

SPIRIT



Návod na použitie: Recumbent Spirit Fitness XBR95
Návod k použití: Recumbent Spirit Fitness XBR95

SK
CZ

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

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

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím.

Záruka

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Duvlan** 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, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Spirit** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberného 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. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné pokyny

Aby ste znížili riziko zranenia osôb: Pred použitím tohto stroja si prečítajte všetky pokyny.

VAROVANIE – Aby ste znížili riziko popálenín, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zraneniu osôb:

- Stroj by sa nikdy nemal nechávať bez dozoru, keď je zapojený. Odpojte ho zo zásuvky, keď sa nepoužíva, a pred nasadením alebo odmontovaním častí.
- Neprikrývajte ho. Môže dôjsť k nadmernému prehriatiu a spôsobiť požiar, úraz elektrickým prúdom alebo zranenie osôb.
- Tento stroj nie je určený na používanie osobami so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, pokiaľ nie sú pod dohľadom alebo im neboli poskytnuté pokyny týkajúce sa používania prístroja osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
- Tento prístroj používajte iba na určený účel, ako je popísané v tomto návode. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom.
- Nikdy nepoužívajte tento prístroj, ak má poškodený kábel alebo zástrčku, ak nefunguje správne, ak spadol alebo bol poškodený, alebo ak prišiel do kontaktu s vodou. Prístroj vráťte do servisného strediska na kontrolu a opravu.
- Neťahajte tento prístroj za napájací kábel ani ho nepoužívajte ako rukoväť.
- Uchovávajte kábel mimo dosahu horúcich povrchov.
- Nikdy ho nepoužívajte s blokovanými vetracími otvormi. Udržujte vetracie otvory bez žmolkov, vlasov a podobných nečistôt.
- Nikdy nepúšťajte ani nevkladajte žiadne predmety do žiadneho otvoru.
- Nepoužívajte vonku.
- Nepracujte v miestach, kde sa používajú aerosólové (sprejové) výrobky.
- Tento prístroj pripájajte iba k riadne uzemnenej zásuvke. Pozrite si pokyny na uzemnenie.
- Prístroj je určený na použitie v domácnosti.
- Pre odpojenie otočte všetky ovládacie prvky do polohy vypnuté a potom vytiahnite zástrčku zo zásuvky.
- Nepoužívajte zariadenie na hrubo polstrovaných, plyšových alebo huňatých kobercoch. Môže dôjsť k poškodeniu koberca aj zariadenia.
- Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo pre osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.
- Držte ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí.
- Snímače pulzu nie sú zdravotnícke pomôcky. Presnosť merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť rôzne faktory vrátane pohybu používateľa. Snímače pulzu sú určené len ako pomôcka pri cvičení na určovanie trendov srdcovej frekvencie vo všeobecnosti.
- Nepokúšajte sa používať zariadenie na žiadny iný účel, než na aký je určený.
- Noste vhodné obuv. Vysoké podpätky, spoločenské topánky, sandále alebo bosé chodidlá nie sú vhodné na nosenie na vašom vybavení. Odporúča sa kvalitná športová obuv, aby sa predišlo únave nôh.
- Pri používaní tohto zariadenia deťmi, invalidmi alebo osobami so zdravotným postihnutím, na nich alebo v ich blízkosti je nevyhnutný prísny dohľad.
- Deti mladšie ako 13 rokov držte mimo dosahu tohto stroja.
- **Recumbent nie je zdravotnícka pomôcka.**

Uistite sa, že ste si prečítali a dodržiavate hmotnostné obmedzenia používateľa a požiadavky na výkon vášho nového zariadenia. Nedodržanie týchto pokynov môže viesť k vážnemu zraneniu alebo poškodeniu zariadenia.

USCHOVAJTE SI TIETO POKYNY – MYSLITE NA BEZPEČNOSŤ!

Dôležité elektrické pokyny

NIKDY nevystavujte toto zariadenie dažďu alebo vlhkosti. Tento produkt NIE JE určený na použitie vonku, v blízkosti bazéna alebo vírivky, ani v inom prostredí s vysokou vlhkosťou. Prevádzková teplota je 40 až 120 stupňov Fahrenheita a vlhkosť je 95 % bez kondenzácie (na povrchoch sa netvoria kvapky vody).

Dôležité pokyny na obsluhu

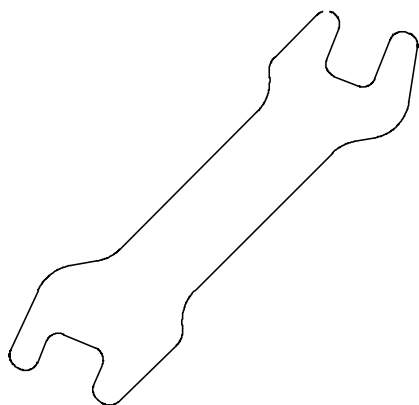
- **NIKDY** nepoužívajte túto jednotku bez toho, aby ste si prečítali a úplne pochopili výsledky akejkoľvek prevádzkovej zmeny
- **NIKDY nepoužívajte** zariadenie počas búrky. V domácej elektrickej sieti sa môže vyskytnúť prepätie, ktoré by mohlo poškodiť komponenty zariadenia. Počas búrky preventívne odpojte zariadenie zo siete.
- Uvedomte si, že zmeny odporu sa neprejavujú okamžite. Nastavte požadovanú úroveň odporu na konzole počítača a uvoľnite nastavovacie tlačidlo. Počítač bude príkaz vykonávať postupne.
- Pri vykonávaní iných aktivít počas šliapania na stroji ako je sledovanie televízie, čítanie atď., buďte opatrní. Tieto rozptýlenia môžu spôsobiť stratu rovnováhy, čo môže mať za následok vážne zranenie.
- Netlačte nadmerne na ovládacie tlačidlá konzoly. Sú presne nastavené tak, aby správne fungovali aj s malým tlakom prsta.

Montážny návod

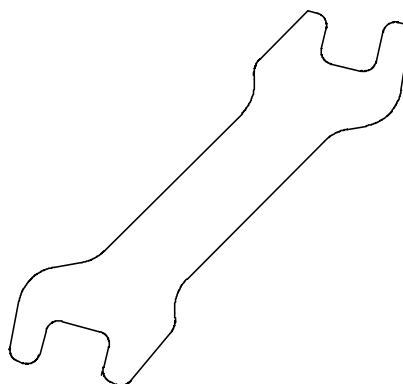
Predmontáž

1. Pomocou noža (rezačky na krabice) odstrihnete pásky, ktoré sa ovíjajú okolo kartónu. Siahnite pod spodný okraj kartónu a odtiahnite ho od kartónu pod ním, čím oddelíte sponky, ktoré ich spájajú. Zdvihnite škatuľu nad jednotku a rozbaľte ju.
2. Opatrne vyberte všetky diely z kartónu a skontrolujte, či nie sú poškodené alebo či nechýbajú nejaké diely. Ak nájdete poškodené diely alebo ak nejaké diely chýbajú, ihneď kontaktujte svojho predajcu.
3. Nájdite balík s hardvérom. Hardvér je rozdelený do štyroch krokov. Najprv odstráňte nástroje. Aby ste predišli nejasnostiam, v každom kroku odstráňte hardvér podľa potreby. Čísla v pokynoch, ktoré sú uvedené v zátvorkách (#), predstavujú čísla položiek z montážneho výkresu.

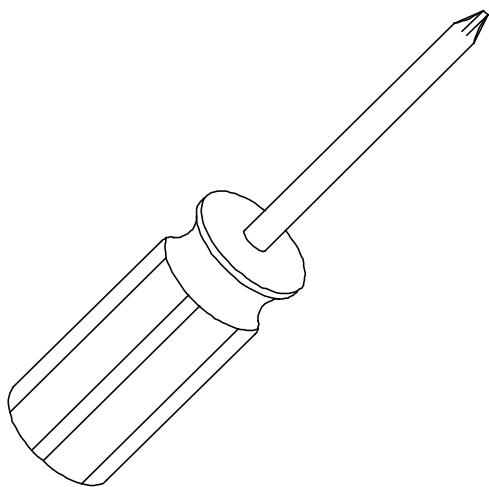
Montážne nástroje



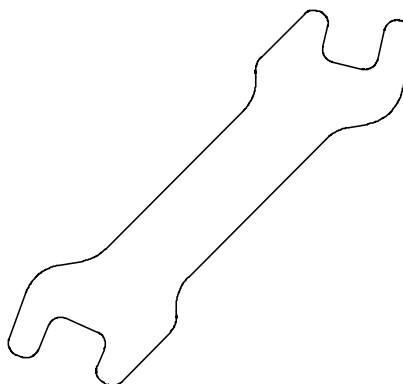
#112. Kľúč 12/14 mm



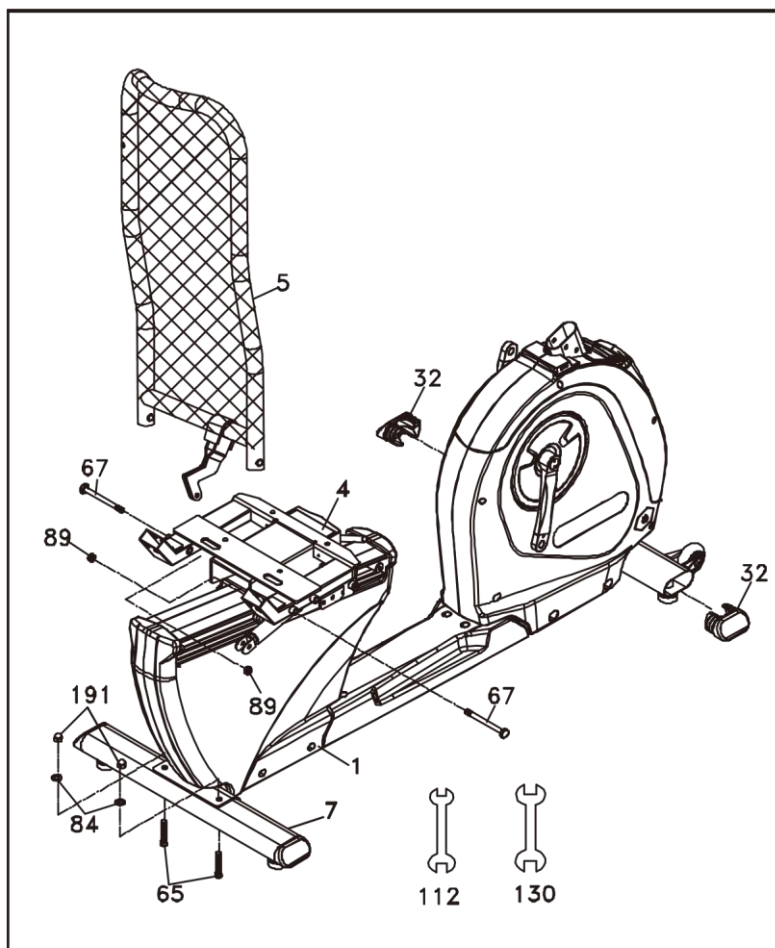
#113. Kľúč 13/15 mm



#114. Skrutkovač s krížovou hlavou Phillips



#130. 13/14 mm kľúč



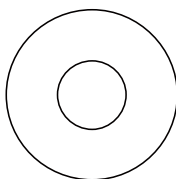
KROK 1:

1. Pripevnite **ZADNÝ STABILIZÁTOR (7)** k **HLAVNÉMU RÁMU (1)** pomocou **2 SKRUTIEK (65)** a **2 PLOCHÝCH PODLOŽIEK (84)** a **2 UZÁVERNÝCH MATÍC (191)** . Úplne ho utiahnite **KLÚČOM (112)** .
2. Pripevnite **OPERADLO SEDADLA (5)** k **NOSIČU SEDADLA (4)** hlavného rámu. Prestrčte **1 SKRUTKU (67)** cez každú stranu a potom na každú skrutku pripevnite **NYLONOVÚ Maticu (89)** . Skrutky utiahnite len tak, aby nevznikla žiadna vôľa zo strany na stranu, ale aby sa zabezpečila voľnosť pohybu spredu dozadu. Použite dodané **KLÚČE (112 a 130)** .
3. Vložte **KONCOVÚ UZÁVERKU (32)** do každého otvoru **prednej stabilizačnej rúry** . Možno ich budete musieť poklepať a zatlačiť gumeným kladivom.

HARDVÉR



#65. 3/8" × 53 mm



#84. 3/8" × 25 × 2T

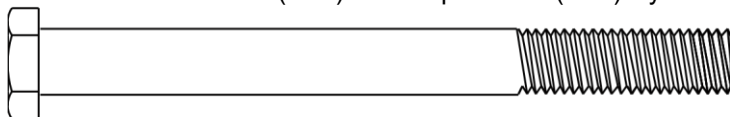


#89. 3/8" × 7T



#191. 3/8"

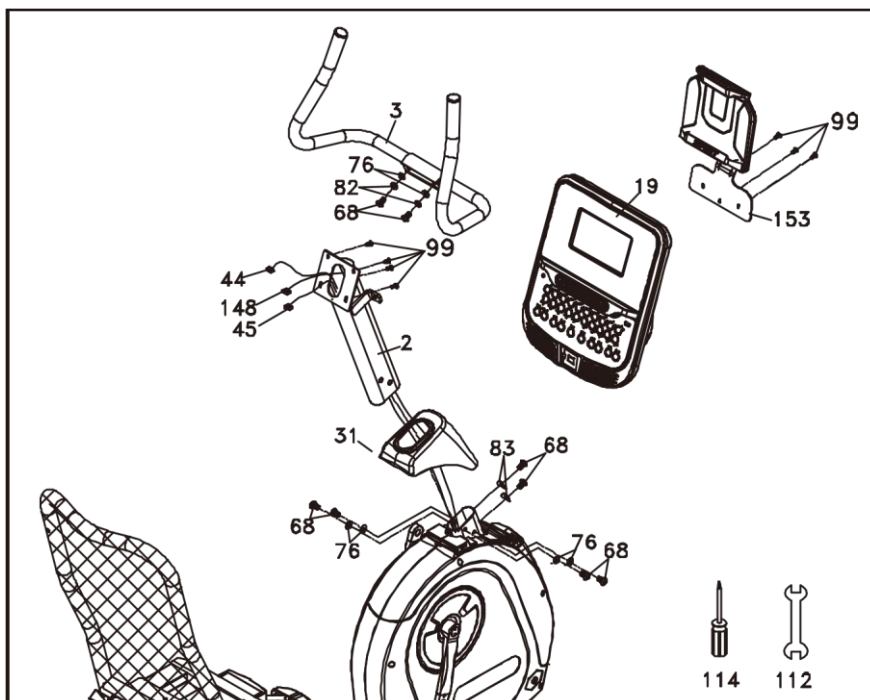
Krytová matica
(2 ks)



Vratová skrutka (2 ks) Plochá podložka (2 ks) Nylonová matica (2 ks)

#67. 3/8" × 4"

Šest'hranná skrutka (2 ks)



KROK 2:

1. Prevlečte **KÁBEL POČÍTAČA (44)**, **KÁBEL OVLÁDANIA ODPORU RIADIDIEL (148)** a **KÁBEL RUČNÉHO PULZU (45)** cez spodnú časť **KRYTU STOŽIARA KONZOLE (31)** a potom cez spodnú časť **STOŽIARA KONZOLE (2)** . Uistite sa, že kryt stožiara konzoly je správne orientovaný (pozri obrázok).
2. Nainštalujte **STOŽIAR KONZOLE (2)** do prijímacej trubice (uistite sa, že neprivreťte káble; mohlo by dôjsť k poškodeniu elektroniky) **HLAVNÉHO RÁMU (1)** . Vložte **2 SKRUTKY (68)** a **2 PLOCHÉ PODLOŽKY (76)** na každej strane. Vložte **2 SKRUTKY (68)** a **2 ZAKRIVENÉ PODLOŽKY (83)** na prednú stranu. Všetkých 6 skrutiek pevne utiahnite **KLÚČOM (112)** . Odstráňte bielu polystyrénovú podložku (nainštalovanú z výroby, aby sa zabránilo náhodnému spadnutiu skrutiek do rúrky stĺpika konzoly).
3. Vložte **KÁBEL POČÍTAČA (44)**, **KÁBEL OVLÁDANIA ODPORU RIADIDIEL (148)** a **KÁBEL RUČNÉHO PULZU (45)** do príslušných konektorov v zadnej časti **MONTÁŽE KONZOLE (19)** . Pripevnite konzolu k montážnej doske pomocou **4 SKRUTIEK S KRÍŽOVOU HLAVOU PHILLIPS. (99)** . Uťahnite pomocou **KRÍŽOVÉHO SKRUTKOVÁČA (114)** .
4. Pripevnite **DRŽIAK KONZOLE (153)** k **ZOSTAVE KONZOLE (19)** pomocou **3 SKRUTIEK S KRÍŽOVOU HLAVOU (99)** . Uťahnite **SKRUTKOVÁČOM S KRÍŽOVOU HLAVOU (114)** .
5. Pripevnite **RIADIDLÁ (3)** na konzolu **KONZOLOVÉHO STĽPIKA (2)** pomocou **2 SKRUTIEK (68)**, **2 ROZDVOJENÝCH PODLOŽIEK (82)** a **2 PLOCHÝCH PODLOŽIEK (76)** . Úplne utiahnite **KLÚČOM (112)** .

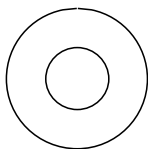
HARDVÉR



#68. 5/16" × 5/8"

Skrutka so šesťhrannou hlavou (8 ks)

Skrutka so šesťhrannou hlavou (7 ks)

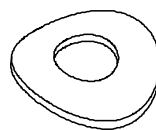


#76. 5/16" × 18 × 1,5T

Plochá podložka (6 ks)

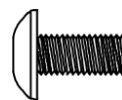


#82. 5/16" × 1,5T



#83. 5/16" × 19 × 1,5T

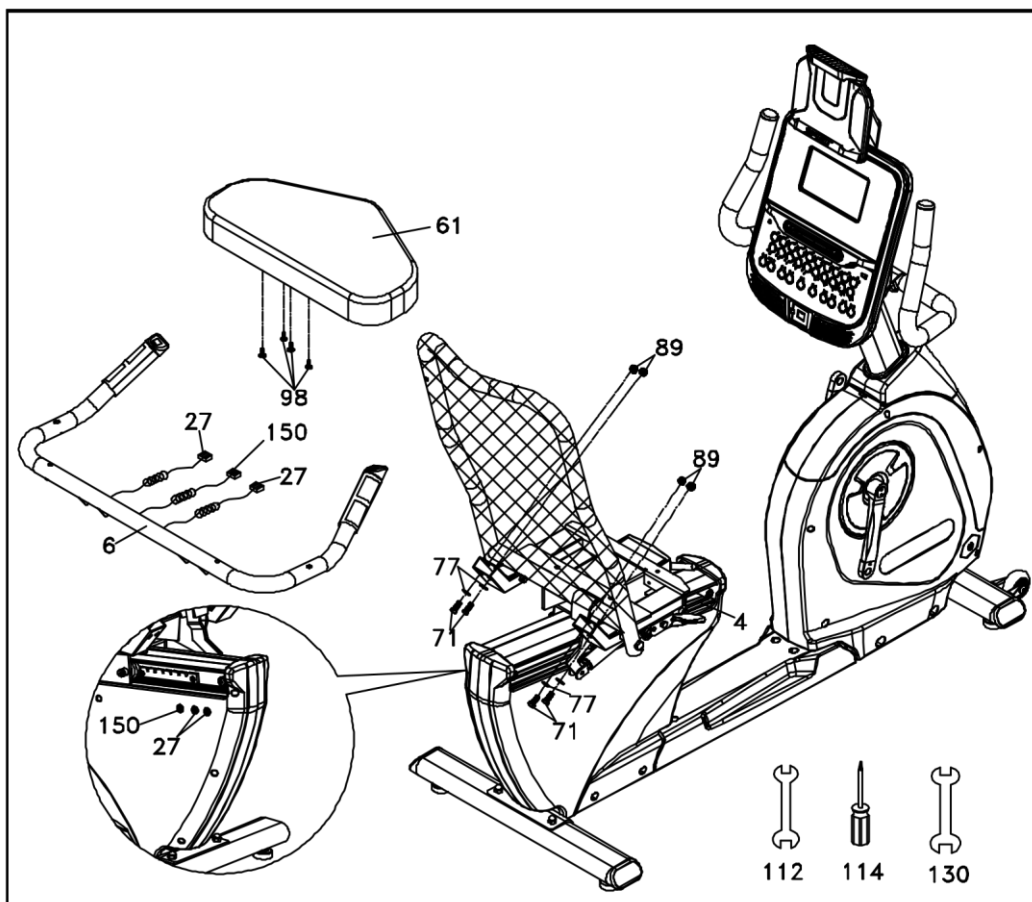
Rozdvojená podložka (2 ks)



#99. M5 × 12 mm krížový

klúč

Zakrivená podložka (2 ks)



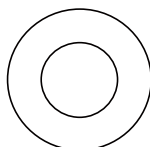
KROK 3:

1. Nainštalujte **SEDADLO (61)** na **VOZÍK SEDADLA (4)** pomocou **4 SKRUTIEK S KRÍŽOVOU HLAVOU (98)** . Uťahnite ho **SKRUTKOVAČOM S KRÍŽOVOU HLAVOU (114)** .
2. Pripevnite **RIADIDLÁ SEDADLA (6)** k **DRŽIAKU SEDADLA (4)** pomocou **4 skrutiek so šesťhrannou hlavou (71)**, **4 PLOCHÝCH PODLOŽIEK (77)** a **4 NYLONOVÝCH MATÍC (89)** . Uťahnite **dodanými KEÚČMI (112 a 130)** .
3. Zapojte **KÁBLE SNÍMAČA PULZU NA RUKOVATI (27)** do dvoch zadných otvorov na ľavej strane zadného plastového krytu. Zapojte **KÁBLE ODPORU RIADÍDIEL (150)** do zostávajúceho predného otvoru.

HARDVÉR



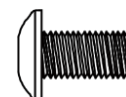
#71. 3/8" × 1-3/4"



#77. 3/8" × 19 × 1,5T



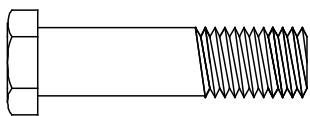
#89. 3/8" × 7T



#98. M6 × 15mm

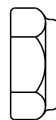
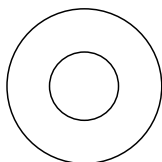
Skrutka so šesťhrannou hlavou (4 ks) Plochá podložka (4 ks) Nylonová matica (4 ks) Skrutka s krížovou hlavou Phillips (4 ks)

HARDVÉR



#70. 5/16" × 1-1/4"

Šesťhranná skrutka (1 ks)



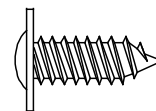
#76. 5/16" × 18 × 1,5T

Plochá podložka (1 ks)

#91. 5/16" × 6T

Nylonová matica (1

ks)



#105. 4 × 16 mm

Skrutka do plechu (4 ks)

Nastavenie recumbentu

Vyrovnávanie

Na nastavenie výšky vyrovnávacích nožičiek použite kľúč M14.



Presun recumbentu

Stroj je vybavený 2 transportnými kolieskami na prednom stabilizátore. Zdvihnite recumbent za zadný stabilizátor, jemne ho nakloňte nahor a odtiahnite.



O VAŠOM STROJI

Pri obsluhu zariadenia buďte vždy opatrní. Pre zaistenie bezpečnej prevádzky a údržby vášho recumbentu dodržiavajte pokyny v tejto príručke.

Váš nový trenažér Spirit Fitness má pripojenie Bluetooth, ktoré vám poskytuje prístup k najpokročilejším dostupným tréningovým zážitkom. Ak sa chcete dozvedieť viac o tom, ako naplno využiť možnosti Bluetooth, postupujte podľa pokynov nižšie.

Stiahnutím aplikácie Spirit+ získate prístup k ďalším funkciám, ako je sledovanie tréningov a zdieľanie údajov prostredníctvom služieb Google Fit a Apple Fitness. Jednoducho vyhľadajte „Spirit+“ v obchode s aplikáciami na svojom smartfóne alebo tablete alebo naskenujte QR kód, ako je uvedené nižšie. Vedeli ste, že si môžete prispôsobiť zážitok z používania vášho nového recumbentu? Vytvorte si profil a uložte si vlastné tréningové programy podľa pokynov nižšie.



POUŽÍVÁNIE APLIKÁCIE SPIRIT+

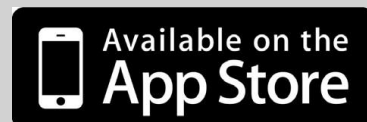
Aby sme vám pomohli dosiahnuť vaše cvičebné ciele, váš nový posilňovací stroj je vybavený vysielacom a prijímačom Bluetooth®, ktorý mu umožňuje interakciu s vybranými telefónmi alebo tabletmi prostredníctvom aplikácie Spirit+. Stačí si stiahnuť bezplatnú aplikáciu Spirit+ z Apple Store alebo Google Play a potom postupovať podľa pokynov v aplikácii a synchronizovať ju s vašim posilňovacím strojom.

Stlačte tlačidlo „ZOBRAZIŤ“ v APLIKÁCIÍ pre zobrazenie aktuálnych údajov o cvičení. Po dokončení cvičenia vyberte možnosť „UKONČIŤ A ULOŽIŤ TRÉNING“ pre uloženie údajov o cvičení. Aplikácia Spirit+ vám tiež umožňuje synchronizovať údaje o cvičení s jednou z mnohých cloudových stránok pre fitness, ktoré podporujeme: Apple Health, Google Fit, MapMyFitness alebo Fitbit a ďalšie budú čoskoro k dispozícii.

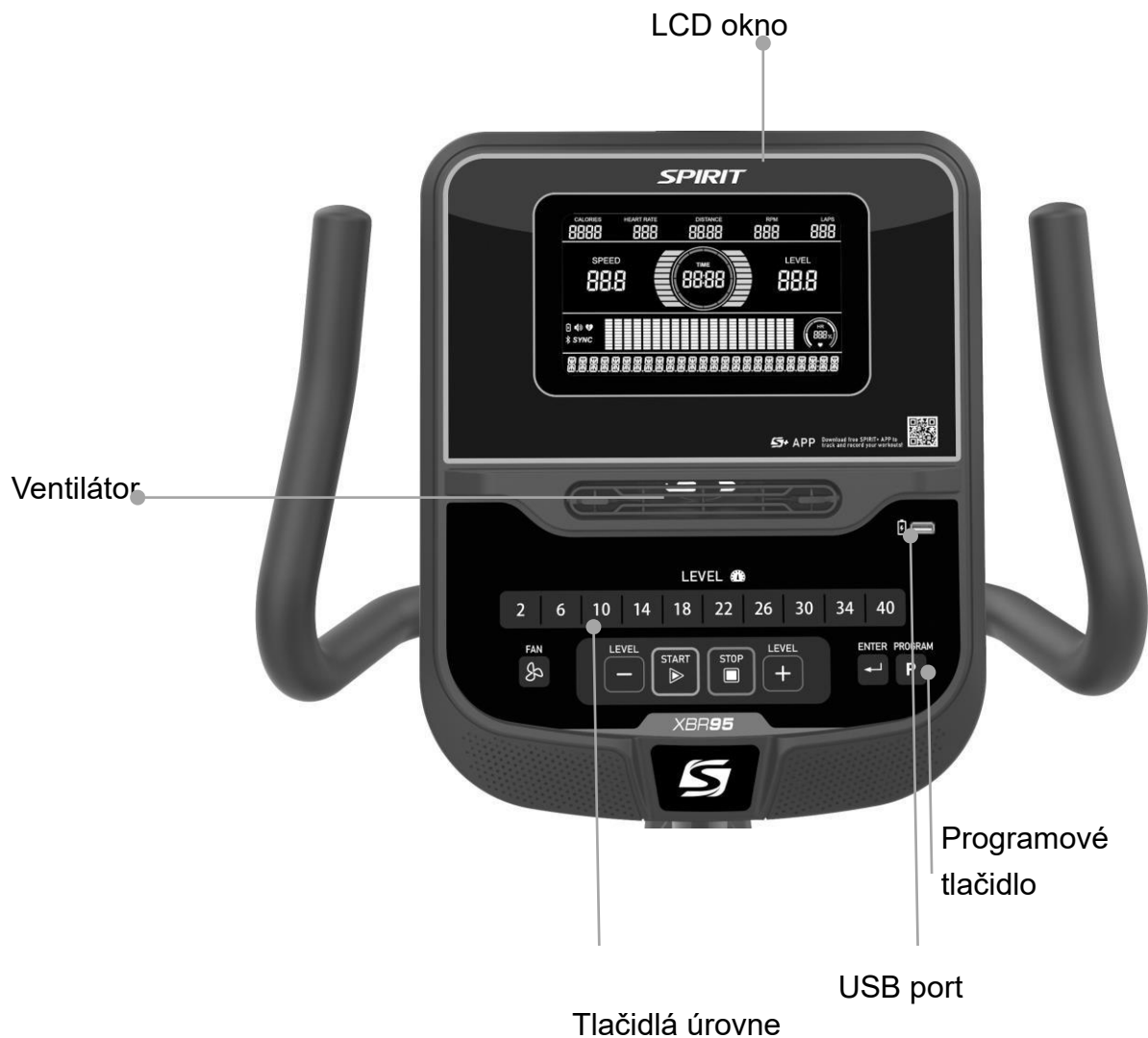
1. Stiahnite si aplikáciu naskenovaním QR kódu vpravo.
2. Otvorte aplikáciu na svojom zariadení (telefóne alebo tablete) a uistite sa, že máte na zariadení (telefóne alebo tablete) povolenú funkciu Bluetooth®.
3. V aplikácii kliknite na ikonu Bluetooth® a vyhľadajte svoje zariadenie Spirit+.
4. V zozname výsledkov vyhľadávania Bluetooth® vyberte zariadenie, ku ktorému sa chcete pripojiť. Po synchronizácii aplikácie a zariadenia sa na displeji konzoly zariadenia rozsvieti ikona Bluetooth®. Kliknite na tlačidlo „ZOBRAZIŤ“ a teraz môžete začať používať aplikáciu Spirit+.
5. Po dokončení cvičenia vyberte možnosť „UKONČIŤ A ULOŽIŤ TRÉNING“ a uložte si údaje o cvičení. Zobrazí sa výzva na synchronizáciu údajov s každou dostupnou cloudovou webovou stránkou pre fitness. Upozorňujeme, že na to, aby bola ikona aktívna a dostupná, si budete musieť stiahnuť príslušnú kompatibilnú fitness aplikáciu, ako napríklad Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit atď.

Poznámka: Aby aplikácia Spirit+ správne fungovala, musí vaše zariadenie používať operačný systém minimálne iOS 13.1 alebo Android 8.0.

Cvičebné zariadenie dokáže prehrávať hudbu aj bezdrôtovo cez Bluetooth®. Zapnite funkciu Bluetooth® na svojom mobilnom telefóne alebo tablete. V ponuke Bluetooth® na vašom zariadení vyhľadajte názov „Bt-reproduktor“. Klepnutím sa pripojíte. Teraz môže vaše zariadenie prenášať hudbu do cvičebného zariadenia.



Obsluha konzoly



Zapnutie

Trenažér XBR95 má zabudovaný generátor na napájanie a nevyžaduje pripojenie k elektrickej zásuvke. Na zapnutie trenažéra stačí začať šliapať do pedálov a konzola sa automaticky zapne. Pri prvom zapnutí konzola vykoná interný autotest. Počas tohto času sa rozsvietia všetky svetlá. Keď svetlá zhasnú, v centre správ sa zobrazí verzia softvéru (napr. VER 1.0). Okno vzdialenosti zobrazuje vzdialenosť v km (míľach) a časové okno zobrazuje celkový počet hodín používania.

Počítadlo kilometrov zostane zobrazené len niekoľko sekúnd, potom sa konzola prepne na úvodný displej. Bodový displej bude posúvať rôzne profily programov a centrum správ bude posúvať úvodnú správu. Teraz môžete začať používať konzolu.

Rýchly štart

Po zapnutí konzoly stačí stlačiť tlačidlo **Štart**, čím sa aktivuje režim Rýchly štart. V režime Rýchly štart sa čas bude odpočítavať od nuly a záťaž je možné manuálne nastaviť stlačením **tlačidiel Level +/-**. Na bodovom displeji bude najprv svietiť iba spodný riadok.

So zvyšujúcou sa záťažou sa rozsvieti viac riadkov, čo znamená, že tréning je náročnejší. S pribúdajúcim počtom riadkov sa na fitness bicykli bude ťažšie šliapať.

K dispozícii je 40 úrovní odporu pre širokú škálu možností. Prvých 10 úrovní predstavuje veľmi ľahkú záťaž a zmeny medzi úrovňami sú nastavené na dobrý postup pre menej kondičných používateľov. Úrovne 11 – 20 sú náročnejšie, ale nárast odporu z jednej úrovne na druhú zostáva malý. Úrovne 21 – 30 sa začínajú komplikovať, keďže úrovne sa dramaticky zvyšujú. Úrovne 31 – 40 sú extrémne náročné a sú vhodné pre krátkodobé intervalové tréningy a elitný atletický tréning.

VLASTNOSTI

Základné informácie

Tlačidlo **Stop** má niekoľko funkcií. Jedným stlačením tlačidla **Stop** počas programu sa program pozastaví na 5 minút. Ak si potrebujete dať drink, zdvihnúť telefón alebo vykonať akúkoľvek z mnohých vecí, ktoré by mohli prerušiť váš tréning, je to skvelá funkcia.

Ak chcete počas pauzy pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo **Štart**. Ak počas tréningu dvakrát stlačíte tlačidlo **Stop**, program sa ukončí a na konzole sa zobrazí súhrn tréningu.

(Celkový čas, Priem. rýchlosť, Priem. výkon vo wattoch, Priem. srdcová frekvencia). Ak počas programu podržíte tlačidlo **Stop** 3 sekundy alebo tretíkrát, konzola vykoná úplný reset. Počas zadávania údajov pre program vykoná tlačidlo **Stop** funkciu predchádzajúcej obrazovky alebo segmentu. To vám umožní vrátiť sa späť a zmeniť programovacie údaje.

Programové tlačidlo

Programové tlačidlo sa používa na zobrazenie ukážky každého programu. Pri prvom zapnutí konzoly môžete stlačením programového tlačidla zobraziť ukážku profilu programu.

Recumbent má zabudovaný systém monitorovania srdcovej frekvencie. Jednoduchým uchopením snímačov pulzu na rukách na stacionárnych riadičoch alebo nasadením vysielача srdcovej frekvencie (pozri časť Používanie vysielача srdcovej frekvencie) začne ikona srdca blikáť (môže to trvať niekoľko sekúnd). V okienku zobrazenia pulzu sa zobrazí vaša srdcová frekvencia alebo pulz v úderoch za minútu.

Konzola

Konzola zobrazí otáčky za minútu, spálené kalórie, čas (uplynutý alebo odpočítavaný), prejdenu vzdialenosť, Pulz, odpor, názov programu, počet dokončených kôl a čas segmentu. K dispozícii je tiež graf profilu odporu, ktorý vám umožňuje vidieť, ako tvrdo ste pracovali a aké náročné budú nasledujúce segmenty.

Bodový maticový displej s centrálnym displejom

Dvadsať stĺpcov políčok (10 vysokých) označuje každý segment tréningu. Polia zobrazujú iba približnú úroveň (odpor) námahy. Neukazujú nevyhnutne konkrétnu hodnotu – iba približné percento na porovnanie úrovni intenzity. V režime manuálnej prevádzky bodové okno s maticou odporu vytvorí profilový „obrázok“ pri zmene hodnôt počas tréningu.

Vstavaný ventilátor

Konzola obsahuje zabudovaný ventilátor, ktorý pomáha udržiavať chlad. Ventilátor zapnete stlačením tlačidla na ľavej strane konzoly.

Nabíjanie prenosných zariadení pomocou USB portu

Počas cvičenia si môžete nabíjať osobné zariadenie pomocou USB portu na konzole fitness zariadenia.

Ak chcete nabiť mobilnú elektroniku, uistite sa, že je fitness zariadenie zapnuté. Krok 1: Pripojte nabíjací kábel USB (nie je súčasťou balenia) k napájacíemu portu USB a k zariadeniu.

Krok 2: Skontrolujte, či ikona zariadenia označuje, že sa nabíja.

POZNÁMKA:

- ❑ Nabíjací USB kábel nie je súčasťou balenia, uistite sa, že je kompatibilný. Používa sa nabíjací kábel USB.
- ❑ USB port na konzole je schopný napájať USB zariadenia. Poskytuje napájanie až 5 V jednosmerného prúdu/1,0 ampéra a spĺňa predpisy USB 2.0. Cez tento port nebudete môcť ukladať údaje o tréningu na USB; používa sa len na účely nabíjania.
- ❑ Minimálna rýchlosť musí dosiahnuť 40 ot./min. alebo viac generovať dostatok energie na nabíjanie cez USB.



Zobrazenie kalórií

Zobrazuje kumulatívne spálené kalórie v danom čase počas tréningu.

Poznámka: Toto je len hrubý návod slúžiaci na porovnanie rôznych cvičení a nie je určený na lekárske účely.

Tlačidlá priameho odporu

Úroveň odporu si môžete rýchlo nastaviť stlačením tlačidiel na konzole. Jednoducho si vyberte požadovanú úroveň odporu na konzole a Recumbent Bike vám automaticky

sa nastaví na túto úroveň. To šetrí čas, pretože nemusíte stlačiť a podržať tlačidlo, kým nedosiahnete požadovanú hodnotu.

Funkcia pulzného úchopu

V okne konzoly Pulz (srdcová frekvencia) sa počas tréningu zobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia v úderoch za minútu. Na zobrazenie pulzu musíte použiť senzory z nehrdzavejúcej ocele na prednej strane alebo vysielateľ srdcovej frekvencie na hrudnom páse. Hodnota pulzu sa zobrazuje vždy, keď horný displej prijíma signál pulzu. Funkciu Grip Pulz nesmiete používať v programoch srdcovej frekvencie.

Úvod do programov

Programovanie konzoly

Každý z programov je možné prispôbiť vašim osobným údajom a zmeniť podľa vašich potrieb. Niektoré z požadovaných informácií sú potrebné na zabezpečenie správnosti nameraných hodnôt. Budete požiadaní o zadanie veku a hmotnosti. Zadanie veku je potrebné počas programov srdcovej frekvencie, aby sa zabezpečilo, že v programe sú správne nastavenia pre váš vek. Vaša hmotnosť sa používa na presnejšie stanovenie počtu kalórií.

POZNÁMKA O KALÓRIÁCH : Údaje o kalóriách na každom cvičebnom zariadení, či už v posilňovni alebo doma, nie sú presné a majú tendenciu sa značne líšiť. Slúžia len ako pomôcka na sledovanie vášho pokroku medzi jednotlivými tréningami. Jediný spôsob, ako presne zmerať spaľené kalórie, je v klinickom prostredí pripojení k množstvu strojov. Je to preto, že každý človek je iný a spaľuje kalórie inou rýchlosťou. Dobrou správou je, že kalórie budete spaľovať zrýchleným tempom ešte aspoň hodinu po skončení cvičenia!

Zadanie programu a zmena nastavení

Keď zadáte program, stlačením tlačidla **Program** a potom tlačidla **Enter** máte možnosť zadať si vlastné osobné nastavenia. Ak chcete cvičiť bez zadávania nových nastavení, stačí stlačiť tlačidlo **Štart**. Tým sa obíde programovanie údajov a dostanete sa priamo na začiatok tréningu. Ak chcete zmeniť osobné nastavenia, postupujte podľa pokynov v Centre správ. Ak spustíte program bez zmeny nastavení, použijú sa predvolené alebo uložené nastavenia.

POZNÁMKA : Predvolené nastavenia veku a hmotnosti sa menia po zadaní nového čísla. Posledný zadáný vek a hmotnosť sa teda uložia ako nové predvolené nastavenia. Ak zadáte svoj vek a hmotnosť pri prvom použití fitness bicykla, nebudete ich musieť zadávať pri každom cvičení, pokiaľ sa váš vek alebo hmotnosť nezmení alebo niekto iný nezadá iný vek a hmotnosť.

PROGRAMY – VÝBER A SPUSTENIE PROGRAMU

Prednastavené

1. Stlačením tlačidla **PROGRAM** vyberte požadované programové tlačidlo a potom stlačte tlačidlo **Enter** .
2. Centrum správ vás požiada o zadanie vášho veku.
Nastavenie veku môžete upraviť pomocou klávesov + **a** - a potom stlačením klávesu **Enter** potvrdíte nové číslo a pokračujte na ďalšiu obrazovku.
3. Teraz budete požiadaní o zadanie svojej hmotnosti. Číslo hmotnosti môžete upraviť pomocou klávesov + **a** - a potom stlačením **klávesu Enter** pokračovať.
4. Ďalej je Čas. Môžete upraviť Čas a stlačením **tlačidla Enter** pokračovať.
5. Teraz budete požiadaní o nastavenie maximálnej úrovne odporu.
Toto je maximálna úroveň námahy, ktorú pocítite počas programu (na vrchole kopca). Upravte úroveň a potom stlačte **kláves Enter** .
6. Teraz ste dokončili úpravu nastavení a môžete začať s tréningom stlačením tlačidla **Štart** . 7. Ak chcete kedykoľvek počas programu zvýšiť alebo znížiť záťaž, stlačte tlačidlo + **alebo** - .
8. Počas programu budete môcť prechádzať údajmi v Centre správ stlačením klávesu **Enter** .
9. Po skončení programu sa v Centre správ zobrazí súhrn vášho tréningu. Súhrn sa zobrazí na krátky čas a potom sa konzola vráti na úvodný displej.

Manuálne

Manuálny program funguje, ako už názov napovedá, manuálne. To znamená, že riadite pracovnú záťaž vy a nie počítač. Ak chcete spustiť manuálny program, postupujte podľa pokynov nižšie.

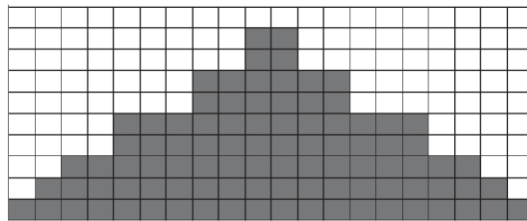
1. Stlačením tlačidla **PROGRAM** vyberte možnosť Manuálne a potom stlačte tlačidlo **Enter** .
2. Centrum správ vás požiada o zadanie veku. Vek môžete zadať pomocou **tlačidiel Level +/-** a potom stlačením tlačidla **Enter** potvrdiť novú hodnotu a pokračovať na ďalšiu obrazovku.
3. Teraz budete požiadaní o zadanie svojej hmotnosti. Hodnotu hmotnosti môžete upraviť pomocou **tlačidiel Level +/-** a potom stlačte **kláves Enter** pre pokračovanie.
4. Ďalej je Čas. Môžete upraviť Čas a stlačením **tlačidla Enter** pokračovať.
5. Teraz ste dokončili úpravu nastavení a môžete začať s tréningom stlačením tlačidla **Štart** . Môžete sa tiež vrátiť späť a upraviť nastavenia stlačením tlačidla **Enter** .
6. Po spustení programu sa dostanete na úroveň jedna. Toto je najľahšia úroveň a je dobré na nej chvíľu zostať, aby ste sa zahriali. Ak chcete kedykoľvek zvýšiť záťaž, stlačte tlačidlo **Úroveň + kláves ; kláves Level** - zníži pracovné zaťaženie.
7. Počas manuálneho programu budete môcť prechádzať údajmi v Centre správ stlačením klávesu **Enter** .
8. Po skončení programu môžete stlačiť **tlačidlo Štart** pre opätovné spustenie toho istého programu alebo **tlačidlo Stop** pre ukončenie programu.

PROGRAMY - PREDNASTAVENÉ

Recumbent Bike má viacero rôznych programov, ktoré boli navrhnuté pre rôzne tréningy. Týchto šesť programov má prednastavené profily úrovne záťaže pre dosiahnutie rôznych cieľov.

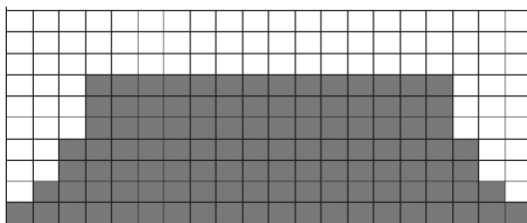
KOPEC

Tento program sa riadi trojuholníkovým alebo pyramídovým typom postupného progresu od približne 10 % maximálneho úsilia (úroveň, ktorú ste si zvolili pred začiatkom tohto programu) až po maximálne úsilie, ktoré trvá 10 % celkového času tréningu, a potom postupným znižovaním odporu späť na približne 10 % maximálneho úsilia.



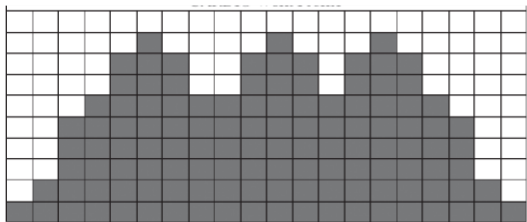
SPAĽOVANIE TUKOV

Tento program sleduje rýchly postup až k maximálnej úrovni odporu (predvolená alebo úroveň zadaná používateľom), ktorá sa udržiava počas 2/3 tréningu. Tento program preverí vašu schopnosť udržať si energetický výdaj dlhší čas.



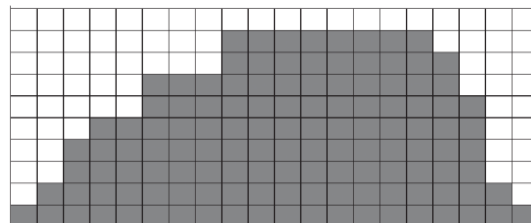
KARDIO

Tento program ponúka rýchly postup až k takmer maximálnej úrovni odporu (predvolená alebo úroveň zadaná používateľom). Má mierne výkyvy hore a dole, aby sa vaša srdcová frekvencia zvýšila a potom sa opakovane obnovila pred začatím rýchleho upokojenia. Tým sa posilní váš srdcový sval a zvýši sa prietok krvi a kapacita pľúc.



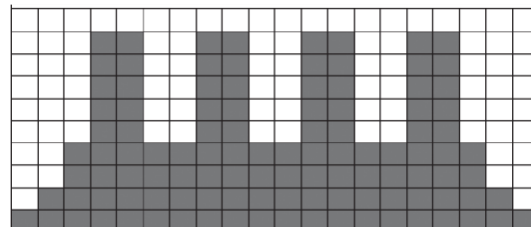
SILA

Tento program má postupné zvyšovanie odporu až do 100 % maximálneho úsilia, ktoré sa udržiava počas 25 % trvania tréningu. To pomôže vybudovať silu a svalovú vytrvalosť v dolnej časti tela a sedacích svaloch. Nasleduje krátke upokojenie.



Vysoký intervalový tréning (HIIT)

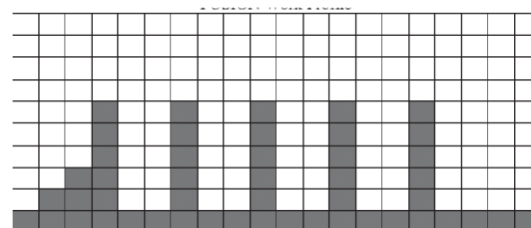
Tento program vás prevedie vysokou úrovňou intenzity, po ktorej nasledujú obdobia regenerácie s nízkou intenzitou. Program využíva a rozvíja vaše „rýchle svalové vlákna“, ktoré sa používajú pri vykonávaní intenzívnych a krátkych úloh. Tieto vlákna vyčerpávajú vašu hladinu kyslíka a zvyšujú srdcovú frekvenciu, po ktorých nasledujú obdobia regenerácie a poklesu srdcovej frekvencie na doplnenie kyslíka. Váš kardiovaskulárny systém sa naprogramuje tak, aby využíval kyslík efektívnejšie.



FÚZIA

Tento program vás prevedie vysokou úrovňou kardio a silového tréningu, po ktorej nasledujú obdobia regenerácie s nízkou intenzitou. Tento program využíva a rozvíja vaše „rýchle svalové vlákna“, ktoré sa používajú pri vykonávaní intenzívnych a krátkodobých úloh.

Tieto procesy znižujú hladinu kyslíka a zvyšujú srdcovú frekvenciu, po ktorej nasledujú obdobia zotavenia a poklesu srdcovej frekvencie na doplnenie kyslíka. Váš kardiovaskulárny systém sa naprogramuje tak, aby využíval kyslík efektívnejšie.



PROGRAMY

Fúzia

V tomto intervalovom programe budete striedať kardiovaskulárne intervaly so strednou a vysokou intenzitou na bicykli, silové cvičenia mimo bicykla a nízko intenzívne regeneračné intervaly na bicykli. Na 4 z 5 silových cvičení vykonávaných v tomto programe budete potrebovať dva predmety, ktoré sa dajú pohodlne držať v rukách (činky, džbány s vodou, plechovky s polievkou atď.).

1. Stlačením tlačidla **PROGRAM** vyberte tlačidlo programu Fusion a potom stlačte tlačidlo **Enter**.
2. Ak ste stlačili **kláves Enter**, v centre správ bude blikať hodnota označujúca váš vek (predvolená hodnota je 35). Na nastavenie použite **tlačidlá Level +/-** a potom stlačte **kláves Enter**. Váš vek určuje vašu odporúčanú maximálnu srdcovú frekvenciu. Keďže stĺpcový graf a funkcie srdcovej frekvencie sú založené na percentuálnom podiele vašej maximálnej srdcovej frekvencie, je dôležité zadať správny vek, aby tieto funkcie fungovali správne.
3. V centre správ bude teraz blikať hodnota označujúca vašu telesnú hmotnosť. Zadanie správnej telesnej hmotnosti ovplyvní počet kalórií. Na úpravu použite **tlačidlá Level +/-** a potom stlačte **Enter**.
Poznámka k zobrazeniu kalórií: Žiadny posilňovací stroj vám nedokáže poskytnúť presný počet kalórií, pretože existuje príliš veľa faktorov, ktoré určujú presné spálenie kalórií u konkrétnej osoby. Aj keď má niekto úplne rovnakú telesnú hmotnosť, vek a výšku, jeho spálenie kalórií sa môže veľmi líšiť od vášho. Zobrazenie kalórií sa má používať len ako referencia na sledovanie zlepšenia medzi jednotlivými tréningami. Počet kalórií zobrazený v tomto programe nebude presný, pretože stroj nedokáže vypočítať kalórie spotrebované počas silového tréningu.
4. V centre správ bude teraz blikať prednastavená horná úroveň odporu pre vybraný program (predvolená/minimálna úroveň odporu je úroveň 5). Na nastavenie použite **tlačidlá Úroveň +/-** a potom stlačte **Enter**. Táto hodnota bude úrovňou pre všetky kardio intervaly. Úroveň odporu je možné upraviť kedykoľvek počas programu.
5. V centre správ bude blikať požadovaný počet intervalov (predvolená hodnota je 10); môžete si vybrať 10 (5 kardio a 5 silových), 20 (10 kardio a 10 silových) alebo 30 (15 kardio a 15 silových). Na nastavenie použite **tlačidlá Level +/-** a potom stlačte **Enter**.
6. V centre správ bude blikať požadovaný čas intervalu (predvolená hodnota je 2:00). Vybraný čas bude predstavovať trvanie každého kardio intervalu. Poznámka: Vo všeobecnosti platí, že čím dlhší je interval, tým menší odpor (fitness bicykel) je potrebný a čím viac opakovaní vykonáte, tým menšiu váhu (činky) musíte použiť; na nastavenie použite **tlačidlá Level +/-** a potom stlačte **Enter**.
7. Po dokončení kardio aj silového intervalu bude v centre správ blikať požadovaný čas regenerácie (predvolená hodnota je 0:30). Na nastavenie použite **tlačidlá Level +/-** a potom stlačte **Enter**.

UPOZORNENIE: Čím kratší je čas na regeneráciu, tým dlhšie zostane vaša srdcová frekvencia zvýšená; ak s cvičením začínate alebo ste nedávno obnovili cvičebný program po značnej prestávke, odporúča sa, aby dĺžka vášho intervalu na regeneráciu bola buď rovnaká, alebo dlhšia ako dĺžka kardio intervalu.

Režim odpočítavania

Cieľové programy si môžete pre svoj tréning nastaviť ako cieľový čas, cieľovú vzdialenosť alebo cieľové kalórie.

Keď sa program spustí, cieľová položka sa odpočíta; akonáhle dosiahne nulu, program sa ukončí.

1. Stlačením tlačidla **PROGRAM** vyberte **CIEĽOVÝ PROGRAM** a potom stlačte **tlačidlo Enter** .
2. Stlačením tlačidla **PROGRAM** vyberte program Cieľový čas, program Cieľová vzdialenosť alebo program Cieľové kalórie. Stlačením tlačidla **Enter** nastavte program. Displej vás prevedie programovaním alebo môžete jednoducho stlačiť tlačidlo **Štart** a spustiť program s predvolenými hodnotami.
3. Ak ste stlačili **kláves Enter** , v centre správ bude blikať hodnota označujúca váš **vek** (predvolená hodnota je 35). Na úpravu použite klávesy **+** alebo **-** a potom stlačte **kláves Enter** .
4. V centre správ bude teraz blikať hodnota označujúca vašu **telesnú hmotnosť** (predvolená hodnota je 70 kg/155 libier). Zadanie správnej telesnej hmotnosti ovplyvní počet kalórií. Na úpravu použite tlačidlá **+** alebo **-** a potom stlačte **Enter** .

Poznámka k zobrazeniu kalórií: Žiadny cvičebný stroj vám nedokáže poskytnúť presný počet kalórií, pretože existuje príliš veľa faktorov, ktoré určujú presné spálenie kalórií u konkrétnej osoby. Aj keď má niekto úplne rovnakú telesnú hmotnosť, vek a výšku, jeho spálenie kalórií sa môže veľmi líšiť od vášho. Zobrazenie kalórií sa má používať len ako referencia na sledovanie zlepšenia medzi jednotlivými tréningami.

5. V programe Cieľový čas bude centrum správ blikať hodnotu označujúcu **čas** (predvolená hodnota je 5 minút). V programe Cieľová vzdialenosť bude centrum správ blikať hodnotu označujúcu **vzdialenosť** (predvolená hodnota je 3,00 míle). V programe Cieľové kalórie bude centrum správ blikať hodnotu označujúcu **kalórie** (predvolená hodnota je 300). Na nastavenie cieľovej položky môžete použiť ľubovoľné z klávesov **+** alebo **-** . Po nastavení alebo na prijatie predvolenej hodnoty stlačte **kláves Enter** .
6. Teraz ste dokončili programovanie údajov a môžete stlačením tlačidla **Štart** začať s tréningom.

Prispôsobený tréningový program

K dispozícii sú dva prispôsobiteľné používateľské programy, ktoré vám umožňujú vytvoriť a uložiť si vlastný tréning. Tieto dva programy, Vlastný 1 a Vlastný 2, fungujú úplne rovnako, takže nie je dôvod ich popisovať samostatne. Svoj vlastný program si môžete vytvoriť podľa pokynov nižšie alebo si môžete uložiť akýkoľvek iný prednastavený program, ktorý dokončíte, ako vlastný program. Oba programy vám umožňujú ďalej si ho prispôsobiť pridaním svojho mena.

1. Stlačte tlačidlo **PROGRAM** pre výber tlačidla Vlastný program (Vlastný 1 alebo Vlastný 2) a potom stlačte tlačidlo **Enter** . Ak ste už uložili program do Vlastného 1 alebo Vlastného 2, zobrazí sa a môžete začať. Ak nie, budete mať možnosť zadať používateľské meno. V okne správ bude blikať písmeno „A“. Pomocou tlačidiel **Úroveň +/-** vyberte príslušné prvé písmeno vášho mena (stlačením tlačidla **ÚROVEŇ +/-** sa prepnete na písmeno „B“; stlačením tlačidla Nadol sa prepnete na písmeno „Z“). Po zobrazení požadovaného písmena stlačte tlačidlo **Enter** . Tento postup opakujte, kým nenaprogramujete všetky znaky vášho mena (maximálne 7 znakov). Po dokončení stlačte tlačidlo **Stop** .
2. Ak je v časti Vlastné už uložený program, po stlačení klávesu budete mať možnosť spustiť program tak, ako je, alebo ho vymazať a vytvoriť nový. Na uvítacej obrazovke sa po stlačení tlačidla **Štart alebo Enter** zobrazí otázka: Spustiť program? Pomocou tlačidiel **Level +/-** vyberte možnosť Áno alebo Nie. Ak vyberiete možnosť Nie, zobrazí sa otázka, či chcete vymazať aktuálne uložený program. Ak chcete vytvoriť nový program, je potrebné vymazať aktuálny program.

Centrum správ vás požiada o zadanie veku. Svoj vek môžete zadať pomocou klávesov **Level +/-** a potom stlačením klávesu **Enter** potvrdíte novú hodnotu a pokračujete na ďalšiu obrazovku. 3.

Centrum správ vás požiada o zadanie veku. Svoj vek môžete zadať pomocou klávesov **Level +/-** a potom stlačením klávesu **Enter** potvrdíte novú hodnotu a pokračujete na ďalšiu obrazovku.

4. Teraz budete požiadaní o zadanie svojej hmotnosti. Hodnotu hmotnosti môžete upraviť pomocou tlačidiel **Level +/-** a potom stlačením tlačidla **Enter** pokračovať.
5. Ďalej je Čas. Môžete upraviť čas a stlačiť **Enter** pre pokračovanie.
6. Teraz bude blikať prvý stĺpec a budete požiadaní o úpravu úrovne odporu pre prvý segment (SEGMENT > 1) tréningu pomocou tlačidla **Level +/-** . Keď dokončíte úpravu prvého segmentu alebo ak nechcete nič meniť, stlačte **Enter** a pokračujte na ďalší segment.
7. Nasledujúci segment zobrazí rovnakú úroveň odporu pri záťaži ako predtým upravený segment. Zopakujte rovnaký postup ako v poslednom segmente a potom stlačte kláves **Enter** . Pokračujte v tomto postupe, kým nenastavíte všetkých dvadsať segmentov.
8. Teraz ste dokončili úpravu nastavení a môžete začať s tréningom stlačením tlačidla **Štart** . Môžete sa tiež vrátiť späť a upraviť nastavenia stlačením tlačidla **Enter** .

Prevádzka programu srdcovej frekvencie

Poznámka: Pre tieto programy musíte mať nasadený popruh s vysielateľom srdcovej frekvencie. Oba programy fungujú rovnako.

Programy srdcovej frekvencie fungujú rovnako, jediný rozdiel je v tom, že **HR1** je nastavená na 55 %, **HR2** je nastavená na 65 %, **HR3** je nastavená na 75 % a **HR4** je nastavená na 85 % maximálnej srdcovej frekvencie. Sú naprogramované rovnakým spôsobom. Ak chcete spustiť program srdcovej frekvencie, postupujte podľa pokynov nižšie alebo jednoducho vyberte program **HR 55 %**, **HR 65 %**, **HR 75 %** alebo **HR 85 %** , potom stlačte tlačidlo Enter a postupujte podľa pokynov v **centre správ** .

Po výbere cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie sa program pokúsi udržať vašu frekvenciu na tejto hodnote alebo v rozmedzí 3 – 5 úderov srdca za minútu. Postupujte podľa pokynov v **Centre správ** , aby ste si udržali zvolenú hodnotu srdcovej frekvencie.

1. Stlačte **PROGRAMOVACIE TLAČIDLO** pre výber **PROGRAMU HR** a potom stlačte **ENTER** .
2. Stlačením tlačidla **PROGRAM** vyberte cieľovú srdcovú frekvenciu 55 %, cieľovú srdcovú frekvenciu 65 %, cieľovú srdcovú frekvenciu 75 % alebo cieľovú srdcovú frekvenciu 85 % a potom stlačte tlačidlo **Enter** .
3. Centrum správ vás požiada o zadanie vášho **veku** . Vek môžete zadať pomocou klávesov **Level +** alebo - a potom stlačením klávesu **Enter** potvrdiť novú hodnotu a pokračovať na ďalšiu obrazovku.
4. Teraz budete požiadaní o zadanie svojej hmotnosti. Hodnotu hmotnosti môžete upraviť pomocou klávesov **Level +** alebo - a potom stlačením klávesu **Enter** pokračujte.
5. Ďalej je Čas. Čas môžete upraviť pomocou klávesov **Level +** alebo - a stlačením tlačidla **Enter** pokračovať.
6. Teraz budete požiadaní o úpravu cieľovej hodnoty srdcovej frekvencie. Toto je úroveň srdcovej frekvencie, ktorú sa budete snažiť udržiavať počas programu. Upravte úroveň pomocou klávesov **Level +** alebo - a potom stlačte **Enter** . **Poznámka:** Zobrazená srdcová frekvencia je založená na percentuálnom podiele, ktorý ste prijali v kroku 2. Ak toto číslo zmeníte, percento z kroku 2 sa buď zvýši, alebo zníži.
7. Teraz ste dokončili úpravu nastavení a môžete začať s tréningom stlačením tlačidla **Štart** . Môžete sa tiež vrátiť späť a upraviť nastavenia stlačením tlačidla **Enter** .

Poznámka: Kedykoľvek počas úpravy údajov môžete stlačením klávesu **Stop** prejsť o jednu obrazovku späť.

8. Ak chcete kedykoľvek počas programu zvýšiť alebo znížiť záťaž, stlačte tlačidlo **Level +** alebo - na konzole. To vám umožní kedykoľvek počas programu zmeniť cieľovú srdcovú frekvenciu.

ZÁŤAŽ SRDCA

Staré motto „žiadna bolesť, žiadny zisk“ je mýtus, ktorý bol premožený výhodami pohodlného cvičenia. Veľká časť tohto úspechu bola podporená používaním monitorov srdcovej frekvencie. Pri správnom používaní monitora srdcovej frekvencie mnohí ľudia zisťujú, že ich obvyklá voľba intenzity cvičenia bola buď príliš vysoká, alebo príliš nízka, a cvičenie je oveľa príjemnejšie, ak si udržiavajú srdcovú frekvenciu v požadovanom rozsahu benefitov.

Ak chcete určiť rozsah benefitov, v ktorom chcete trénovať, musíte najprv určiť svoju maximálnu srdcovú frekvenciu. To sa dá dosiahnuť pomocou nasledujúceho vzorca: 220 mínus váš vek. Takto získate maximálnu srdcovú frekvenciu (MSF) pre osobu vo vašom veku. Na určenie efektívneho rozsahu srdcovej frekvencie pre konkrétne ciele jednoducho vypočítate percento vašej MSF. Vaša tréningová zóna srdcovej frekvencie je 50 % až 90 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie. 60 % vašej MSF je zóna, ktorá spaľuje tuk, zatiaľ čo 80 % je určených na posilnenie kardiovaskulárneho systému. Týchto 60 % až 80 % je zóna, v ktorej sa treba držať pre maximálny benefit.

Pre osobu vo veku 40 rokov sa cieľová zóna srdcovej frekvencie vypočíta takto:

$220 - 40 = 180$ (maximálna srdcová frekvencia)

$180 \times 0,6 = 108$ úderov za minútu

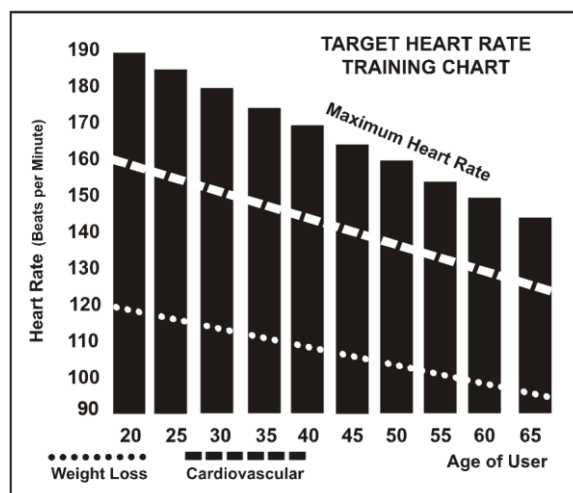
(60 % maxima)

$180 \times 0,8 = 144$ úderov za minútu

(80 % maxima)

Takže pre 40-ročného človeka by tréningová zóna bola 108 až 144 úderov za minútu.

Ak počas programovania zadáte svoj vek, ovládací panel vykoná tento výpočet automaticky. Zadanie veku sa používa pre programy srdcovej frekvencie. Po výpočte maximálnej srdcovej frekvencie (MHR) sa môžete rozhodnúť, aký cieľ chcete dosiahnuť.



Dva najobľúbenejšie dôvody alebo ciele cvičenia sú kardiovaskulárna kondícia (tréning srdca a pľúc) a kontrola hmotnosti. Čierne stĺpce na grafe vyššie predstavujú minimálnu srdcovú frekvenciu (MHR) pre osobu, ktorej vek je uvedený v dolnej časti každého stĺpca. Srdcová frekvencia pri tréningu, či už pre kardiovaskulárnu kondíciu alebo chudnutie, je znázornená dvoma rôznymi čiarami, ktoré diagonálne pretínajú graf. Definícia cieľa čiar je v ľavom dolnom rohu grafu. Ak je vaším cieľom kardiovaskulárna kondícia alebo chudnutie, možno ju dosiahnuť tréningom na 80 %, respektíve 60 % vašej MHR podľa rozvrhu schváleného lekárom. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom.

So všetkými zariadeniami s programom srdcovej frekvencie môžete používať funkciu monitora srdcovej frekvencie bez použitia programu srdcovej frekvencie. Túto funkciu je možné použiť v manuálnom režime alebo počas ktoréhokoľvek z rôznych programov. Program srdcovej frekvencie automaticky riadi odpor.

VNÍMANIE ZÁŤAŽE NA ZÁKLADE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Srdcová frekvencia je dôležitá, ale počúvanie svojho tela má aj veľa výhod. Na to, ako tvrdo by ste mali cvičiť, vplýva viac premenných než len srdcová frekvencia. Vaša úroveň stresu, fyzické zdravie, emocionálne zdravie, teplota, vlhkosť, denná doba, kedy ste naposledy jedli a čo ste jedli, to všetko prispieva k intenzite, s akou by ste mali cvičiť. Ak budete počúvať svoje telo, povie vám všetky tieto veci.

Mieru vnímanej námahy (RPE), známu aj ako Borgova stupnica, vyvinul švédsky fyziológ GAV Borg. Táto stupnica hodnotí intenzitu cvičenia od 6 do 20 v závislosti od toho, ako sa cítite alebo ako vnímate svoju námahu.

Stupnica je nasledovná:

Hodnotenie Vnímanie úsilia

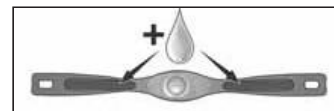
- 6 Minimálne
- 7 Veľmi, veľmi ľahké
- 8 Veľmi, veľmi ľahké +
- 9 Veľmi ľahké
- 10 Veľmi ľahké +
- 11 Pomerne ľahké
- 12 Pohodlné
- 13 Trochu ťažké
- 14 Trochu ťažké +
- 15 Tvrdý
- 16 Tvrdý +
- 17 Veľmi ťažké
- 18 Veľmi ťažké +
- 19 Veľmi, veľmi ťažké
- 20 Maximálna

Približnú úroveň srdcovej frekvencie pre každé hodnotenie môžete získať jednoduchým pridaním nuly ku každému hodnoteniu. Napríklad hodnotenie 12 bude mať za následok približnú srdcovú frekvenciu 120 úderov za minútu. Vaše RPE sa bude líšiť v závislosti od faktorov, ktoré sme spomínali vyššie. To je hlavná výhoda tohto typu tréningu. Ak je vaše telo silné a oddýchnuté, budete sa cítiť silní a vaše tempo sa bude zdať ľahšie. Keď je vaše telo v tomto stave, môžete trénovať intenzívnejšie a RPE to podporí. Ak sa cítite unavení a malátny, je to preto, že vaše telo potrebuje prestávku. V tomto stave sa vaše tempo bude zdať ťažšie. Opäť sa to prejaví vo vašom RPE a budete trénovať na správnej úrovni pre daný deň.

POUŽÍVÁNIE VYSIELAČA TEPOVEJ FREKVENCIE (VOLITEĽNÉ)

Ako nosiť bezdrôtový vysielateľ na hrudnom páse:

1. Pripevnite vysielateľ k elastickému popruhu pomocou zaistovacích častí.
2. Popruh si utiahnite čo najtesnejšie, ale nie príliš tesný, aby zostal pohodlný.
3. Umiestnite vysielateľ s logom vycentrovaným do stredu trupu a smerom od hrudníka (niektorí ľudia musia umiestniť vysielateľ mierne naľavo od stredu). Pripevnite posledný koniec elastického popruhu zasunutím okrúhleho konca a pomocou zaistovacích častí zaistíte vysielateľ a popruh okolo hrudníka.
4. Umiestnite vysielateľ priamo pod prsné svaly.
5. Pot je najlepší vodič na meranie aj veľmi malých elektrických signálov srdcového tepu. Na predvlhčenie elektród (2 rebrované oválne oblasti na zadnej strane pásu a na oboch stranách vysieláča) sa však dá použiť aj obyčajná voda. Taktiež sa odporúča, aby ste si vysielací popruh nasadili niekoľko minút pred cvičením. Niektorí používatelia majú kvôli telesným zložením ťažšie dosiahnuť na začiatku silný a stabilný signál. Po „zahriatí“ sa tento problém zmierni. Ako už bolo uvedené, nosenie oblečenia cez vysielateľ/popruh neovplyvňuje výkon.
6. Váš tréning musí byť v dosahu – vzdialenosti medzi vysielateľom/prijímačom – aby ste dosiahli silný a stabilný signál. Dĺžka dosahu sa môže mierne líšiť, ale vo všeobecnosti zostaňte dostatočne blízko ku konzole, aby ste si zachovali dobré, silné a spoľahlivé údaje. Nosenie vysieláča priamo na holec pokožke vám zaručí správnu funkciu. Ak chcete, môžete vysielateľ nosiť cez tričko. Navlhčíte si časti trička, na ktorých budú elektródy spočívať.



Poznámka: Vysielateľ sa automaticky aktivuje, keď zaznamená aktivitu srdca používateľa.

Okrem toho sa automaticky deaktivuje, keď neprijíma žiadnu aktivitu. Hoci je vysielateľ odolný voči vode, vlhkosť môže mať za následok vytváranie falošných signálov, preto by ste mali po použití vysielateľ úplne vysušiť, aby ste predĺžili životnosť batérie (odhadovaná životnosť batérie vysieláča je 2500 hodín). Náhradná batéria je Panasonic CR2032.



Ikona sa rozsvieti a zobrazí sa srdcová frekvencia po úspešnom pripojení k hrudnému pásu s meraním srdcovej frekvencie Bluetooth®. Ikona zhasne, keď je hrudný pás s meraním srdcovej frekvencie Bluetooth® odpojený.

Nesprávna prevádzka

Pozor! Nepoužívajte tento prístroj na programy srdcovej frekvencie, pokiaľ sa nezobrazuje stabilná a nepretržitá hodnota skutočnej srdcovej frekvencie. Zobrazovanie vysokých, divokých a náhodných čísel naznačuje problém.

Oblasti, kde treba hľadať rušenie, ktoré môže spôsobiť nepravidelný srdcový rytmus:

1. Mikrovlnné rúry, televízory, malé spotrebiče atď.
2. Žiarivkové svetlá.
3. Niektoré bezpečnostné systémy pre domácnosti.
4. Obvodový plot pre domáceho miláčika.
5. Niektorí ľudia majú problémy s vysielateľom, ktorý zachytáva signál z ich pokožky. Ak máte problémy, skúste nosiť vysielateľ hore nohami. Vysielateľ je zvyčajne orientovaný tak, aby logo Spirit Fitness bolo správne nahor.

6. Anténa, ktorá sníma váš srdcový tep, je veľmi citlivá. Ak je prítomný vonkajší zdroj hluku, otočenie celého zariadenia o 90 stupňov môže rušenie rozladiť.
7. Iná osoba s vysielacom do vzdialenosti 3' od konzoly vášho zariadenia.
Ak problémy pretrvávajú, kontaktujte svojho predajcu.

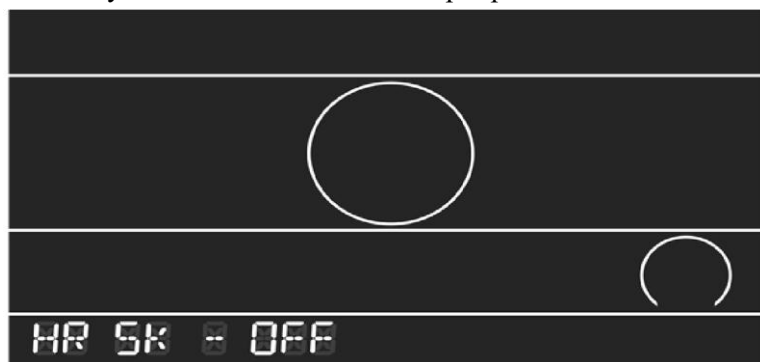
Pokyny pre funkciu prijímača 5 kHz

Keďže signál srdcovej frekvencie 5 kHz je staršou špecifikáciou, je náchylný na rušenie.

Preto je funkcia príjmu srdcovej frekvencie 5 kHz predvolene vypnutá.

Ak potrebujete túto funkciu povoliť, postupujte podľa týchto krokov:

1. Zapnite zariadenie. Počkajte, kým zariadenie neprejde do režimu nečinnosti, potom stlačte a podržte kláves ENTER približne 3 sekundy.
2. V okne so hlásením sa zobrazí „HR 5K - OFF“, ako je znázornené na obrázku.
3. Stlačením tlačidiel HORE/DOLE vyberte možnosť „ZAP.“
4. Po výbere stlačte kláves ENTER pre potvrdenie a dokončenie procesu.



Údržba a starostlivosť

Starostlivosť o stroje po tréningu

1. Keď stroj nepoužívate, skladujte ho podľa pokynov na skladanie.
2. Na čistenie miest, kde sa stroj dostal do kontaktu s potom alebo olejom, použite mierne navlhčenú handričku.
3. Na čistenie dotykovej obrazovky použite handričku z mikrovlákná a odstráňte nežiaduce oleje a iné veci, ktoré by mohli obrazovku poškodiť.
4. Nenechávajte papier alebo iné malé nečistoty v držiakoch na poháre.

Dezinfekcia vášho fitness vybavenia

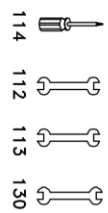
- Nečalúnené povrchy s vysokým kontaktom s očami (tvrdé plasty) je možné dezinfikovať 75 % roztokom izopropylalkoholu a čistou, suchou handričkou. Nastriekajte dezinfikované povrchy a utrite ich suchou handričkou. Pred použitím nechajte povrchy uschnúť.
- Na čalúnené alebo mäkké plastové povrchy použite po dezinfekcii aviváž. Pre správne používanie aviváže dodržiavajte pokyny výrobcu aviváže.
- Prípadne si môžete vyrobiť vlastný sprej zmiešaním správneho pomeru izopropylalkoholu a destilovanej vody, aby ste dosiahli 75 % roztok.

Menu inžinierskeho režimu

Konzola má zabudovaný softvér na údržbu/diagnostiku. Softvér vám umožní zmeniť nastavenia konzoly z anglických na metrické jednotky a vypnúť pípanie reproduktora napríklad pri stlačení klávesu. Ak chcete vstúpiť do ponuky Inžinierskeho režimu, stlačte a podržte klávesy **Štart**, **Stop** a **Enter**. Podržte klávesy stlačené približne 5 sekúnd a v centre správ sa zobrazí ponuka Inžinierskeho režimu. Stlačením klávesu **Enter** vstúpíte do ponuky nižšie:

1. Test klávesov (umožní vám otestovať všetky klávesy, aby ste sa uistili, že fungujú)
2. Test displeja (Testuje všetky funkcie displeja))
3. Funkcie (Stlačte Enter pre prístup k nastaveniam a šípku + alebo - pre posúvanie)
 - I. ODO Reset (Vynulovanie počítadla kilometrov)
 - II. Jednotky (Nastaví zobrazenie jednotiek v anglických alebo metrických jednotkách)
 - III. Režim pauzy (Zapnutie umožňuje 5 minút pauzy, vypnutie umožňuje neobmedzenú pauzu konzoly)
 - IV. Pípanie (Vypne reproduktor, takže nie je počuť pípanie)
 - V. PWM test (Test brzdného odporu)
4. Ukončenie

1120726AM1124



Zoznam dielov

Číslo výkresu	Popis dielu	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Konzolový stožiar	1
3	Zostava riadidiel stožiara	1
4	Sedadlo	1
5	Rám operadla sedadla	1
6	Rukoväť sedadla	1
7	Zadný stabilizátor	1
8	Kľuková náprava	1
9L	Nastavovacia doska sedadla (ľavá)	2
9R	Nastavovacia doska sedadla (R)	2
10	Zostava napínacieho kolesa	1
11	Náprava dorazu sedadla	2
12	Západka polohy sedadla	1
13	Podkladová doska	3
14	Hliníková koľajnica	1
15	Stojan	1
16	Dištančná podložka pre dorazovú nápravu	4
17	Gumová noha	4
18	Dopravné koleso	2
19	Zostava konzoly	1
19-1	Horný kryt konzoly	1
19-2	Spodný kryt konzoly	1
19-3	Deflektorová mriežka ventilátora	1
19-4	Veterný kanál (L)	1
19-5	Veterný kanál (R)	1
19-6	Vodoodolná guma	1
19-7	Prieľadný LCD kus	1
19-8	Kotva na ventilátorovú mriežku	2
19-9	Kotva na mriežku reproduktora	6
19-10	Zostava ventilátora	1
19-11	Zobrazovacia tabuľa konzoly	1
19-12	Hlavná klávesnica	1
19-13	Doska rozhrania	1
19-14	S prijímačom, HR	1
19-15	Reproduktor s káblom	2

19-16	Doska USB	1
19-17	Podsvietená doska	1
20	Hnacia kladka	1
24	Zástrčka s gombíkovou hlavou	2
25	Koleso sedadla	8
26	300 mm_Snímač pulzu na ruke s káblom	1
27	750 mm_Ručný pulzný snímač s káblovou zostavou (dĺžka)	1
27-1	950 mm_Ručný pulzný snímač s káblovou zostavou (R)	1
28	Koncový kryt kľuky	2
29	Predný kryt (L)	1

Číslo výkresu	Popis dielu	Množstvo
30	Predný kryt (R)	1
31	Kryt konzolového stožiara	1
32	Koncový kryt rukoväte	4
33	Spodný kryt	1
34	Kryt okrúhleho disku	2
35	Zadný kryt (ľavý)	1
36	Zadný kryt (R)	1
38	Držiak na fľašu s nápojom (pravý)	1
39	Držiak na fľašu s nápojom (veľký)	1
40	Uvoľňovacia páka	1
42	300 mm_Snímač pulzu na ruke s káblom	1
43	Riadiaca jednotka generátora/brzdy	1
44	Počítačový kábel	1
45	2300 mm_Snímač pulzu na ruke s káblom	1
46	1300 mm senzor s káblom	1
47	800 mm_Káblový zväzok brzdovej cievky	1
48	Káblový zväzok generátora	1
51L	Kľuka (ľavá)	1
51R	Kľukové rameno (R)	1
52	6004_Ložisko	2
53	6203_Ložisko	2
54	Hnací remeň	1

55	Zotrvačník	1
56	Magnet	1
57	Plynová fľaša	1
58	Oceľové lano	1
61	Sedadlo	1
63	operadlo sedadla zo sieťoviny	1
64	Pena na rukoväť	2
65	Vratová skrutka 3/8" × 53 mm	2
66	Skrutka so šesťhrannou hlavou 1/4" × 3/4"	8
67	Skrutka so šesťhrannou hlavou 3/8" × UNC16 × 4"	2
68	Skrutka so šesťhrannou hlavou 5/16" × UNC18 × 5/8"	9
69	Skrutka so šesťhrannou hlavou 5/16" × 2-1/2"	1
70	Skrutka so šesťhrannou hlavou 5/16" × UNC18 × 1-1/4"	1
71	Skrutka so šesťhrannou hlavou 3/8" × 1-3/4"	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T_Plochá podložka	12
73	Ø1/4" × 19 × 1,5T_Plochá podložka	4
75	Ø17 × Ø23,5 × 1T_Plochá podložka	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1,5T_Plochá podložka	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1,5T_Plochá podložka	4
79	Ø8 × Ø18 × 3T_Vrúbkovaná poistná podložka	4
80	Ø1/4" _Rozdelená podložka	7
82	Rozdelená podložka 5/16" × 1,5T	9
83	Ø5/16" × 19 × 1,5T_Zakrivená podložka	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T_Plochá podložka	2

Číslo výkresu	Popis dielu	Množstvo
85	Ø17_C krúžok	1
86	Ø20_C krúžok	2
87	Skrutka M8 × 170 mm_J	1
88	Nylonová matica M8 × 7T	5
89	3/8" × 7T_Nylonová matica	6
90	1/4" × 8T_Nylonová matica	4
91	5/16" × 6T_Nylonová matica	7
93	Skrutka s hlavou s vnútorným šesťhranom M6 × 38 mm	1

94	Skrutka so šesťhrannou hlavou 5/16" × UNC18 × 3/4"	6
95	Skrutka s plochou hlavou M5 × 12 mm s vnútorným šesťhranom	10
97	3 × 20 mm samorezná skrutka	4
98	Skrutka s krížovou hlavou M6 × 15 mm	11
99	Skrutka s krížovou hlavou M5 × 12 mm	18 rokov
101	Skrutka do plechu Ø5 × 16 mm	10
102	5 × 19 mm samorezná skrutka	2
103	Skrutka do plechu Ø3,5 × 16 mm	12
104	Jar	1
105	4 × 16 mm_Skrutka do plechu	4
106	5/16" × UNC18 × 1- 3/4"_Skrutka s polguľovou hlavou	2
108	Matica M10 × P1,25 × 10T	2
111	Skrutka s plochou hlavou Phillips M5 × P0,8 × 10L	8
112	12/14 mm kľúč	1
113	13/15 mm kľúč	1
114	Skrutkovač s krížovou hlavou Phillips	1
116	Pedál (ľavý)	1
125	Kryt sedadla	1
126	Drôtená priechodka HGP	1
129	Nylonová matica M6 × 6T	1
130	13/14 mm kľúč	1
139	Upevňovacia doska	1
141	Kryt riadidiel	1
143	Upevňovacia doska sedadlovej koľajnice	1
144	Koncový kryt rukoväte	2
145	Tlačidlo odporu s káblom	2
146	Štítok odporu úchopu (UP)	1
147	Štítok odporu úchopu (DOLE)	1
148	2300 mm_Prepínač kábel (horný)	1
149	300 mm_Konzola spínača rukoväte	1
150	180 mm_Pripojovací kábel odporu	1
151	Kábel spínača (dolný)	1
153	Zostava držiaka konzoly	1
154	Skrutka so šesťhrannou hlavou 5/16" × 2-1/2"	1
155	Zostava držiaka tabletu	1
156	Skrutka do plechu 2,3 × 6 mm	2
157	Podložka	1

Číslo výkresu	Popis dielu	Množstvo
158	Otočte konzolu nápravy	1
160	Ø5/16" × 16 × 1,5T_Plochá podložka	8
161	Skrutka s plochou hlavou Phillips M6 × 10L	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T_Plochá podložka	4
163	Rukáv	4
164	Matica M6 × 19L	4
165	Skrutka s polguľovou hlavou M6 × 10L	4
166	PU koleso	4
167	Páčka nastavenia sedadla vpredu/vzadu	1
168	Páková kotva	1
169	Skrutka s plochou hlavou M5 × 25 mm s vnútorným šesťhranom	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T_Nylonová podložka	1
171	Skrutka s hlavou s vnútorným šesťhranom M5 × 45 mm	1
172	Ø5 × Ø10 × 1,0T_Plochá podložka	1
173	Nylonová matica M5 × 5T	2
177	Gumová podložka na nohy	1
184	Plochá podložka	2
185	3/8" × 4T_matica	1
186	Torzná pružina ChenChin	1
187	Skrutka s krížovou hlavou M5 × 20L	1
188	Skrutka so šesťhrannou hlavou 5/16" × UNC18 × 1-1/2"	1
189	Gumová podložka	2
190	Predný kryt držiaka tabletu	1
190-1	Zadný kryt držiaka tabletu	1
190-2	Držiak na tablet, horná spona	1
190-3	Spodná spona držiaka na tablet	1
190-4	Jar	2
190-5	Pružinový stĺp	2
191	3/8" × UNC16 × 12,5T_Uzavretá matica	2
192	Skrutka do plechu 3,5 × 12 mm	7

Vážené zákaznice, vážení zákazníci

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

Přejeme Vám spoustu zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým.

Záruka

Na vady materiálu a zpracování poskytuje **Duvlan** záruku 2 roky.

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

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

Zákaznický servis

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

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Spirit** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběrného odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan sro
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

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

Důležité bezpečnostní pokyny

Abyste snížili riziko zranění osob: Před použitím tohoto stroje si přečtěte všechny pokyny.

VAROVÁNÍ – Abyste snížili riziko popálenin, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění osob:

- Stroj by se nikdy neměl nechávat bez dozoru, když je zapojen. Odpojte jej ze zásuvky, když se nepoužívá, a před nasazením nebo odmontováním částí.
- Nepřikrývejte ho. Může dojít k nadměrnému přehřátí a způsobit požár, úraz elektrickým proudem nebo zranění osob.
- Tento stroj není určen k používání osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo jim nebyly poskytnuty pokyny týkající se používání přístroje osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.
- Tento přístroj používejte pouze k určenému účelu, jak je popsáno v tomto návodu. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- Nikdy nepoužívejte tento přístroj, má-li poškozený kabel nebo zástrčku, pokud nefunguje správně, pokud spadl nebo byl poškozen, nebo pokud přišel do kontaktu s vodou. Přístroj vraťte do servisního střediska pro kontrolu a opravu.
- Netahejte tento přístroj za napájecí kabel ani jej nepoužívejte jako rukojeť.
- Uchovávejte kabel mimo dosah horkých povrchů.
- Nikdy jej nepoužívejte s blokovými větracími otvory. Udržujte větrací otvory bez žmolků, vlasů a podobných nečistot.
- Nikdy nepouštějte ani nevkládejte žádné předměty do žádného otvoru.
- Nepoužívejte venku.
- Nepracujte v místech, kde se používají aerosolové (sprejové) výrobky.
- Tento přístroj připojujte pouze k řádně uzemněné zásuvce. Viz pokyny k uzemnění.
- Přístroj je určen k použití v domácnosti.
- Pro odpojení otočte všechny ovládací prvky do polohy vypnuto a poté vytáhněte zástrčku ze zásuvky.
- Nepoužívejte zařízení na hrubě polstrovaných, plyšových nebo huňatých kobercích. Může dojít k poškození koberce i zařízení.
- Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli jiného cvičebního programu se poradte s lékařem. Toto je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo pro osoby s již existujícími zdravotními problémy.
- Držte ruce dále od všech pohyblivých částí.
- Snímače pulsu nejsou zdravotnické pomůcky. Přesnost měření srdeční frekvence mohou ovlivnit různé faktory včetně pohybu uživatele. Snímače pulsu jsou určeny pouze jako pomůcka při cvičení k určování trendů srdeční frekvence obecně.
- Nepokoušejte se používat zařízení k žádnému jinému účelu, než k jakému je určeno.
- Noste vhodnou obuv. Vysoké podpatky, společenské boty, sandály nebo bosá chodidla nejsou vhodné pro nošení na vašem vybavení. Doporučuje se kvalitní sportovní obuv, aby se předešlo únavě nohou.
- Při používání tohoto zařízení dětmi, invalidy nebo osobami se zdravotním postižením, na nich nebo v jejich blízkosti je nezbytný přísný dohled.
- Děti mladší 13 let držte mimo dosah tohoto stroje.

- **Recumbent není zdravotnický prostředek.**

Ujistěte se, že jste si přečetli a dodržujete hmotnostní omezení uživatele a požadavky na výkon vašeho nového zařízení. Nedodržení těchto pokynů může vést k vážnému zranění nebo poškození zařízení.

USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY – MYSLETE NA BEZPEČNOST!

Důležité elektrické pokyny

NIKDY nevystavujte toto zařízení dešti nebo vlhkosti. Tento produkt **NENÍ** určen k použití venku, v blízkosti bazénu nebo vířivky, ani v jiném prostředí s vysokou vlhkostí. Provozní teplota je 40 až 120 stupňů Fahrenheita a vlhkost je 95% bez kondenzace (na površích se netvoří kapky vody).

Důležité pokyny k obsluze

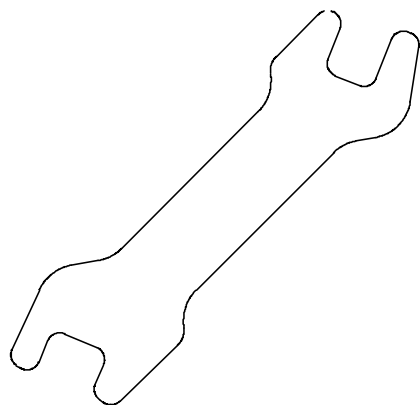
- **NIKDY** nepoužívejte tuto jednotku, aniž byste si přečetli a plně pochopili výsledky jakékoli provozní změny
- **NIKDY nepoužívejte** zařízení během bouřky. V domácí elektrické síti se může vyskytnout přepětí, které by mohlo poškodit komponenty zařízení. Během bouřky preventivně odpojte zařízení ze sítě.
- Uvědomte si, že změny odporu se neprojevují okamžitě. Nastavte požadovanou úroveň odporu na konzole počítače a uvolněte nastavovací tlačítko. Počítač bude příkaz provádět postupně.
- Při provádění jiných aktivit během šlapání na stroji jako je sledování televize, čtení atd., buďte opatrní. Tato rozptýlení mohou způsobit ztrátu rovnováhy, což může mít za následek vážné zranění.
- Netlačte nadměrně na ovládací tlačítka konzoly. Jsou přesně nastaveny tak, aby správně fungovaly is malým tlakem prstu.

Montážní návod

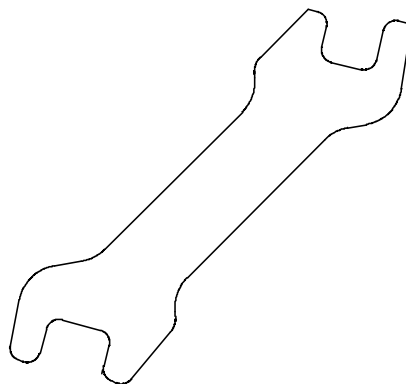
Předmontáž

1. Pomocí nože (řezačky na krabice) odstříhnete pásky, které se ovíjejí kolem kartonu. Sáhnete pod spodní okraj kartonu a odtáhněte jej od kartonu pod ním, čímž oddělíte sponky, které je spojují. Zvedněte krabici nad jednotku a rozbalte ji.
2. Opatrně vyjměte všechny díly z kartonu a zkontrolujte, zda nejsou poškozené nebo zda nechybí nějaké díly. Pokud najdete poškozené díly nebo pokud nějaké díly chybí, ihned kontaktujte svého prodejce.
3. Najděte balík s hardwarem. Hardware je rozdělen do čtyř kroků. Nejprve odstraňte nástroje. Abyste předešli nejasnostem, v každém kroku odstraňte hardware podle potřeby. Čísla v pokynech, která jsou uvedena v závorkách (#), představují čísla položek z montážního výkresu.

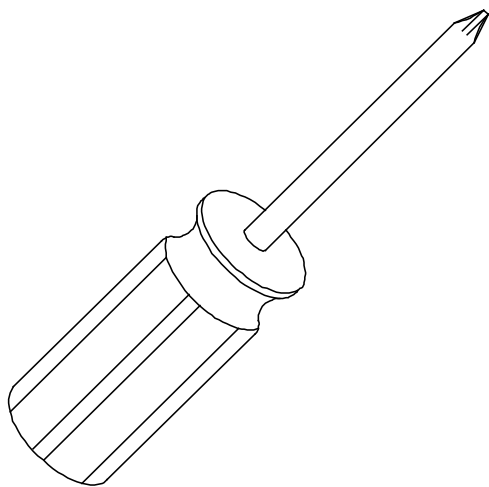
Montážní nástroje



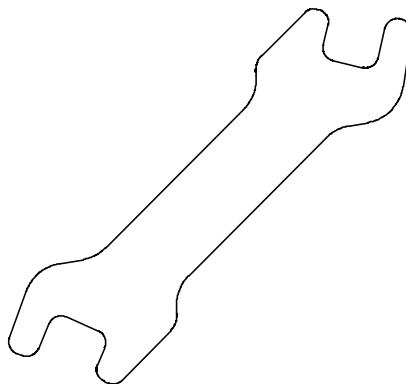
#112. Klíč 12/14 mm



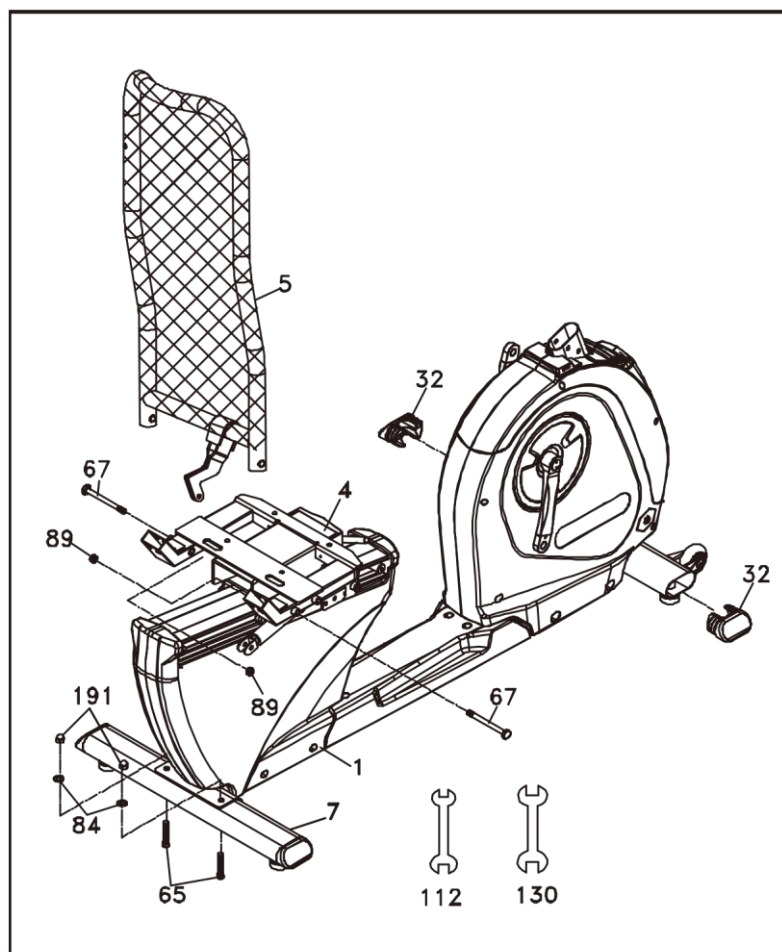
#113. Klíč 13/15 mm



#114. Šroubovák s křížovou hlavou Phillips



#130. 13/14 mm klíč



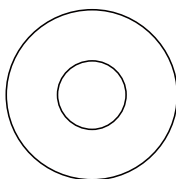
KROK 1:

1. Připevněte **ZADNÍ STABILIZÁTOR (7)** k **HLAVNÍMU RÁMU (1)** pomocí **2 ŠROUBŮ (65)** a **2 PLOCHÝCH PODLOŽEK (84)** a **2 UZÁVĚRNÝCH MATIC (191)** . Úplně jej utáhněte **KLÍČEM (112)** .
2. Připevněte **OPĚRADLO SEDADLA (5)** k **NOSIČI SEDADLA (4)** hlavního rámu. Prostrčte **1 ŠROUB (67)** přes každou stranu a poté na každý šroub připevněte **NYLONOVOU MATICI (89)** . Šrouby utáhněte jen tak, aby nevznikla žádná vůle ze strany na stranu, ale aby se zajistila volnost pohybu zepředu dozadu. Použijte dodané **KLÍČE (112 a 130)** .
3. Vložte **KONCOVOU UZÁVĚRKU (32)** do každého otvoru **přední stabilizační trubky** . Možná je budete muset poklepat a zatlačit gumovým kladivem.

HARDWARE



#65. 3/8" × 53 mm



84. 3/8" × 25 × 2T



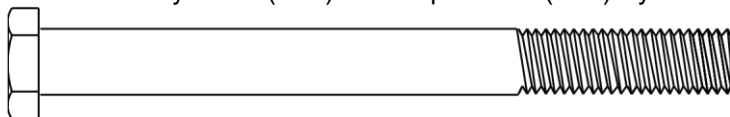
#89. 3/8" × 7T



#191. 3/8"

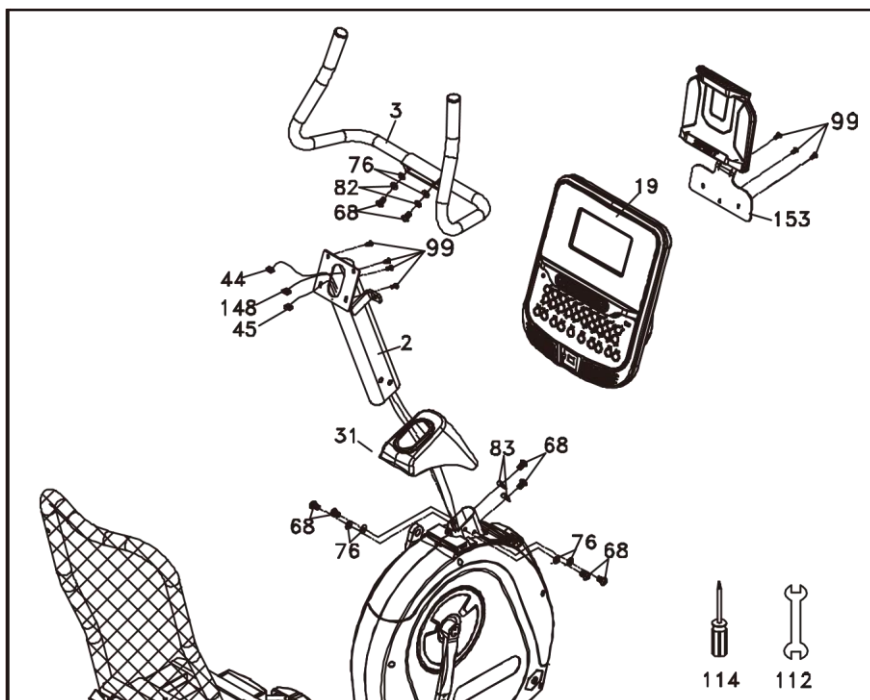
Krytová matice
(2 ks)

Vratový šroub (2 ks) Plochá podložka (2 ks) Nylonová matice (2 ks)



#67. 3/8" × 4"

Šestihranný šroub (2 ks)



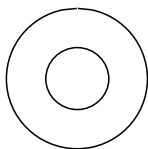
KROK 2:

1. Provlečte **KABEL POČÍTAČE (44)**, **KABEL OVLÁDÁNÍ ODPORU ŘEDIDEL (148)** a **KABEL RUČNÍHO PULZU (45)** přes spodní část **KRYTU STOŽÁŘE KONZOLE (31)** a poté přes spodní část **STOŽÁRU KONZOLE (2)** . Ujistěte se, že kryt stožáru konzoly je správně orientován (viz obrázek).
2. Nainstalujte **STOŽÁR KONZOLE (2)** do přijímací trubice (ujistěte se, že nepřivřete kabely; mohlo by dojít k poškození elektroniky) **HLAVNÍHO RÁMU (1)** . Vložte **2 ŠROUBY (68)** a **2 PLOCHÉ PODLOŽKY (76)** na každé straně. Vložte **2 ŠROUBY (68)** a **2 ZAKŘIVNÉ PODLOŽKY (83)** na přední stranu. Všechny 6 šroubů pevně utáhněte **KLÍČEM (112)** . Odstraňte bílou polystyrenovou podložku (nainstalovanou z výroby, aby se zabránilo náhodnému spadnutí šroubů do trubky sloupku konzoly).
3. Vložte **KABEL POČÍTAČE (44)**, **KABEL OVLÁDÁNÍ ODPORU ŘEDIDEL (148)** a **KABEL RUČNÍHO PULZU (45)** do příslušných konektorů v zadní části **MONTÁŽE KONZOLE (19)** . Připevněte konzolu k montážní desce pomocí **4 ŠROUBŮ S KŘÍŽOVOU HLAVOU PHILLIPS. (99)** . Utáhněte pomocí **KŘÍŽOVÉHO ŠROUBOVAČE (114)** .
4. Připevněte **DRŽÁK KONZOLE (153)** k **SESTAVĚ KONZOLE (19)** pomocí **3 ŠROUBŮ S KŘÍŽOVOU HLAVOU (99)** . Utáhněte **ŠROUBOVAČEM S KŘÍŽOVOU HLAVOU (114)** .
5. Připevněte **ŘÍDIDLA (3)** na konzoli **KONZOLOVÉHO SLOUPKU (2)** pomocí **2 ŠROUBŮ (68)**, **2 ROZDVOJENÝCH PODLOŽEK (82)** a **2 PLOCHÝCH PODLOŽEK (76)** . Úplně utáhněte **KLÍČEM (112)** .

HARDWARE



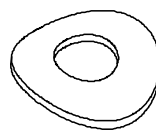
#68. 5/16" × 5/8"



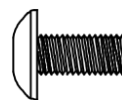
#76. 5/16" × 18 × 1,5T



#82. 5/16" × 1,5T



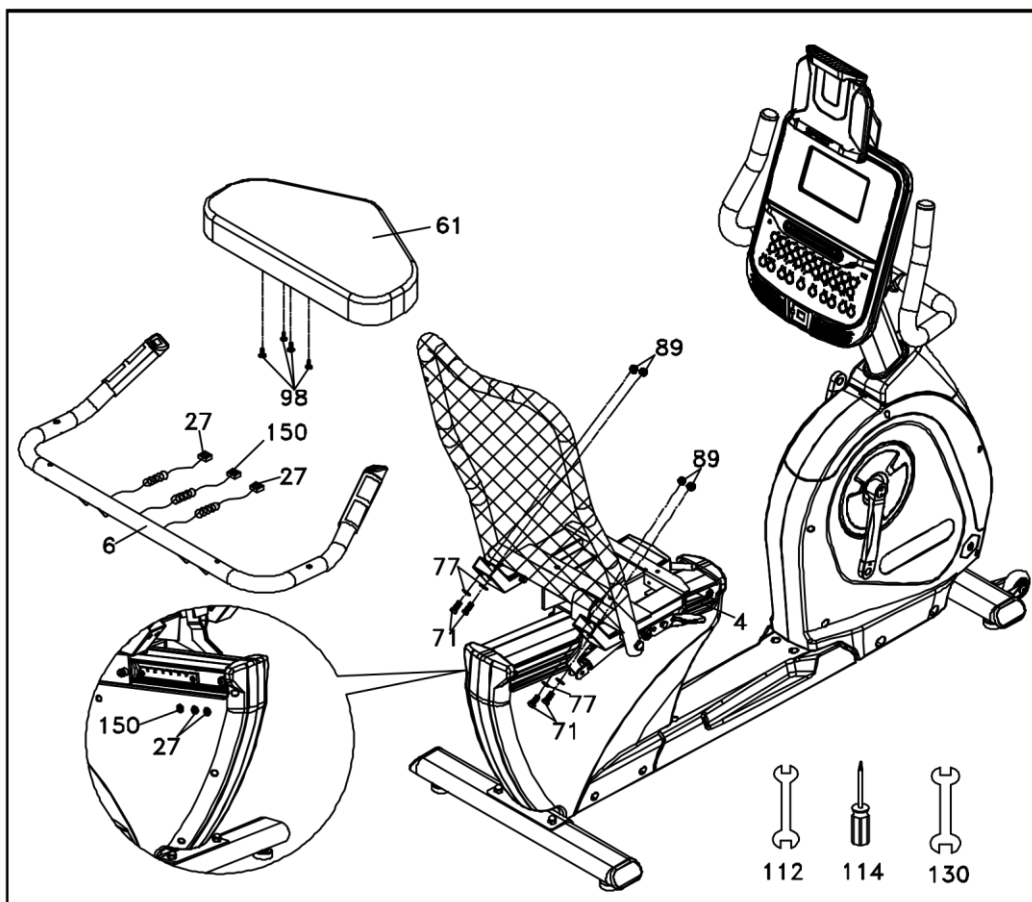
#83. 5/16" × 19 × 1,5T



#99. M5 × 12 mm křížový

klíč

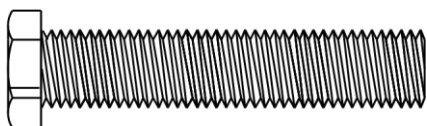
Šroub se šestihrannou hlavou (8 ks) Plochá podložka (6 ks) Rozdvojená podložka (2 ks) Zakřivená podložka (2 ks) Šroub se šestihrannou hlavou (7 ks)



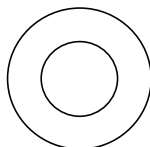
KROK 3:

1. Nainstalujte **SEDADLO (61)** na **VOZÍK SEDADLA (4)** pomocí 4 **ŠROUBŮ S KŘÍŽOVOU HLAVOU (98)** . Utáhněte jej **ŠROUBOVAČEM S KŘÍŽOVOU HLAVOU (114)** .
2. Připevněte **ŘÍDIDLA SEDADLA (6)** k **DRŽÁKU SEDADLA (4)** pomocí 4 šroubů se šestihrannou hlavou (71), 4 **PLOCHÝCH PODLOŽEK (77)** a 4 **NYLONOVÝCH MATIC (89)** . Utáhněte **dodanými KLÍČI (112 a 130)** .
3. Zapojte **KABELY SNÍMAČE PULZU NA RUKOVATI (27)** do dvou zadních otvorů na levé straně zadního plastového krytu. Zapojte **KABELY ODPORU ŘÍDIDEL (150)** do zbývajících předního otvoru.

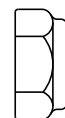
HARDWARE



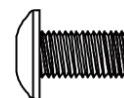
#71. 3/8" × 1-3/4"



#77. 3/8" × 19 × 1,5T

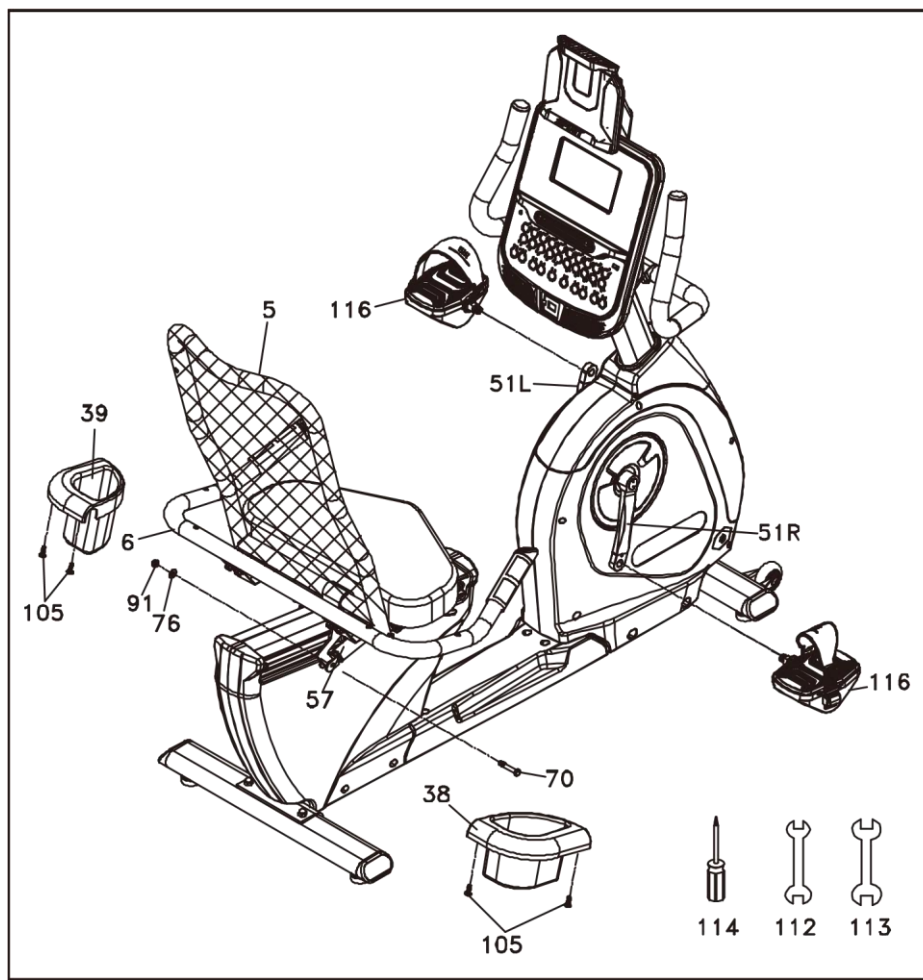


89. 3/8" × 7T



#98. M6 × 15mm

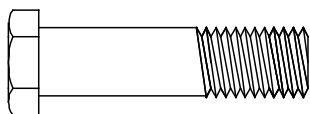
Šroub se šestihrannou hlavou (4 ks) Plochá podložka (4 ks) Nylonová matice (4 ks) Šroub s křížovou hlavou Phillips (4 ks)



KROK 4:

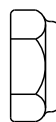
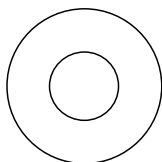
1. Nainstalujte **HYDRAULICKOU PÁČKU (57)** na **RÁM OPĚRADLA SEDADLA (5)** pomocí **1 ŠROUBU (70)**, **1 PLOCHÉ PODLOŽKY (76)** a **1 NYLONOVÉ MATICE (91)** pomocí dodaných **KLÍČŮ (112 a 113)**.
2. Připevněte **PEDÁLE (116)** ke **KLUKÁM (51L, 51R)**. Utáhněte je **KLÍČEM (113)**. Pamatujte, že **LEVÝ PEDÁL** má opačný závit a našroubuje se na kliku pohybem **PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK** ve tvaru E. Na konci závitového sloupku levého pedálu je vyraženo písmeno „L“ a na pravém písmeno „R“. Ujistěte se, že pedály utáhněte co nejpevněji. Pokud při šlapání na kole cítíte dunění, může být nutné pedály znovu utáhnout. Dunění nebo klikání obvykle způsobují uvolněné pedály.
3. Připevněte **DRŽÁKY NA NÁPOJE (39L a 38R)** k bokům **ŘÍDIDLA SEDADLA (6)** pomocí **4 ŠROUBŮ Z PLECHU (105)**. Utáhněte je pomocí **KŘÍŽOVÉHO ŠROUBOVAČE (114)**.

HARDWARE



#70. 5/16" × 1-1/4"

Šestihranný šroub (1 ks)

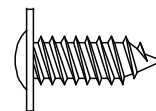


#76. 5/16" × 18 × 1,5T

Plochá podložka (1 ks)

#91. 5/16" × 6T

Nylonová matice (1 ks)



#105. 4 × 16 mm

Šroub do plechu (4 ks)

Nastavení recumbentu

Vyrovnávání

K nastavení výšky vyrovnávacích nožiček použijte klíč M14.



Přesun recumbentu

Stroj je vybaven 2 transportními kolečky na předním stabilizátoru. Zvedněte recumbent za zadní stabilizátor, jemně jej nakloňte nahoru a odtáhněte.



O VAŠEM STROJI

Při obsluze zařízení buďte vždy opatrní. Pro zajištění bezpečného provozu a údržby vašeho recumbentu dodržujte pokyny v této příručce.

Váš nový trenažér Spirit Fitness má připojení Bluetooth, které vám poskytuje přístup k nejpokročilejším dostupným tréninkovým zážitkům. Chcete-li se dozvědět více o tom, jak plně využít možnosti Bluetooth, postupujte podle pokynů níže.

Stažením aplikace Spirit+ získáte přístup k dalším funkcím, jako je sledování tréninků a sdílení údajů prostřednictvím služeb Google Fit a Apple Fitness. Jednoduše vyhledejte „Spirit+“ v obchodě s aplikacemi na svém chytrém telefonu nebo tabletu nebo naskenujte QR kód, jak je uvedeno níže.

Věděli jste, že si můžete přizpůsobit zážitek z používání vašeho nového recumbentu? Vytvořte si profil a uložte si vlastní tréninkové programy podle pokynů níže.



POUŽÍVÁNÍ APLIKACE SPIRIT+

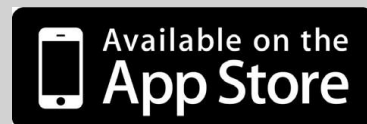
Abychom vám pomohli dosáhnout vašich cvičebních cílů, váš nový posilovací stroj je vybaven vysílačem a přijímačem Bluetooth®, který mu umožňuje interakci s vybranými telefony nebo tablety prostřednictvím aplikace Spirit+. Stačí si stáhnout bezplatnou aplikaci Spirit+ z Apple Store nebo Google Play a poté postupovat podle pokynů v aplikaci a synchronizovat ji s vaším posilovacím strojem.

Stiskněte tlačítko „ZOBRAZIT“ v APLIKACI pro zobrazení aktuálních údajů o cvičení. Po dokončení cvičení vyberte možnost „UKONČIT A ULOŽIT TRÉNINK“ pro uložení údajů o cvičení. Aplikace Spirit+ vám také umožňuje synchronizovat údaje o cvičení s jednou z mnoha cloudových stránek pro fitness, které podporujeme: Apple Health, Google Fit, MapMyFitness nebo Fitbit a další budou brzy k dispozici.

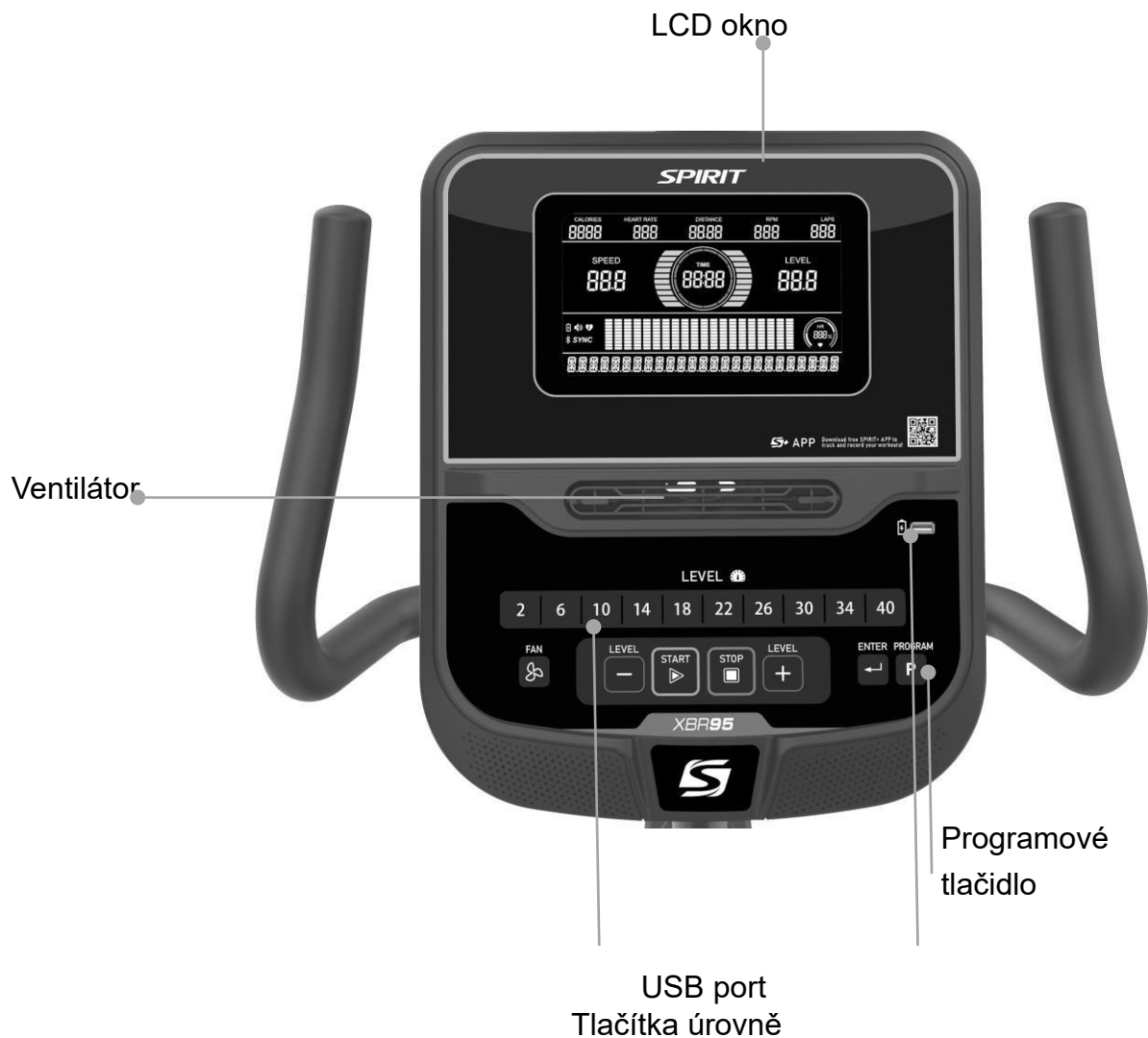
1. Stáhněte si aplikaci naskenováním QR kódu vpravo.
2. Otevřete aplikaci na svém zařízení (telefonu nebo tabletu) a ujistěte se, že máte na zařízení (telefonu nebo tabletu) povolenou funkci Bluetooth®.
3. V aplikaci klikněte na ikonu Bluetooth® a vyhledejte své zařízení Spirit+.
4. V seznamu výsledků vyhledávání Bluetooth® vyberte zařízení, ke kterému se chcete připojit. Po synchronizaci aplikace a zařízení se na displeji konzoly zařízení rozsvítí ikona Bluetooth®. Klepněte na tlačítko „ZOBRAZIT“ a nyní můžete začít používat aplikaci Spirit+.
5. Po dokončení cvičení vyberte možnost „UKONČIT A ULOŽIT TRÉNINK“ a uložte si údaje o cvičení. Zobrazí se výzva k synchronizaci dat s každou dostupnou cloudovou webovou stránkou pro fitness. Upozorňujeme, že k tomu, aby byla ikona aktivní a dostupná, si budete muset stáhnout příslušnou kompatibilní fitness aplikaci, jako například Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit atp.

Poznámka: Aby aplikace Spirit+ správně fungovala, musí vaše zařízení používat operační systém minimálně iOS 13.1 nebo Android 8.0.

Cvičební zařízení dokáže přehrávat hudbu i bezdrátově přes Bluetooth®. Zapněte funkci Bluetooth® na svém mobilním telefonu nebo tabletu. V nabídce Bluetooth® na vašem zařízení vyhledejte název „Bt-reproduktor“. Klepnutím se připojíte. Nyní může vaše zařízení přenášet hudbu do cvičebního zařízení.



Obsluha konzole



Zapnutí

Trenažér XBR95 má zabudovaný generátor pro napájení a nevyžaduje připojení k elektrické zásuvce. Pro zapnutí trenažéru stačí začít šlapat do pedálů a konzole se automaticky zapne. Při prvním zapnutí konzole provede interní autotest. Během této doby se rozsvítí všechna světla. Když světla zhasnou, v centru zpráv se zobrazí verze softwaru (např. VER 1.0). Okno vzdálenosti zobrazuje vzdálenost v km (mílich) a časové okno zobrazuje celkový počet hodin používání.

Počítadlo kilometrů zůstane zobrazeno jen několik sekund, poté se konzole přepne na úvodní displej. Bodový displej bude posouvat různé profily programů a centrum zpráv bude posouvat úvodní zprávu. Nyní můžete začít používat konzoli.

Rychlý start

Po zapnutí konzole stačí stisknout tlačítko **Start**, čímž se aktivuje režim Rychlý start. V režimu Rychlý start se čas bude odpočítávat od nuly a zátěž lze manuálně nastavit stisknutím **tlačítek Level +/-**. Na bodovém displeji bude nejprve svítit pouze spodní řádek.

Se zvyšující se zátěží se rozsvítí více řádků, což znamená, že trénink je náročnější. S přibývajícím počtem řádků se na fitness kole bude těžší šlapat.

K dispozici je 40 úrovní odporu pro širokou škálu možností. Prvních 10 úrovní představuje velmi lehkou zátěž a změny mezi úrovněmi jsou nastaveny na dobrý postup pro méně kondiční uživatele. Úrovně 11 – 20 jsou náročnější, ale nárůst odporu z jedné úrovně na druhou zůstává malý. Úrovně 21 – 30 se začínají komplikovat, protože úrovně se dramaticky zvyšují. Úrovně 31 - 40 jsou extrémně náročné a jsou vhodné pro krátkodobé intervalové tréninky a elitní atletický trénink.

VLASTNOSTI

Základní informace

Tlačítko **Stop** má několik funkcí. Jedním stisknutím tlačítka **Stop** během programu se program pozastaví na 5 minut. Pokud si potřebujete dát drink, zvednout telefon nebo provést jakoukoli z mnoha věcí, které by mohly přerušit váš trénink, je to skvělá funkce.

Chcete-li během pauzy pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko **Start**. Pokud během tréninku dvakrát stisknete tlačítko **Stop**, **program se ukončí a na konzole se zobrazí souhrn tréninku.**

(Celkový čas, Prům. rychlost, Prům. výkon ve watttech, Prům. srdeční frekvence). Pokud během programu podržíte tlačítko **Stop** 3 sekundy nebo potřetí, konzole provede úplný reset. Během zadávání údajů pro program provede tlačítko **Stop** funkci předchozí obrazovky nebo segmentu. To vám umožní vrátit se zpět a změnit programovací údaje.

Programové tlačítko

Programové tlačítko se používá k zobrazení ukázky každého programu. Při prvním zapnutí konzoly můžete stisknutím programového tlačítka zobrazit ukázku profilu programu.

Recumbent má zabudovaný systém monitorování srdeční frekvence. Jednoduchým uchopením snímačů pulsu na rukou na stacionárních řídicích pákách nebo nasazením vysílače srdeční frekvence (viz část Používání vysílače srdeční frekvence) začne ikona srdce blikat (může to trvat několik sekund). V okénku zobrazení pulsu se zobrazí vaše srdeční frekvence nebo puls v úderech za minutu.

Konzole

Konzola zobrazí otáčky za minutu, spálené kalorie, čas (uplynutý nebo odpočítávaný), ujetou vzdálenost, Puls, odpor, název programu, počet dokončených kol a čas segmentu. K dispozici je také graf profilu odporu, který vám umožňuje vidět, jak tvrdě jste pracovali a jak náročné budou následující segmenty.

Bodový maticový displej s centrálním displejem

Dvacet sloupců políček (10 vysokých) označuje každý segment tréninku. Pole zobrazují pouze přibližnou úroveň (odpor) námahy. Neukazují nutně konkrétní hodnotu – pouze přibližné procento pro porovnání úrovní intenzity. V režimu manuálního provozu bodové okno s maticí odporu vytvoří profilový „obrázek“ při změně hodnot během tréninku.

Vestavěný ventilátor

Konzola obsahuje zabudovaný ventilátor, který pomáhá udržovat chlad. Ventilátor zapnete stisknutím tlačítka na levé straně konzoly.

Nabíjení přenosných zařízení pomocí USB portu

Během cvičení si můžete nabíjet osobní zařízení pomocí USB portu na konzoli fitness zařízení. Chcete-li nabít mobilní elektroniku, ujistěte se, že je fitness zařízení zapnuto. Krok 1: Připojte nabíjecí kabel USB (není součástí balení) k napájecímu portu USB ak zařízení.

Krok 2: Zkontrolujte, zda ikona zařízení označuje, že se nabíjí.

POZNÁMKA:

- Nabíjecí USB kabel není součástí balení, ujistěte se, že je kompatibilní. Používá se nabíjecí kabel USB.
- USB port na konzole je schopen napájet USB zařízení. Poskytuje napájení až 5 V stejnosměrného proudu/1,0 ampéru a splňuje předpisy USB 2.0. Přes tento port nebudete moci ukládat údaje o tréninku na USB; používá se pouze pro účely nabíjení.
- Minimální rychlost musí dosáhnout 40 ot./min. nebo více generovat dostatek energie k nabíjení přes USB.



Zobrazení kalorií

Zobrazuje kumulativní spálené kalorie v daném čase během tréninku.

Poznámka: Toto je jen hrubý návod sloužící k porovnání různých cvičení a není určen pro lékařské účely.

Tlačítka přímého odporu

Úroveň odporu si můžete rychle nastavit stisknutím tlačítek na konzole. Jednoduše si vyberte požadovanou úroveň odporu na konzole a Recumbent Bike vám automaticky

se nastaví na tuto úroveň. To šetří čas, protože nemusíte stisknout a podržet tlačítko, dokud nedosáhnete požadované hodnoty.

Funkce pulzního úchopu

V okně konzole Puls (srdeční frekvence) se během tréninku zobrazí vaše aktuální srdeční frekvence v úderech za minutu. K zobrazení pulsu musíte použít senzory z nerezavějící oceli na přední straně nebo vysílač srdeční frekvence na hrudním pásu. Hodnota pulsu se zobrazuje vždy, když horní displej přijímá signál pulsu. Funkci Grip Puls nesmíte používat v programech srdeční frekvence.

Úvod do programů

Programování konzoly

Každý z programů lze přizpůsobit vašim osobním údajům a změnit podle vašich potřeb. Některé z požadovaných informací jsou potřebné k zajištění správnosti naměřených hodnot. Budete požádáni o zadání věku a hmotnosti. Zadání věku je třeba během programů srdeční frekvence, aby se zajistilo, že v programu jsou správná nastavení pro váš věk. Vaše hmotnost se používá k přesnějšímu stanovení počtu kalorií.

POZNÁMKA O KALORIÍCH : Údaje o kaloriích na každém cvičebním zařízení, ať už v posilovně nebo doma, nejsou přesné a mají tendenci se značně lišit. Slouží jen jako pomůcka pro sledování vašeho pokroku mezi jednotlivými tréninky. Jediný způsob, jak přesně změřit spálené kalorie, je v klinickém prostředí připojen k množství strojů. Je to proto, že každý člověk je jiný a spaluje kalorie jinou rychlostí. Dobrou zprávou je, že kalorie budete spalovat zrychleným tempem ještě alespoň hodinu po skončení cvičení!

Zadání programu a změna nastavení

Když zadáte program, stisknutím tlačítka **Program** a potom tlačítka **Enter** máte možnost zadat si vlastní osobní nastavení. Chcete-li cvičit bez zadávání nových nastavení, stačí stisknout tlačítko **Start** . Tím se obejde programování údajů a dostanete se přímo na začátek tréninku. Chcete-li změnit osobní nastavení, postupujte podle pokynů v Centru zpráv. Pokud spustíte program beze změny nastavení, použijí se výchozí nebo uložená nastavení.

POZNÁMKA : Výchozí nastavení věku a hmotnosti se změní po zadání nového čísla. Poslední zadaný věk a hmotnost se tedy uloží jako nová výchozí nastavení. Zadáte-li svůj věk a hmotnost při prvním použití fitness kola, nebudete je muset zadávat při každém cvičení, pokud se váš věk nebo hmotnost nezmění nebo někdo jiný nezadá jiný věk a hmotnost.

PROGRAMY – VÝBĚR A SPUŠTĚNÍ PROGRAMU

Přednastaveno

1. Stisknutím tlačítka **PROGRAM** vyberte požadované programové tlačítko a poté stiskněte tlačítko **Enter** .
2. Centrum zpráv vás požádá o zadání vašeho věku.
Nastavení věku můžete upravit pomocí kláves + **a** - a poté stisknutím klávesy **Enter** potvrďte nové číslo a pokračujte na další obrazovku.
3. Nyní budete požádáni o zadání své hmotnosti. Číslo hmotnosti můžete upravit pomocí kláves + **a** - a pak stisknutím klávesy **Enter** pokračovat.
4. Dále je Čas. Můžete upravit Čas a stisknutím tlačítka **Enter** pokračovat.
5. Nyní budete požádáni o nastavení maximální úrovně odporu.
Toto je maximální úroveň námahy, kterou pocítíte během programu (na vrcholu kopce). Upravte úroveň a poté stiskněte klávesu **Enter** .
6. Nyní jste dokončili úpravu nastavení a můžete začít s tréninkem stisknutím tlačítka **Start** . 7. Chcete-li kdykoli během programu zvýšit nebo snížit zátěž, stiskněte tlačítko + **nebo** - .
7. Během programu budete moci procházet údaji v Centru zpráv stisknutím klávesy **Enter** .
8. Po skončení programu se v Centru zpráv zobrazí souhrn vašeho tréninku. Souhrn se zobrazí na krátkou dobu a poté se konzola vrátí na úvodní displej.

Manuální

Manuální program funguje, jak už název napovídá, manuálně. To znamená, že řídíte pracovní zátěž vy a ne počítač. Chcete-li spustit manuální program, postupujte podle pokynů níže.

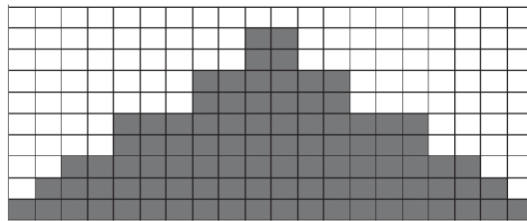
1. Stisknutím tlačítka **PROGRAM** vyberte možnost Manuální a poté stiskněte tlačítko **Enter** .
2. Centrum zpráv vás požádá o zadání věku. Věk můžete zadat pomocí tlačítek **Level** +/- a poté stisknutím tlačítka **Enter** potvrdit novou hodnotu a pokračovat na další obrazovku.
3. Nyní budete požádáni o zadání své hmotnosti. Hodnotu hmotnosti můžete upravit pomocí tlačítek **Level** +/- a pak stiskněte klávesu **Enter** pro pokračování.
4. Dále je Čas. Můžete upravit Čas a stisknutím tlačítka **Enter** pokračovat.
5. Nyní jste dokončili úpravu nastavení a můžete začít s tréninkem stisknutím tlačítka **Start** . Můžete se také vrátit zpět a upravit nastavení stisknutím tlačítka **Enter** .
6. Po spuštění programu se dostanete na úroveň jedna. Toto je nejlehčí úroveň a je dobré na ní chvíli zůstat, abyste se zahřáli. Chcete-li kdykoli zvýšit zátěž, stiskněte tlačítko **Úroveň** + klávesu ; klávesa **Level** - sníží pracovní zatížení.
7. Během manuálního programu budete moci procházet údaji v Centru zpráv stisknutím klávesy **Enter** .
8. Po skončení programu můžete stisknout tlačítko **Start** pro opětovné spuštění téhož programu nebo tlačítko **Stop** pro ukončení programu.

PROGRAMY - PŘEDNASTAVENÉ

Recumbent Bike má několik různých programů, které byly navrženy pro různé tréninky. Těchto šest programů má přednastavené profily úrovně zátěže pro dosažení různých cílů.

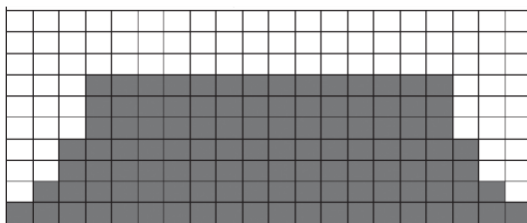
KOPEC

Tento program se řídí trojúhelníkovým nebo pyramidovým typem postupného progresu od přibližně 10 % maximálního úsilí (úroveň, kterou jste si zvolili před začátkem tohoto programu) až po maximální úsilí, které trvá 10 % celkové doby tréninku, a poté postupným snižováním odporu zpět na přibližně 10 % maximálního úsilí.



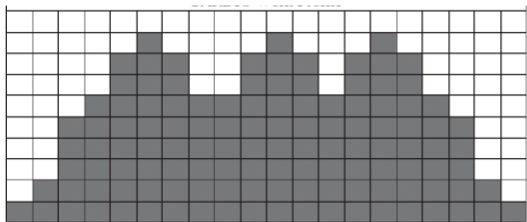
SPALOVÁNÍ TUKŮ

Tento program sleduje rychlý postup až k maximální úrovni odporu (výchozí nebo úroveň zadaná uživatelem), která se udržuje po dobu 2/3 tréninku. Tento program prověří vaši schopnost udržet si energetický výdej delší dobu.



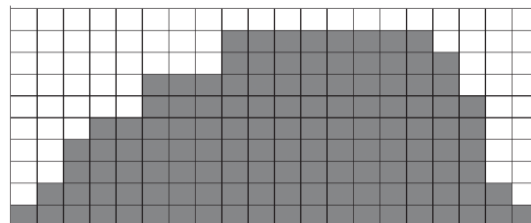
KARDIO

Tento program nabízí rychlý postup až k téměř maximální úrovni odporu (výchozí nebo úroveň zadaná uživatelem). Má mírné výkyvy nahoru a dolů, aby se vaše srdeční frekvence zvýšila a poté se opakovaně obnovila před zahájením rychlého zklidnění. Tím se posílí váš srdeční sval a zvýší se průtok krve a kapacita plic.



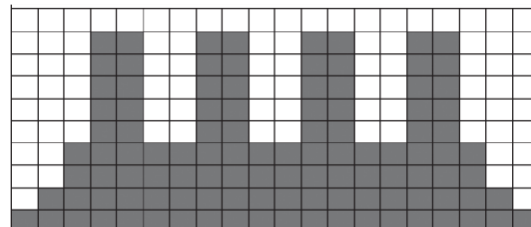
SÍLA

Tento program má postupné zvyšování odporu až do 100 % maximálního úsilí, které se udržuje po dobu 25 % trvání tréninku. To pomůže vybudovat sílu a svalovou vytrvalost v dolní části těla a hýžd'ových svalech. Následuje krátké zklidnění.



Vysoký intervalový trénink (HIIT)

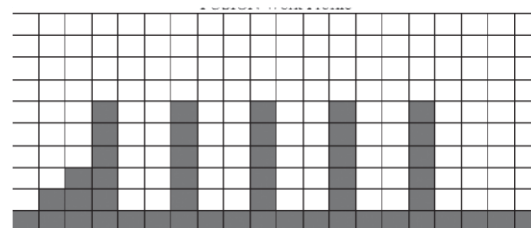
Tento program vás provede vysokou úrovní intenzity, po které následují období regenerace s nízkou intenzitou. Program využívá a rozvíjí vaše „rychlá svalová vlákna“, která se používají při provádění intenzivních a krátkých úkolů. Tato vlákna vyčerpávají vaši hladinu kyslíku a zvyšují srdeční frekvenci, po kterých následují období regenerace a poklesu srdeční frekvence k doplnění kyslíku. Váš kardiovaskulární systém se naprogramuje tak, aby využíval kyslík efektivněji.



FÚZE

Tento program vás provede vysokou úrovní kardio a silového tréninku, po které následují období regenerace s nízkou intenzitou. Tento program využívá a rozvíjí vaše „rychlá svalová vlákna“, která se používají při provádění intenzivních a krátkodobých úkolů.

Tyto procesy snižují hladinu kyslíku a zvyšují srdeční frekvenci, po které následují období zotavení a poklesu srdeční frekvence k doplnění kyslíku. Váš kardiovaskulární systém se naprogramuje tak, aby využíval kyslík efektivněji.



PROGRAMY

Fúze

V tomto intervalovém programu budete střídát kardiovaskulární intervaly se střední a vysokou intenzitou na kole, silová cvičení mimo kolo a nízko intenzivní regenerační intervaly na kole. Na 4 z 5 silových cvičení prováděných v tomto programu budete potřebovat dva předměty, které lze pohodlně držet v ruce (činky, džbány s vodou, plechovky s polévkou atd.).

1. Stisknutím tlačítka **PROGRAM** vyberte tlačítko programu Fusion a poté stiskněte tlačítko **Enter**.
2. Pokud jste stiskli **klávesu Enter**, v centru zpráv bude blikat hodnota označující váš věk (výchozí hodnota je 35). K nastavení použijte **tlačítka Level +/- a potom stiskněte klávesu Enter**. Váš věk určuje vaši doporučenou maximální srdeční frekvenci. Protože sloupcový graf a funkce srdeční frekvence jsou založeny na procentuálním podílu vaší maximální srdeční frekvence, je důležité zadat správný věk, aby tyto funkce fungovaly správně.
3. V centru zpráv bude nyní blikat hodnota označující vaši tělesnou hmotnost. Zadání správné tělesné hmotnosti ovlivní počet kalorií. K úpravě použijte **tlačítka Level +/- a pak stiskněte Enter**.
Poznámka k zobrazení kalorií: Žádný posilovací stroj vám nedokáže poskytnout přesný počet kalorií, protože existuje příliš mnoho faktorů, které určují přesné spálení kalorií u konkrétní osoby. I když má někdo naprosto stejnou tělesnou hmotnost, věk a výšku, jeho spálení kalorií se může velmi lišit od vašeho. Zobrazení kalorií se má používat pouze jako reference pro sledování zlepšení mezi jednotlivými tréninky. Počet kalorií zobrazený v tomto programu nebude přesný, protože stroj nedokáže vypočítat kalorie spotřebované během silového tréninku.
4. V centru zpráv bude nyní blikat přednastavená horní úroveň odporu pro vybraný program (výchozí/minimální úroveň odporu je úroveň 5). K nastavení použijte **tlačítka Úroveň +/- a pak stiskněte Enter**. Tato hodnota bude úrovní pro všechny kardio intervaly. Úroveň odporu lze upravit kdykoli během programu.
5. V centru zpráv bude blikat požadovaný počet intervalů (výchozí hodnota je 10); můžete si vybrat 10 (5 kardio a 5 silových), 20 (10 kardio a 10 silových) nebo 30 (15 kardio a 15 silových). K nastavení použijte **tlačítka Level +/- a pak stiskněte Enter**.
6. V centru zpráv bude blikat požadovaný čas intervalu (výchozí hodnota je 2:00). Vybraný čas bude představovat trvání každého kardio intervalu. Poznámka: Obecně platí, že čím delší je interval, tím menší odpor (fitness kolo) je zapotřebí a čím více opakování provedete, tím menší váhu (činky) musíte použít; k nastavení použijte **tlačítka Level +/- a pak stiskněte Enter**.
7. Po dokončení kardio i silového intervalu bude v centru zpráv blikat požadovaný čas regenerace (výchozí hodnota je 0:30). K nastavení použijte **tlačítka Level +/- a pak stiskněte Enter**.

UPOZORNĚNÍ: Čím kratší je doba na regeneraci, tím déle zůstane vaše srdeční frekvence zvýšena; pokud se cvičením začínáte nebo jste nedávno obnovili cvičební program po značné přestávce, doporučuje se, aby délka vašeho intervalu na regeneraci byla buď stejná, nebo delší než délka kardio intervalu.

Režim odpočítávání

Cílové programy si můžete pro svůj trénink nastavit jako cílový čas, cílovou vzdálenost nebo cílové kalorie. Když se program spustí, cílová položka se odečte; jakmile dosáhne nuly, program se ukončí.

1. Stisknutím tlačítka **PROGRAM** vyberte **CÍLOVÝ PROGRAM** a poté stiskněte **tlačítko Enter** .
2. Stisknutím tlačítka **PROGRAM** vyberte program Cílový čas, program Cílová vzdálenost nebo program Cílové kalorie. Stisknutím tlačítka **Enter** nastavte program. Displej vás provede programováním nebo můžete jednoduše stisknout tlačítko **Start** a spustit program s výchozími hodnotami.
3. Pokud jste stiskli **klávesu Enter** , v centru zpráv bude blikat hodnota označující váš **věk** (výchozí hodnota je 35). K úpravě použijte klávesy + **nebo** – a **potom stiskněte klávesu Enter** .
4. V centru zpráv bude nyní blikat hodnota označující vaši **tělesnou hmotnost** (výchozí hodnota je 70 kg/155 liber). Zadáání správné tělesné hmotnosti ovlivní počet kalorií. K úpravě použijte tlačítka + **nebo** – a **pak stiskněte Enter** .

Poznámka k zobrazení kalorií: Žádný cvičební stroj vám nedokáže poskytnout přesný počet kalorií, protože existuje příliš mnoho faktorů, které určují přesné spálení kalorií u konkrétní osoby. I když má někdo naprosto stejnou tělesnou hmotnost, věk a výšku, jeho spálení kalorií se může velmi lišit od vašeho. Zobrazení kalorií se má používat pouze jako reference pro sledování zlepšení mezi jednotlivými tréninky.

5. V programu Cílový čas bude centrum zpráv blikat hodnotu označující **čas** (výchozí hodnota je 5 minut). V programu Cílová vzdálenost bude centrum zpráv blikat hodnotu označující **vzdálenost** (výchozí hodnota je 3,00 míle). V programu Cílové kalorie bude centrum zpráv blikat hodnotu označující **kalorie** (výchozí hodnota je 300). K nastavení cílové položky můžete použít libovolné z kláves + **nebo** – . Po nastavení nebo přijetí výchozí hodnoty stiskněte **klávesu Enter** .
6. Nyní jste dokončili programování dat a můžete stisknutím tlačítka **Start** začít s tréninkem.

Přizpůsobený tréninkový program

K dispozici jsou dva přizpůsobitelné uživatelské programy, které vám umožňují vytvořit a uložit si vlastní trénink. Tyto dva programy, Vlastní 1 a Vlastní 2, fungují naprosto stejně, takže není důvod je popisovat samostatně. Svůj vlastní program si můžete vytvořit podle pokynů níže nebo si můžete uložit jakýkoli jiný přednastavený program, který dokončíte jako vlastní program. Oba programy vám umožňují dále si jej přizpůsobit přidáním svého jména.

- Stiskněte tlačítko **PROGRAM** pro výběr tlačítka Vlastní program (Vlastní 1 nebo Vlastní 2) a poté stiskněte tlačítko **Enter**. Pokud jste již uložili program do Vlastního 1 nebo Vlastního 2, zobrazí se a můžete začít. Pokud ne, budete mít možnost zadat uživatelské jméno. V okně zpráv bude blikat písmeno „A“. Pomocí tlačítek **Úroveň +/-** vyberte příslušné první písmeno vašeho jména (stisknutím tlačítka **ÚROVEŇ +/-** se přepnete na písmeno „B“; stisknutím tlačítka Dolů se přepnete na písmeno „Z“). Po zobrazení požadovaného písmene stiskněte tlačítko **Enter**. Tento postup opakujte, dokud nenaprogramujete všechny znaky vašeho jména (maximálně 7 znaků). Po dokončení stiskněte tlačítko **Stop**.
- Pokud je v části Vlastní již uložen program, po stisknutí klávesy budete mít možnost spustit program tak, jak je, nebo jej vymazat a vytvořit nový. Na uvítací obrazovce se po stisknutí tlačítka **Start** nebo **Enter** zobrazí otázka: Spustit program? Pomocí tlačítek **Level +/-** vyberte možnost Ano nebo Ne. Pokud vyberete možnost Ne, zobrazí se dotaz, zda chcete vymazat aktuálně uložený program. Chcete-li vytvořit nový program, je třeba vymazat aktuální program.

Centrum zpráv vás požádá o zadání věku. Svůj věk můžete zadat pomocí kláves **Level +/-** a poté stisknutím klávesy **Enter** potvrdíte novou hodnotu a pokračujete na další obrazovku. 3.

Centrum zpráv vás požádá o zadání věku. Svůj věk můžete zadat pomocí kláves **Level +/-** a poté stisknutím klávesy **Enter** potvrdíte novou hodnotu a pokračujete na další obrazovku.

- Nyní budete požádáni o zadání své hmotnosti. Hodnotu hmotnosti můžete upravit pomocí tlačítek **Level +/-** a pak stisknutím tlačítka **Enter** pokračovat.
- Dále je Čas. Můžete upravit čas a stisknout **Enter** pro pokračování.
- Nyní bude blikat první sloupec a budete požádáni o úpravu úrovně odporu pro první segment (SEGMENT > 1) tréninku pomocí tlačítka **Level +/-**. Když dokončíte úpravu prvního segmentu nebo pokud nechcete nic měnit, stiskněte **Enter** a pokračujte na další segment.
- Následující segment zobrazí stejnou úroveň odporu při zátěži jako dříve upravený segment. Zopakujte stejný postup jako v posledním segmentu a potom stiskněte klávesu **Enter**. Pokračujte v tomto postupu, dokud nenastavíte všech dvacet segmentů.
- Nyní jste dokončili úpravu nastavení a můžete začít s tréninkem stisknutím tlačítka **Start**. Můžete se také vrátit zpět a upravit nastavení stisknutím tlačítka **Enter**.

Provoz programu srdeční frekvence

Poznámka: Pro tyto programy musíte mít nasazen popruh s vysílačem srdeční frekvence. Oba programy fungují stejně.

Programy srdeční frekvence fungují stejně, jediný rozdíl je v tom, že **HR1** je nastavena na 55 %, **HR2** je nastavena na 65 %, **HR3** je nastavena na 75 % a **HR4** je nastavena na 85 % maximální srdeční frekvence. Jsou naprogramovány stejným způsobem. Chcete-li spustit program srdeční frekvence, postupujte podle pokynů níže nebo jednoduše vyberte program **HR 55%, HR 65%, HR 75% nebo HR 85%** , pak stiskněte tlačítko **Enter** a postupujte podle pokynů v **centru zpráv** .

Po výběru cílové hodnoty srdeční frekvence se program pokusí udržet vaši frekvenci na této hodnotě nebo v rozmezí 3 – 5 úderů srdce za minutu. Postupujte podle pokynů v **Centru zpráv** , abyste si udrželi zvolenou hodnotu srdeční frekvence.

1. Stiskněte **PROGRAMOVACÍ TLAČÍTKO** pro výběr **PROGRAMU HR** a poté stiskněte **ENTER** .
2. Stisknutím tlačítka **PROGRAM** vyberte cílovou srdeční frekvenci 55 %, cílovou srdeční frekvenci 65 %, cílovou srdeční frekvenci 75 % nebo cílovou srdeční frekvenci 85 % a poté stiskněte tlačítko **Enter** .
3. Centrum zpráv vás požádá o zadání vašeho **věku** . Věk můžete zadat pomocí kláves **Level + nebo -** a poté stisknutím klávesy **Enter** potvrdit novou hodnotu a pokračovat na další obrazovku.
4. Nyní budete požádáni o zadání své hmotnosti. Hodnotu hmotnosti můžete upravit pomocí kláves **Level + nebo -** a potom stisknutím **klávesy Enter** pokračujte.
5. Dále je Čas. Čas můžete upravit pomocí kláves **Level + nebo -** a stisknutím **tlačítka Enter** pokračovat.
6. Nyní budete požádáni o úpravu cílové hodnoty srdeční frekvence. Toto je úroveň srdeční frekvence, kterou se budete snažit udržovat během programu. Upravte úroveň pomocí kláves **Level + nebo -** a **pak stiskněte Enter** . **Poznámka:** Zobrazená srdeční frekvence je založena na procentuálním podílu, který jste přijali v kroku 2. Pokud toto číslo změníte, procento z kroku 2 se buď zvýší, nebo sníží.
7. Nyní jste dokončili úpravu nastavení a můžete začít s tréninkem stisknutím tlačítka **Start** . Můžete se také vrátit zpět a upravit nastavení stisknutím tlačítka **Enter** .

Poznámka: Kdykoli během úpravy dat můžete stisknutím klávesy **Stop** přejít o jednu obrazovku zpět.

8. Chcete-li kdykoli během programu zvýšit nebo snížit zátěž, stiskněte tlačítko **Level + nebo -** na konzole. To vám umožní kdykoli během programu změnit cílovou srdeční frekvenci.

ZÁTĚŽ SRDCE

Staré motto „žádná bolest, žádný zisk“ je mýtus, který byl přemožen výhodami pohodlného cvičení. Velká část tohoto úspěchu byla podpořena používáním monitorů srdeční frekvence. Při správném používání monitoru srdeční frekvence mnozí lidé zjišťují, že jejich obvyklá volba intenzity cvičení byla buď příliš vysoká nebo příliš nízká, a cvičení je mnohem příjemnější, pokud si udržují srdeční frekvenci v požadovaném rozsahu benefitů.

Chcete-li určit rozsah benefitů, ve kterém chcete trénovat, musíte nejprve určit svou maximální srdeční frekvenci. Toho lze dosáhnout pomocí následujícího vzorce: 220 minus váš věk. Takto získáte maximální srdeční frekvenci (MSF) pro osobu ve vašem věku. Pro určení efektivního rozsahu srdeční frekvence pro konkrétní cíle jednoduše vypočítáte procento vaší MSF. Vaše tréninková zóna srdeční frekvence je 50 % až 90 % vaší maximální srdeční frekvence. 60 % vaší MSF je zóna, která spaluje tuk, zatímco 80 % je určeno k posílení kardiovaskulárního systému. Těchto 60 % až 80 % je zóna, ve které je třeba držet se pro maximální benefit.

Pro osobu ve věku 40 let se cílová zóna srdeční frekvence vypočítá takto:

$220 - 40 = 180$ (maximální srdeční frekvence)

$180 \times 0,6 = 108$ úderů za minutu

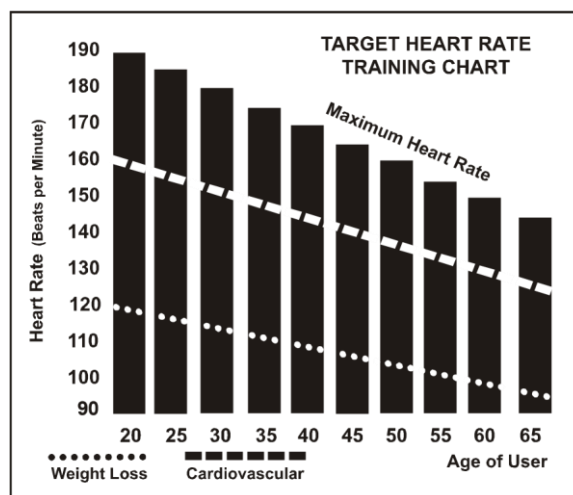
(60 % maxima)

$180 \times 0,8 = 144$ úderů za minutu

(80 % maxima)

Takže pro 40letého člověka by tréninková zóna byla 108 až 144 úderů za minutu.

Pokud během programování zadáte svůj věk, ovládací panel provede tento výpočet automaticky. Zadání věku se používá pro programy srdeční frekvence. Po výpočtu maximální srdeční frekvence (MHR) se můžete rozhodnout, jakého cíle chcete dosáhnout.



Dva nejoblíbenější důvody nebo cíle cvičení jsou kardiovaskulární kondice (trénink srdce a plic) a kontrola hmotnosti. Černé sloupce na grafu výše představují minimální srdeční frekvenci (MHR) pro osobu, jejíž věk je uveden v dolní části každého sloupce. Srdeční frekvence při tréninku, ať už pro kardiovaskulární kondici nebo hubnutí, je znázorněna dvěma různými čarami, které diagonálně protínají graf. Definice cíle čar je v levém dolním rohu grafu. Pokud je vaším cílem kardiovaskulární kondice nebo hubnutí, lze ji dosáhnout tréninkem na 80 %, respektive 60 % vaší MHR podle rozvrhu schváleného lékařem. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.

Se všemi zařízeními s programem srdeční frekvence můžete používat funkci monitoru srdeční frekvence bez použití programu srdeční frekvence. Tuto funkci lze použít v manuálním režimu nebo během kteréhokoli z různých programů. Program srdeční frekvence automaticky řídí odpor.

VNÍMÁNÍ ZÁTĚŽE NA ZÁKLADĚ SRDEČNÍ FREKVENCE

Srdeční frekvence je důležitá, ale poslech svého těla má také mnoho výhod. Jak tvrdě byste měli cvičit, ovlivňuje více proměnných než jen srdeční frekvence. Vaše úroveň stresu, fyzické zdraví, emocionální zdraví, teplota, vlhkost, denní doba, kdy jste naposledy jedli a co jste jedli, to vše přispívá k intenzitě, s jakou byste měla cvičit. Budete-li poslouchat své tělo, řekne vám všechny tyto věci.

Míru vnímané námahy (RPE), známou také jako Borgova stupnice, vyvinul švédský fyziolog GAV Borg. Tato stupnice hodnotí intenzitu cvičení od 6 do 20 v závislosti na tom, jak se cítíte nebo jak vnímáte svou námahu.

Stupnice je následující:

Hodnocení Vnímání úsilí

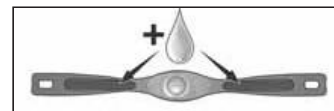
- 21 Minimální
- 22 Velmi, velmi lehké
- 23 Velmi, velmi lehké +
- 24 Velmi lehké
- 25 Velmi lehké +
- 26 Poměrně lehké
- 27 Pohodlné
- 28 Trochu obtížné
- 29 Trochu obtížné +
- 30 Tvrdý
- 31 Tvrdý +
- 32 Velmi obtížné
- 33 Velmi obtížné +
- 34 Velmi, velmi obtížné
- 35 Maximální

Přibližnou úroveň srdeční frekvence pro každé hodnocení můžete získat pouhým přidáním nuly ke každému hodnocení. Například hodnocení 12 bude mít za následek přibližnou srdeční frekvenci 120 úderů za minutu. Vaše RPE se bude lišit v závislosti na faktorech, které jsme zmiňovali výše. To je hlavní výhoda tohoto typu tréninku. Pokud je vaše tělo silné a odpočaté, budete se cítit silní a vaše tempo se bude zdát snazší. Když je vaše tělo v tomto stavu, můžete trénovat intenzivněji a RPE to podpoří. Pokud se cítíte unavení a malátný, je to proto, že vaše tělo potřebuje přestávku. V tomto stavu se vaše tempo bude zdát obtížnější. Opět se to projeví ve vašem RPE a budete trénovat na správné úrovni pro daný den.

POUŽÍVÁNÍ VYSÍLAČE TEPOVÉ FREKVENCE (VOLITELNÉ)

Jak nosit bezdrátový vysílač na hrudním pásu:

1. Připevněte vysílač k elastickému popruhu pomocí zajišťovacích částí.
2. Popruh si utáhněte co nejtěsněji, ale ne příliš těsný, aby zůstal pohodlný.
3. Umístěte vysílač s logem vycentrovaným do středu trupu a směrem od hrudníku (někteří lidé musí umístit vysílač mírně nalevo od středu). Připevněte poslední konec elastického popruhu zasunutím kulatého konce a pomocí zajišťovacích částí zajistěte vysílač a popruh kolem hrudníku.
4. Umístěte vysílač přímo pod prsní svaly.
5. Pot je nejlepší vodič pro měření i velmi malých elektrických signálů srdečního tepu.



Na předvlhčení elektrod (2 žebrované oválné oblasti na zadní straně pásu a na obou stranách vysílače) však lze použít i obyčejnou vodu. Také se doporučuje, abyste si vysílací popruh nasadili několik minut před cvičením. Někteří uživatelé mají kvůli tělesným složení těžší dosáhnout na začátku silný a stabilní signál. Po „zahřátí“ se tento problém zmírní. Jak již bylo uvedeno, nošení oblečení přes vysílač/popruh neovlivňuje výkon.

6. Váš trénink musí být v dosahu – vzdálenosti mezi vysílačem/přijímačem – abyste dosáhli silný a stabilní signál. Délka dosahu se může mírně lišit, ale obecně zůstaňte dostatečně blízko konzole, abyste si zachovali dobré, silné a spolehlivé údaje. Nošení vysílače přímo na holé pokožce vám zaručí správnou funkci. Pokud chcete, můžete vysílač nosit přes triko. Navlhčete si části trička, na kterých budou elektrody spočívat.

Poznámka: Vysílač se automaticky aktivuje, když zaznamená aktivitu srdce uživatele.

Kromě toho se automaticky deaktivuje, když nepřijímá žádnou aktivitu. Přestože je vysílač odolný vůči vodě, vlhkost může mít za následek vytváření falešných signálů, proto byste měli po použití vysílač zcela vysušit, abyste prodloužili životnost baterie (odhadovaná životnost baterie vysílače je 2500 hodin). Náhradní baterie je Panasonic CR2032.



Ikona se rozsvítí a zobrazí se srdeční frekvence po úspěšném připojení k hrudnímu pásu s měřením srdeční frekvence Bluetooth®. Ikona zhasne, když je hrudní pás s měřením srdeční frekvence Bluetooth® odpojen.

Nesprávný provoz

Pozor! Nepoužívejte tento přístroj na programy srdeční frekvence, dokud se nezobrazuje stabilní a nepřetržitá hodnota skutečné srdeční frekvence. Zobrazování vysokých, divokých a náhodných čísel naznačuje problém. Oblasti, kde je třeba hledat rušení, které může způsobit nepravidelný srdeční rytmus:

1. Mikrovlnné trouby, televizory, malé spotřebiče atp.
2. Zářivková světla.
3. Některé bezpečnostní systémy pro domácnosti.
4. Obvodový plot pro domácího mazlíčka.
5. Někteří lidé mají problémy s vysílačem, který zachycuje signál z jejich pokožky. Pokud máte problémy, zkuste nosit vysílač vzhůru nohama. Vysílač je obvykle orientován tak, aby logo Spirit Fitness bylo správně vzhůru.
6. Anténa, která snímá váš srdeční tep, je velmi citlivá. Pokud je přítomen vnější zdroj hluku, otočení celého zařízení o 90 stupňů může rušení rozladit.
7. Jiná osoba s vysílačem do vzdálenosti 3' od konzoly vašeho zařízení.

Pokud problémy přetrvávají, kontaktujte svého prodejce.

Pokyny pro funkci přijímače 5 kHz

Jelikož signál srdeční frekvence 5 kHz je starší specifikací, je náchylný k rušení.

Proto je funkce příjmu srdeční frekvence 5 kHz ve výchozím nastavení vypnuta.

Pokud potřebujete tuto funkci povolit, postupujte podle těchto kroků:

1. Zapněte zařízení. Počkejte, dokud zařízení nepřejde do režimu nečinnosti, poté stiskněte a podržte klávesu ENTER přibližně 3 sekundy. V okně se hlášením se zobrazí „HR 5K - OFF“, jak je znázorněno na obrázku.
2. Stisknutím tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte možnost „ZAP.“
3. Po výběru stiskněte klávesu ENTER pro potvrzení a dokončení procesu.



Údržba a péče

Péče o stroje po tréninku

1. Když stroj nepoužíváte, skladujte jej podle pokynů ke skládání.
2. K čištění míst, kde se stroj dostal do kontaktu s potem nebo olejem, použijte mírně navlhčený hadřík.
3. K čištění dotykové obrazovky použijte hadřík z mikrovláknů a odstraňte nežádoucí oleje a jiné věci, které by mohly obrazovku poškodit.
4. Nenechávejte papír nebo jiné malé nečistoty v držácích na sklenice.

Dezinfekce vašeho fitness vybavení

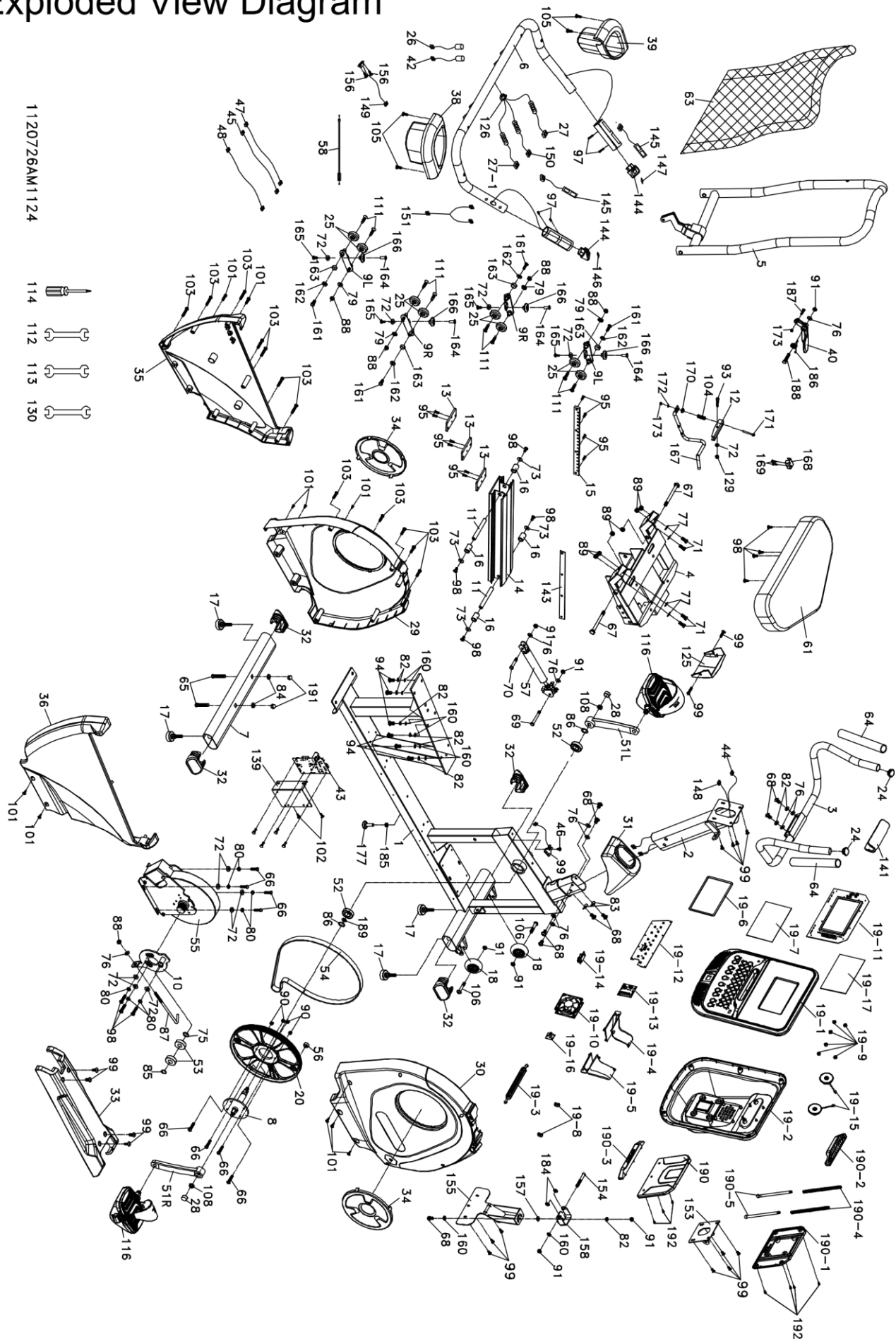
- Nečalouněné povrchy s vysokým kontaktem s očima (tvrdé plasty) lze dezinfikovat 75% roztokem isopropylalkoholu a čistým, suchým hadříkem. Nastříkejte dezinfikované povrchy a otřete je suchým hadříkem. Před použitím nechte povrchy uschnout.
- Na čalouněné nebo měkké plastové povrchy použijte po dezinfekci aviváž. Pro správné používání aviváže dodržujte pokyny výrobce aviváže.
- Případně si můžete vyrobit vlastní sprej smícháním správného poměru isopropylalkoholu a destilované vody, abyste dosáhli 75% roztoku.

Menu inženýrského režimu

Konzole má zabudovaný software pro údržbu/diagnostiku. Software vám umožní změnit nastavení konzole z anglických na metrické jednotky a vypnout pípání reproduktoru například při stisku klávesy. Chcete-li vstoupit do nabídky Inženýrského režimu, stiskněte a podržte klávesy **Start**, **Stop** a **Enter**. Podržte klávesy stisknuté přibližně 5 sekund a v centru zpráv se zobrazí nabídka Inženýrského režimu. Stisknutím klávesy **Enter** vstoupíte do nabídky níže:

1. Test kláves (umožní vám otestovat všechny klávesy, abyste se ujistili, že fungují)
2. Test displeje (Testuje všechny funkce displeje)
3. Funkce (Stiskněte Enter pro přístup k nastavením a šipku + nebo - pro posouvání)
 - I. ODO Reset (Vynulování počítadla kilometrů)
 - II. Jednotky (Nastaví zobrazení jednotek v anglických nebo metrických jednotkách)
 - III. Režim pauzy (Zapnutí umožňuje 5 minut pauzy, vypnutí umožňuje neomezenou pauzu konzoly)
 - IV. Pípání (Vypne reproduktor, takže není slyšet pípání)
 - V. PWM test (Test brzdného odporu)
4. Ukončení

Exploded View Diagram



Seznam dílů

Číslo výkresu	Popis dílu	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Konzolový stožár	1
3	Sestava řídítek stožáru	1
4	Sedadlo	1
5	Rám opěradla sedáku	1
6	Rukojeť sedáku	1
7	Zadní stabilizátor	1
8	Kliková náprava	1
9L	Nastavovací deska sedáku (levá)	2
9R	Nastavovací deska sedadla (R)	2
10	Sestava napínacího kola	1
11	Náprava dorazu sedadla	2
12	Západka polohy sedáku	1
13	Podkladová deska	3
14	Hliníková kolejnice	1
15	Stojan	1
16	Distanční podložka pro dorazovou nápravu	4
17	Gumová noha	4
18	Dopravní kolo	2
19	Sestava konzoly	1
19-1	Horní kryt konzoly	1
19-2	Spodní kryt konzoly	1
19-3	Deflektorová mřížka ventilátoru	1
19-4	Větrný kanál (L)	1
19-5	Větrný kanál (R)	1
19-6	Voděodolná guma	1
19-7	Průhledný LCD kus	1
19-8	Kotva na ventilátorovou mřížku	2
19-9	Kotva na mřížku reproduktoru	6
19-10	Sestava ventilátoru	1
19-11	Zobrazovací tabule konzoly	1
19-12	Hlavní klávesnice	1
19-13	Deska rozhraní	1
19-14	S přijímačem, HR	1
19-15	Reproduktor s kabelem	2

19-16	Deska USB	1
19-17	Podsvícená deska	1
20	Hnací kladka	1
24	Zástrčka s knoflíkovou hlavou	2
25	Kolo sedáku	8
26	300 mm_Snímač pulsu na ruce s kabelem	1
27	750 mm_Ruční pulzní snímač s kabelovou sestavou (délka)	1
27-1	950 mm_Ruční pulzní snímač s kabelovou sestavou (R)	1
28	Koncový kryt kliky	2
29	Přední kryt (L)	1

Číslo výkresu	Popis dílu	Množství
30	Přední kryt (R)	1
31	Kryt konzolového stožáru	1
32	Koncový kryt rukojeti	4
33	Spodní kryt	1
34	Kryt kulatého disku	2
35	Zadní kryt (levý)	1
36	Zadní kryt (R)	1
38	Držák na láhev s nápojem (pravý)	1
39	Držák na láhev s nápojem (velký)	1
40	Uvolňovací páka	1
42	300 mm_Snímač pulsu na ruce s kabelem	1
43	Řídící jednotka generátoru/brzdy	1
44	Počítačový kabel	1
45	2300 mm_Snímač pulsu na ruce s kabelem	1
46	1300 mm senzor s kabelem	1
47	800 mm_Kabelový svazek brzdové cívky	1
48	Kabelový svazek generátoru	1
51L	Klika (levá)	1
51R	Klikové rameno (R)	1
52	6004_Ložisko	2
53	6203_Ložisko	2
54	Hnací řemen	1

55	Setrvačník	1
56	Magnet	1
57	Plynová láhev	1
58	Ocelové lano	1
61	Sedadlo	1
63	opěradlo sedáku ze síťoviny	1
64	Pěna na rukojeť	2
65	Vratový šroub 3/8" × 53 mm	2
66	Šroub se šestihrannou hlavou 1/4" × 3/4"	8
67	Šroub se šestihrannou hlavou 3/8" × UNC16 × 4"	2
68	Šroub se šestihrannou hlavou 5/16" × UNC18 × 5/8"	9
69	Šroub se šestihrannou hlavou 5/16" × 2-1/2"	1
70	Šroub se šestihrannou hlavou 5/16" × UNC18 × 1-1/4"	1
71	Šroub se šestihrannou hlavou 3/8" × 1-3/4"	4
72	Ø1/4" × 13 × 1T_Plochá podložka	12
73	Ø1/4" × 19 × 1,5T_Plochá podložka	4
75	Ø17 × Ø23,5 × 1T_Plochá podložka	1
76	Ø5/16" × Ø18 × 1,5T_Plochá podložka	10
77	Ø3/8" × Ø19 × 1,5T_Plochá podložka	4
79	Ø8 × Ø18 × 3T_Vroubkovaná pojistná podložka	4
80	Ø1/4"_Rozdělená podložka	7
82	Rozdělená podložka 5/16" × 1,5T	9
83	Ø5/16" × 19 × 1,5T_Zakryvená podložka	2
84	Ø3/8" × Ø25 × 2T_Plochá podložka	2

Číslo výkresu	Popis dílu	Množství
85	Ø17_C kroužek	1
86	Ø20_C kroužek	2
87	Šroub M8 × 170 mm_J	1
88	Nylonová matice M8 × 7T	5
89	3/8" × 7T_Nylonová matice	6
90	1/4" × 8T_Nylonová matice	4
91	5/16" × 6T_Nylonová matice	7
93	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem M6 × 38 mm	1
94	Šroub se šestihrannou hlavou 5/16" × UNC18 × 3/4"	6

95	Šroub s plochou hlavou M5 × 12 mm s vnitřním šestihranem	10
97	3 × 20 mm samořezný šroub	4
98	Šroub s křížovou hlavou M6 × 15 mm	11
99	Šroub s křížovou hlavou M5 × 12 mm	18 let
101	Šroub do plechu Ø5 × 16 mm	10
102	5 × 19 mm samořezný šroub	2
103	Šroub do plechu Ø3,5 × 16 mm	12
104	Jaro	1
105	4 × 16 mm_Šroub do plechu	4
106	5/16" × UNC18 × 1- 3/4" _Šroub s půlkulovou hlavou	2
108	Matice M10 × P1,25 × 10T	2
111	Šroub s plochou hlavou Phillips M5×P0,8×10L	8
112	12/14 mm klíč	1
113	13/15 mm klíč	1
114	Šroubovák s křížovou hlavou Phillips	1
116	Pedál (levý)	1
125	Kryt sedáku	1
126	Drátěná průchodka HGP	1
129	Nylonová matice M6 × 6T	1
130	13/14 mm klíč	1
139	Upevňovací deska	1
141	Kryt řidítek	1
143	Upevňovací deska sedadlové kolejnice	1
144	Koncový kryt rukojeti	2
145	Tlačítko odporu s kabelem	2
146	Štítek odporu úchopu (UP)	1
147	Štítek odporu úchopu (DOLŮ)	1
148	2300 mm_Přepínač kabel (horní)	1
149	300 mm_Konzola spínače rukojeti	1
150	180 mm_Připojovací kabel odporu	1
151	Kabel spínače (dolní)	1
153	Sestava držáku konzoly	1
154	Šroub se šestihrannou hlavou 5/16" × 2-1/2"	1
155	Sestava držáku tabletu	1
156	Šroub do plechu 2,3 × 6 mm	2
157	Podložka	1

Číslo výkresu	Popis dílu	Množství
158	Otočte konzolu nápravy	1
160	Ø5/16" × 16 × 1,5T_Plochá podložka	8
161	Šroub s plochou hlavou Phillips M6 × 10L	4
162	Ø1/4" × Ø16 × 1.0T_Plochá podložka	4
163	Rukáv	4
164	Matice M6 × 19L	4
165	Šroub s půlkulovou hlavou M6 × 10L	4
166	PU kolo	4
167	Páčka nastavení sedadla vpředu/vzadu	1
168	Páková kotva	1
169	Šroub s plochou hlavou M5 × 25 mm s vnitřním šestihranem	2
170	Ø15 × Ø6 × 4T_Nylonová podložka	1
171	Šroub s hlavou s vnitřním šestihranem M5 × 45 mm	1
172	Ø5 × Ø10 × 1,0T_Plochá podložka	1
173	Nylonová matice M5 × 5T	2
177	Gumová podložka na nohy	1
184	Plochá podložka	2
185	3/8" × 4T_matica	1
186	Torzní pružina ChenChin	1
187	Šroub s křížovou hlavou M5 × 20L	1
188	Šroub se šestihrannou hlavou 5/16" × UNC18 × 1-1/2"	1
189	Gumová podložka	2
190	Přední kryt držáku tabletu	1
190-1	Zadní kryt držáku tabletu	1
190-2	Držák na tablet, horní spona	1
190-3	Spodní spona držáku na tablet	1
190-4	Jaro	2
190-5	Pružinový sloup	2
191	3/8" × UNC16 × 12,5T_Uzavřená matice	2
192	Šroub do plechu 3,5 × 12 mm	7