali byť na svojom mieste na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyžaduje 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 poškodený, vymeňte ho.
Ventilátor sa nechce zapnúť/vypnúť	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrútený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otoženie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otožený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otožená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Reštartujte zariadenie	Odpojte zariadenie z el. siete na 3 minúty. Znovu ho pripojte.
Ventilátor sa nezapne, ale poľahčivo funguje	Skontrolujte, či ventilátor nie je neblokuje	Odpojte zariadenie z elektriky na 5 minút. Odstráňte všetky predmety pred ventilátorom. Znovu zapojte zariadenie.
Zariadenie sa trasie/Nie je vyrovnané	Skontrolujte vyrovnávacie podložky	Nastavujte podložky dovtedy, kým nie je zariadenie vyrovnané.
	Skontrolujte zem pod zariadením	Nastavenie vyrovnávacích podložiek môže byť nedostačujúce na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch.
Pohyb tyče sedadla	Skontrolujte nastaviteľnú skrutku	Uistite sa, že je skrutka pevne dotiahnutá.
Pedále sú uvoľnené/šľahko sa pedáluje	Skontrolujte pripojenie ramena kóčky	Pedál by mal byť pevne pripevnený ku kóčke. Uistite sa, že spoj nemá spriechý závit.
	Skontrolujte pripojenie ramena kóčky k osi	Kóčka by mala byť pevne pripevnená k osi. Uistite sa, že sú kóčky pripevnené od seba v 180° uhle.
Počas pedálovania počuť klikanie	Skontrolujte pripojenie pedálu ku kóčke	Odstráňte pedále. Uistite sa, že na závitoch nie je špina a pedále znovu nasaňte.

Návod na cvičenie

Používaním Váŕho recumbentu sa vám zlepŕí Vaŕa fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôŕe schudnúŕ.

1. Zahrievacie cvičenie

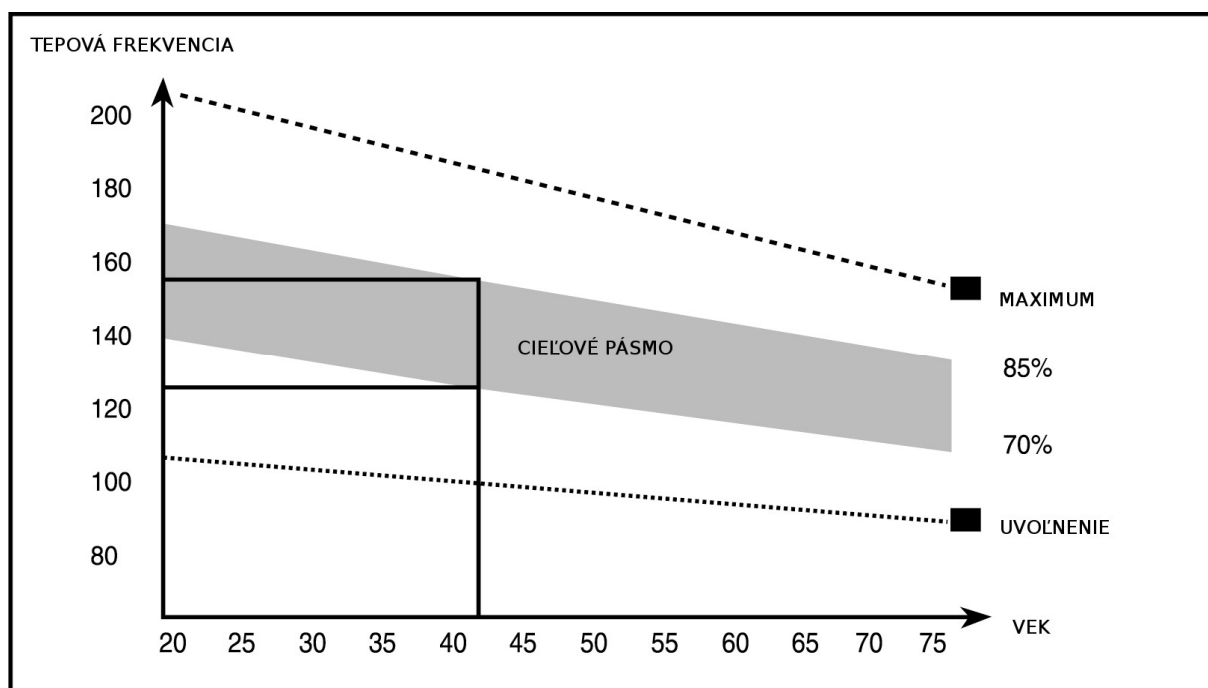
Táto fáza pomáha rozprúdiŕ krv, aby telo zaľalo pracovaŕ správne. To tieŕ zníŕi riziko vzniku kŕŕov a svalových zranení. Je vhodné urobiŕ pár naťahovacích cvikov ako je uvedené niŕŕie. Kaŕdý úsek by mal byŕ drŕaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov poľas streľingu - ak to bolí, prestaŕte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúŕ námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaŕe nohy oveľa ohybnejŕie. Je veľmi dôleŕité udrŕiavaŕ tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýŕíte vaŕu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto ľasŕby mala trvaŕ najmenej 12 minút, najlepŕie je zaľaŕ od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožnia vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaž a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytváranie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte 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.

Rozcvil'ka

Cviľenia krku

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



Cviľenia pre oblasť ramien

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



Cviľenia pre paľe

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



Cviľenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, ě sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vägu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám ľo najviac ako je to možné. Budete pociťovať pohodlné napnutie v prednej časti vägich 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 väge kolená smerovali von. Potlaťte väge nohy tak blízko ako je to možné k vägim slabinám. Teraz zatlaťte väge kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte väg trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vägich palcov aĥ pokiaľto bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cviľenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vägu pravú nohu. Pokroľte vägu ľavú nohu a väge chodidlo poloĥte na väge pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť väge pravé chodidlo s vägim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cviľenia pre chrbát/Achillovej gŕochy

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

