



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
IN 1920 Veslársky trénažér inSPORTline River



OBSAH

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	3
ROZLOŽENÁ KRESBA	4
ZOZNAM DIELOV	5
VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE.....	8
ZOSTAVENIE	9
MANIPULÁCIA	12
NASTAVENIE SKLONU POČÍTAČA.....	15
REGULÁCIA VETRÁKA	15
DRŽIAK DRŽADLA	15
ODOPNUTIE PEDÁLOVÝCH REMIENKOV	15
SKLADANIE	16
CVIKY	16
DRŽANIE HORNEJ POLOVICE TELA.....	18
DRŽANIE LAKŤOV	18
DRŽANIE ZÁPÄSTÍ	19
PRIŤAHOVANIE TELA K DRŽADLU/PREDKLÁŇANIE.....	19
DRŽANIE PAŽÍ	20
DRŽANIE KOLIEN	20
OVLÁDACÍ PANEL.....	21
PREHLAĎ PROGRAMOV	23
RÝCHLY ŠTART.....	24
ÚVODNÉ NASTAVENIE	24
HLAVNÉ MENU.....	24
FITNESS TEST	33
HRA.....	34
OSOBNÉ ÚDAJE	34
FREKVENCIE PRIJÍMAČE TEPOVEJ FREKVENCIE	36
ZÁVEREČNÉ INFORMÁCIE	38
VOĽBA JEDNOTKY	40
RIEŠENIE PROBLÉMOV	41
PRESÚVANIE A SKLADOVANIE.....	41
ÚDRŽBA	42
OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA	42
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE	42

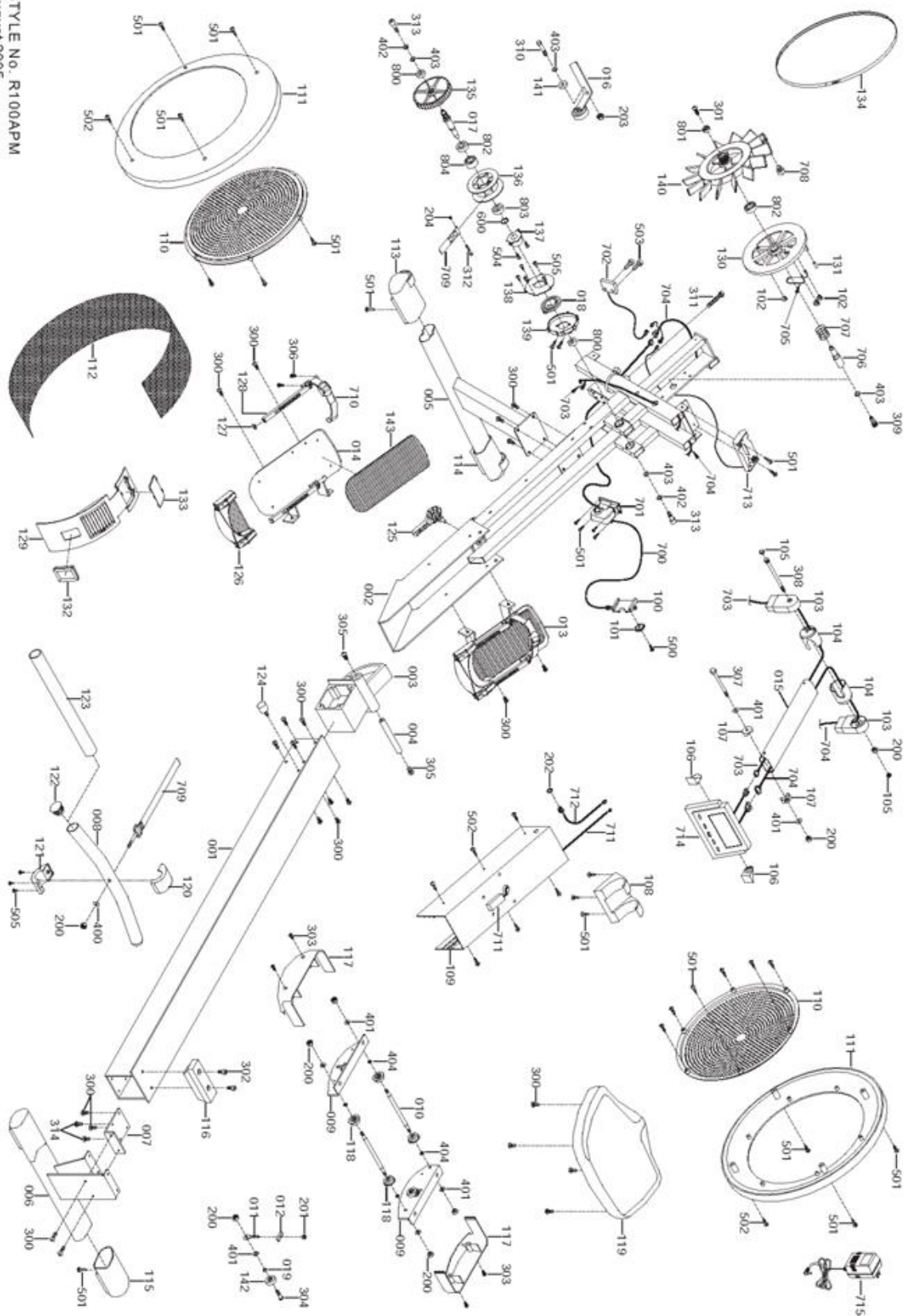
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Uchovajte si tento manuál pre budúce referencie.
- Pred začiatkom akéhokoľvek tréningového programu sa poraďte so svojim lekárom. Mali by ste sa informovať o možných problémoch spojených s daným programom.
- Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie. Inštrukcie sú napísané pre bezpečnosť používateľa a ochranu produktu.
- Deti by sa nemali zdržiavať v blízkosti prístroja bez dozoru.
- Je nutný dozor kvalifikovanej osoby, ak prístroj používajú deti alebo osoby s telesným postihnutím.
- Používajte produkt len spôsobom, ktorý je popísaný v manuáli. Vykonávajte len také cviky, pre ktoré bol výrobok určený a nasledujte inštrukcie v manuáli. Všetky ostatné cviky a činnosti sú považované za zlé a teda nebezpečné.
- Nevykonávajte neschválené modifikácie.
- Nenechávajte končatiny v blízkosti pohybujúcich sa častí.
- Nevkladajte cudzie objekty do otvorov.
- Plánujte tréning podľa Vašej telesnej zdatnosti, začnite s menej náročnými cvikmi.
- Príliš sa nezaťažujte alebo necvičte do úplného vyčerpania. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť vážne zdravotné problémy alebo smrť. Ak cítite netypickú bolesť alebo abnormálne symptómy, okamžite ukončíte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
- Vždy noste vhodný odev a obuv. Noste priedušné oblečenie. Nenoste príliš voľný odev. Zviažte si dozadu dlhé vlasy. Držte uterák a odev mimo pohybujúce sa časti.
- Pokiaľ je prístroj používaný, ostatní ľudia musia zostať v bezpečnej vzdialenosti.
- Nepoužívajte produkt, pokiaľ sú v blízkosti deti alebo domáce zvieratá.
- Majiteľ alebo tréner musí vysvetliť bezpečné použitie prístroja.
- Pred použitím produkt zostavte. Kontrolujte prístroj pred každým použitím. Nepoužívajte produkt, ak nepracuje správne.
- Prístroj zostavujte len na pevnom a rovnom povrchu. Pri použití musí byť vzdialenosť od iných objektov minimálne 0,6 m.
- Žiadna z nastaviteľných častí nesmie byť ponechaná, aby vyčnievala a prekážala pohybu používateľa.
- Udržujte produkt v dobrom stave. Ak sa objavia známky opotrebenia, kontaktujte predajcu.
- Nevykonávajte údržbu, ktorá nie je popísaná v manuáli.
- Zostavenie, údržbu a nastavenie smie vykonávať iba kvalifikovaná osoba.
- Elektrické pripojenie musí spĺňať požiadavky danej krajiny.
- Nekladte nič na konštrukciu alebo displej prístroja.
- **Maximálna nosnosť:** 150 kg
- **Hmotnosť:** 45 kg
- **Použitie:** Kategória S (EN 957), pre profesionálne a/alebo komerčné používanie.

Predajca nie je zodpovedný za akékoľvek poškodenie alebo zlyhanie spôsobené neautorizovaným servisom, nesprávnym použitím, nehodou, zanedbaním, nesprávnym zostavením, poškodením vplyvom okolia, koróziou spôsobenou nesprávnym umiestnením, modifikáciou bez schválenia predajcu alebo zlyhaním na strane používateľa používať a udržiavať stroj.

ROZLOŽENÁ KRESBA

STYLE NO. R100APM
August 2005



ZOZNAM DIELOV

Číslo	Popis	Počet
001	Hliníková koľajnica	1
002	Hlavný rám	1
003	Držiak koľajnice	1
004	Os	1
005	Predný nosník	1
006	Zadný nosník	1
007	Doštička pre upevnenie zadného nosníka	1
008	Držadlo	1
009	Pojazdový rám	2
010	Os podjazdového rámu	2
011	Regulačná skrutka (pojazdový mechanizmus)	2
012	Držiak regulačnej skrutky (pojazdový mechanizmus)	2
013	Pravý pedál	1
014	Ľavý pedál	1
015	Držiak počítača	1
016	Napínacia kladka	1
017	Os navíjacieho mechanizmu	1
018	Navíjacia pružina	1
019	Vymedzovač vodiaceho kolieska	2
100	Pojazdný držiak	1
101	Koliesko pojazdného držiaka	1
102	Káblová priechodka	3
103	Úchyt držiaka počítače	2
104	Vložka úchytu počítačového držiaka	2
105	Krytka šesťhranu	2
106	Krytka pod počítač	2
107	Distančná podložka držiaka počítača	2
108	Držiak počítača	1
109	Kryt hlavného rámu	1
110	Bočný kryt – vnútorný disk	2
111	Bočný kryt	2
112	Predný kryt	1
113	Transportné koliesko – ľavé	1
114	Transportné koliesko – pravé	1
115	Krytka zadného nosníka	2
116	Koncová krytka koľajnice	1

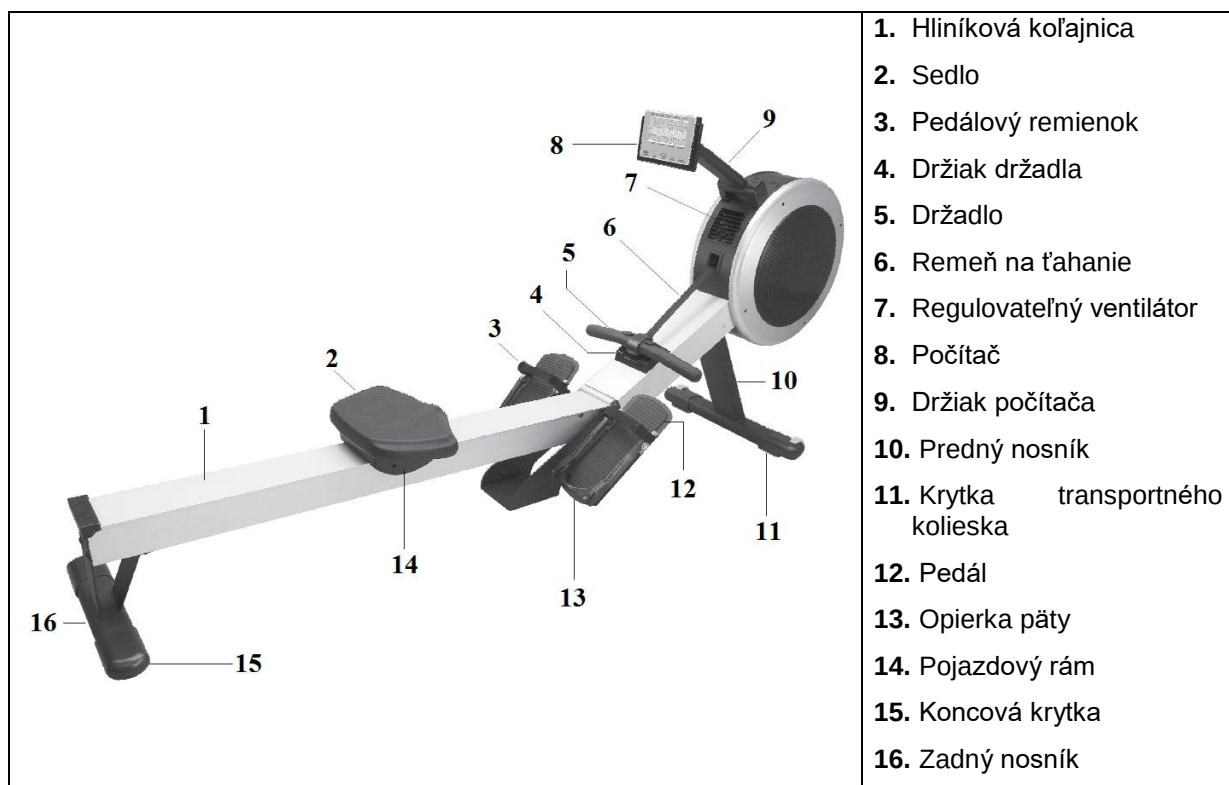
117	Kryt pojazďového rámu	2
118	Pojazďové koliesko	4
119	Sedlo	1
120	Krytka držadla – horná časť	1
121	Krytka držadla – spodní časť	1
122	Koncová krytka držadla	2
123	Penová rukoväť	1
124	Doraz pojazďového mechanizmu	1
125	Upínač	1
126	Opierka pre päť	2
127	Doraz pedála	4
128	Regulačná páčka pedála	4
129	Ventilátor	1
130	Kotúč k záťažovému kolesu (hliníkový)	1
131	Distančný valček	2
132	Chránič	1
133	Krytka batérií	1
134	Hnací remeň s vrúbkovaním	1
135	Remenica	1
136	Navíjací bubon	1
137	Pružina navíjacieho bubna	1
138	Kryt navíjacej pružiny	1
139	Držiak navíjacej pružiny	1
140	Záťažové koleso (vetrák)	1
141	Distančný krúžok	1
142	Vodiace koliesko	2
143	Nášľapná plocha	2
200	Matica	9
201	Matica	2
202	Matica	1
203	Matica	1
204	Matica	1
300	Skrutka	24
301	Skrutka	1
302	Skrutka	2
303	Skrutka	4
304	Skrutka	2
305	Skrutka	2

306	Skrutka	8
307	Skrutka	1
308	Skrutka	1
309	Skrutka	1
310	Skrutka	1
311	Skrutka	1
312	Skrutka	1
313	Skrutka	2
314	Skrutka	2
400	Podložka	1
401	Podložka	8
402	Podložka	2
403	Podložka	4
404	Podložka	4
500	Vrut	1
501	Vrut	34
502	Vrut	8
503	Vrut	5
504	Vrut	2
505	Vrut	5
600	Poistný krúžok	1
700	Napínacie lanko	1
701	Cievka + kábel	1
702	Senzorický kábel	1
703	Kábel počítača (6 pinov)	1
704	Kábel počítača (9 pinov)	1
705	Kotúč k záťažovému kolesu – kábel	1
706	Kotúč k záťažovému kolesu – os	1
707	Kotúč k záťažovému kolesu – pružina	1
708	Senzorický magnet	1
709	Remeň na ťahanie	1
710	Pedálový remienok	2
711	Prijímač tepového signálu	1
712	Elektrický kábel (AC)	1
713	Priehradka na batérie + kábel	1
714	Počítač	1
715	Napájací adaptér (AC)	1
800	Ložisko	2

801	Ložisko	1
802	Ložisko	2
803	Ložisko	1
804	Vymedzovacia vložka	1

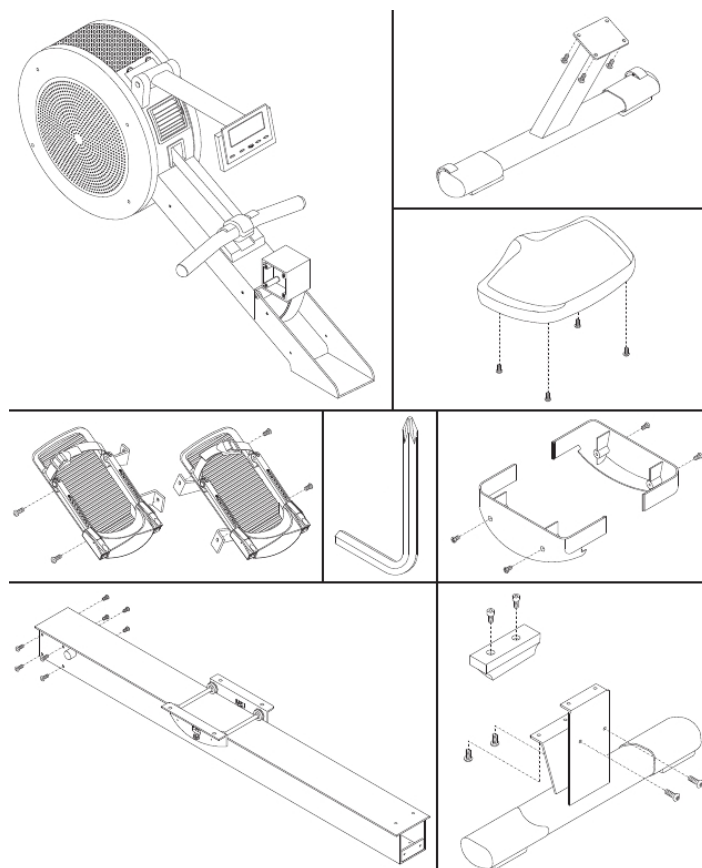
VŠEOBECNÉ INFORMÁCIE

- Elektronicky riadený magnetický brzdny systém s vetrákom.
- Klopené pedále s nastaviteľnými opierkami pre päty.
- Konštrukcia prispôsobená tak, aby aj vysokí ľudia mohli vykonávať cvik v plnom rozsahu pohybu.
- Kvalitne spracované ergonomicky tvarované držiadlo.
- Pevný, stabilný a kvalitne skonštruovaný rám.
- Vstavaný prijímač tepovej frekvencie (pre hrudný pás).
- Certifikát: TUV GERMAN GS.
- Počítač s 15 programami.
- Regulovateľné vetracie prieduchy.
- Možnosť zloženia pre jednoduché skladovanie.



ZOSTAVENIE

Ak akýkoľvek z týchto dielov chýba, kontaktuje ihneď predajcu.



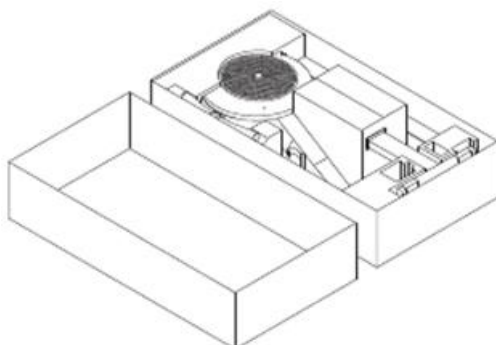
Krok 1

Pred začatím vybalovania prístroja je potrebné zabezpečiť voľný priestor o veľkosti 2 x 2,5 m.

Krok 2

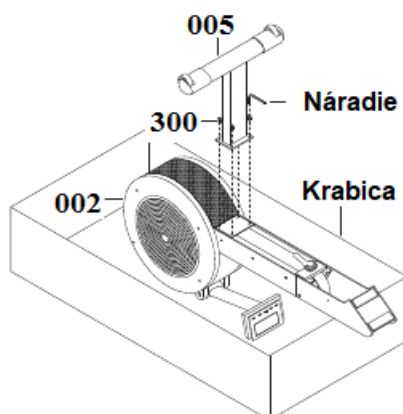
Otvorte krabicu (viď obrázok nižšie).

POZNÁMKA: Pre ochranu prístroja nezbavujte jednotlivé časti ochranného materiálu skôr, než je to naozaj nutné.



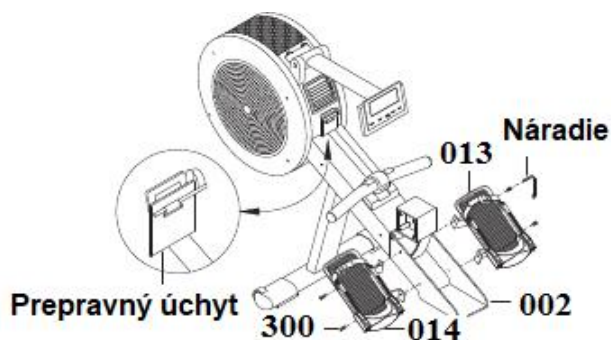
Krok 3

- Preklopte hlavný rám (002) a postavte ho na krabicu tak, ako je znázornené na obrázku.
- Pomocou dodaného náradia odskrutkujte z hlavného rámu (002) 4 skrutky (300).
- Pripevnite predný nosník (005) k hlavnému rámu (002) pomocou 4 skrutiek (300) - skrutky utiahnite na doraz.



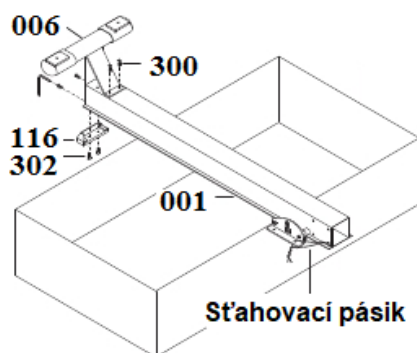
Krok 4

- Vyberte konštrukciu z krabice a postavte ju tak, ako je znázornené na obrázku.
- Zložte prepravný úchyt a vyhoďte ho. Umiestnite držiadlo do držiaka.
- Pomocou dodaného náradia odskrutkujte z hlavného rámu (002) 4 skrutky (300).
- Pomocou demontovaných 4 skrutiek (300) vykonajte montáž pedálov (13 a 14) - skrutky utiahnite na doraz. Pedále sú označené „L“ (ľavý) a „P“ (pravý).



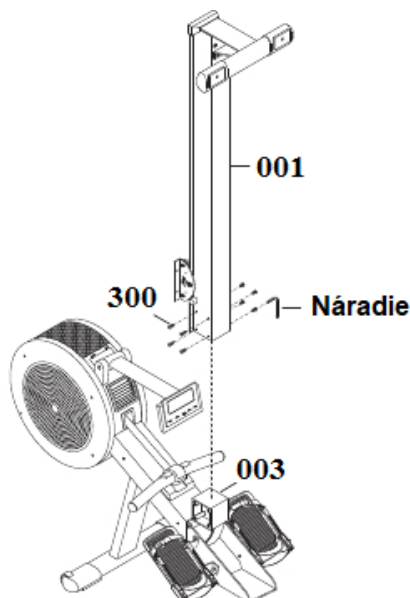
Krok 5

- Vybaľte koľajnicu (001) a postavte ju na steny škatule tak, ako je znázornené na obrázku.
- Pomocou dodaného náradia odskrutkujte z koľajnice (001) 4 skrutky (300) a 2 skrutky (302) zo zadného nosníka (006).
- Pomocou demontovaných 4 skrutiek (300) vykonajte montáž zadného nosníka (006) - skrutky utiahnite na doraz.
- Pripevnite ku koľajnici koncovú krytku (116) pomocou 2 skrutiek (302).
- Rozstrihnite sťahovací pásik.



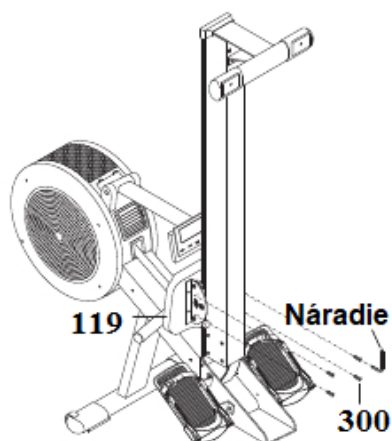
Krok 6

- Pomocou dodaného náradia odskrutkujte z držiaka koľajnice (003) 8 skrutiek (300).
- Pomocou demontovaných 8 skrutiek (300) vykonajte montáž koľajnice (001) - skrutky utiahnite na doraz.



Krok 7

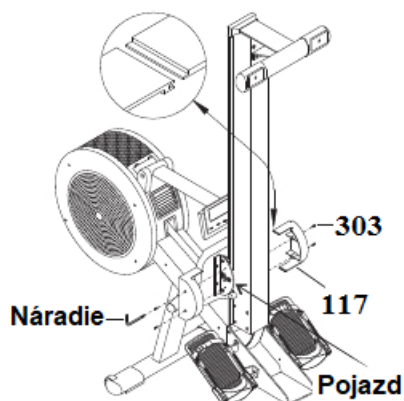
- Pomocou dodaného náradia odskrutkujte 4 skrutky (300) zo sedla (119).
- Pomocou demontovaných 4 skrutiek (300) vykonajte montáž sedla (119) - skrutky utiahnite na doraz.



Krok 8

- Pomocou dodaného náradia odskrutkujte z pojazdného rámu 4 skrutky (303).
- Pomocou demontovaných 4 skrutiek (303) vykonajte montáž 2 postranných krytov (117) k pojazdnému rámu - skrutky utiahnite na doraz.

POZNÁMKA: Skontrolujte, či do seba pojazdné krytky (117) správne zapadajú (viď obrázok).



Krok 9

Zbavte sa všetkých baliacich materiálov.

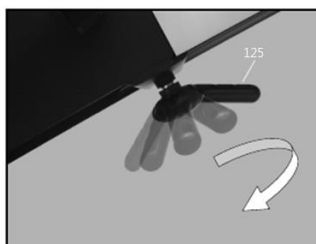
MANIPULÁCIA

DÔLEŽITÉ: Pred umiestnením prístroja je potrebné zabezpečiť na požadovanom mieste voľný priestor o veľkosti 1 x 2 m. Trenažér musí byť umiestnený na pevnom a rovnom povrchu.

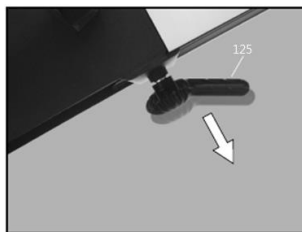
ROZLOŽENIE

Rozloženie prístroja vyžaduje spoluprácu dvoch osôb. Jedna osoba by mala pridržiavať koľajníc (001) a druhá uvoľniť upínač (125).

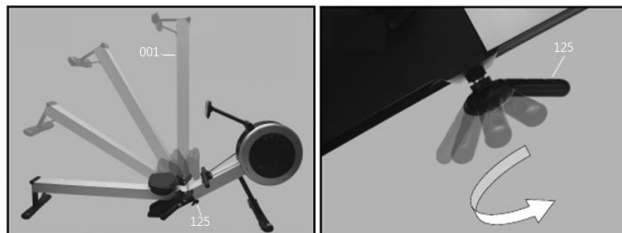
- 1) Pre odistenie koľajníc a rozloženie prístroja otočte upínačom (125) 5x až 7x v protismere hodinových ručičiek.



- 2) Kým jedna osoba pridržia koľajniciu (001), druhá osoba zatiahne za upínač (125) a odistí tak koľajniciu (001).



- 3) Spustíte koľajniciu (001) k zemi a utiahnete na doraz upínač (125) - otáčajte upínačom v smere hodinových ručičiek.

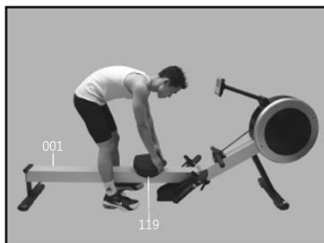


VAROVANIE: Z bezpečnostných dôvodov nedávajte pri skladaní/rozkladaní ruky do blízkosti kĺbového spoja.

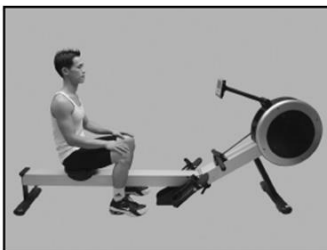
BEZPEČNÝ SPÔSOB NASADNUTIA

Spôsob nasadania je veľmi jednoduchý. Pri nasadaní sa vždy akurát uistite, že je sedlo (119) priamo pod Vami.

- 1) Postavte sa rozkročmo nad koľajniciu (001).
- 2) Posuňte si sedlo (119) pod seba.



- 3) Opatrne sa posadíte. Dávajte pozor, aby sa pri sadaní sedlo neposunulo.

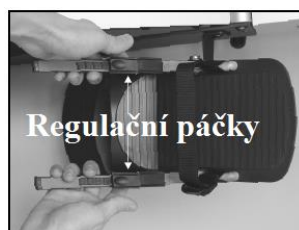


NASTAVENIE PEDÁLOV

Dĺžka pedálov

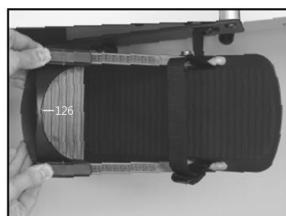
Dĺžka pedálov je nastaviteľná na stupnici 1 – 10. Ako predvolené nastavenie odporúčame stupeň č. 1.

- 1) Pre uvoľnenie upínacieho mechanizmu stlačte regulačné páčky.



Regulačné páčky

- 2) Posuňte opierku päty (126) do polohy č. 1.



- 3) Uvoľnite regulačné páčky a zaistite tak upínací mechanizmus.

Dĺžka remienka

Remienok (710) by mal viesť cez priehlavok chodidla a mierne pod palcom - približne v oblasti kĺbu.
Remienok (710) musí byť vždy pevne utiahnutý.



- 1) Nastavte opierku päty (126) do polohy č. 1 a potom zasunúť chodidlo pod pedálový remienok (710).
- 2) Správna pozícia remienka (710): mierne pod palcom - približne v oblasti kĺbu.
- 3) Remienok (710) čo najviac utiahnite.



POLOHA OPIEROK NA PÄTY

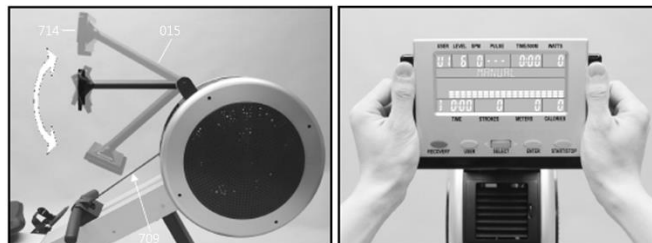
Pre jednoduché nastavenie sú opierky pre päty (126) vybavené pružinovým upínaním. Jednoducho potiahnite opierku a nastavte požadovanú polohu. Optimálnu polohu opierky si zapamätajte, aby ste ju nemuseli opäť hľadať pri ďalšom tréningu.



NASTAVENIE SKLONU POČÍTAČA

Počítač (714) a jeho držiak (015) možno nastaviť do akejkoľvek výšky a uhla. Uchopte počítač oboma rukami a nastavte ho do požadovanej polohy.

Poznámka: Z bezpečnostných dôvodov dávajte pozor, aby sa pri cvičení remeň na ťahanie (709) nedotýkal počítača (714).

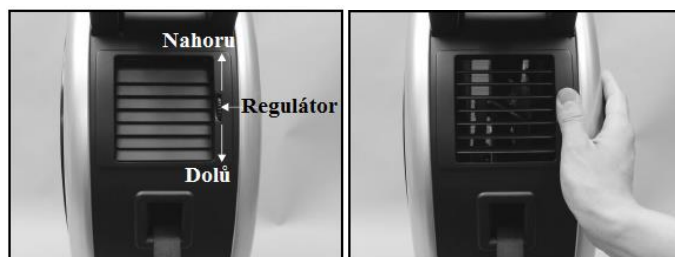


Sadnite si na sedlo, uchopte počítač oboma rukami a nastavte ho do požadovanej polohy.

REGULÁCIA VETRÁKA

Záťažové koleso je vybavené kolesom vytvárajúcim prúd vzduchu, ktorý je možné regulovať pomocou zabudovaného ventilátora.

Pre reguláciu ventilátora jednoducho otáčajte regulátorom hore/dole. Pre úplné vypnutie ventilátora otočte regulátor na doraz smerom nadol.



Nahor/Nadol/Regulátor

DRŽIAK DRŽADLA

Po skončení tréningu nezabudnite umiestniť držadlo do držiaka (108).

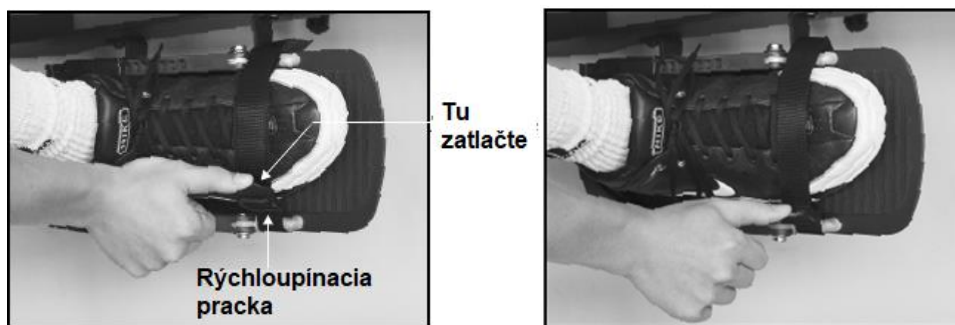


Držadlo

Po skončení tréningu umiestnite držadlo do držiaka.

ODOPNUTIE PEDÁLOVÝCH REMIENKOV

Remienky možno povoliť jednoducho pomocou rýchlopínacej pracky (viď obrázok).

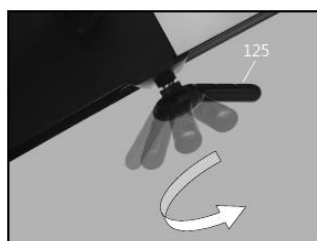


SKLADANIE

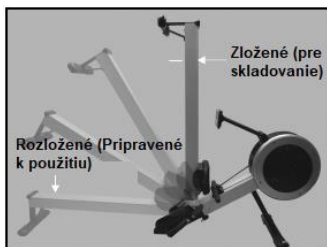
Postup je opačný ako pri rozkladaní prístroja.

VAROVANIE: Z bezpečnostných dôvodov nedávajte pri skladaní/rozkladaní ruky do blízkosti kĺbového spoja.

- 1) Pre odistenie koľajnice a rozloženie prístroja otočte upínačom (125) 5x až 7x v protismere hodinových ručičiek.



- 2) Jedna osoba zatiahne za upínač (125) a odistí tak koľajnicu (001) a druhá osoba zdvihne koľajnicu do vertikálnej polohy.



- 3) Pre zaistenie koľajnice (001) vo vertikálnej polohe utiahnite na doraz upínač (125) - otáčajte upínačom v smere hodinových ručičiek.

CVIKY

Používanie vášho veslárskeho trénažéra Vám poskytne hneď niekoľko benefitov. Zlepší Vašu fyzickú kondíciu, spevní Vaše svaly a v spojení s kaloricky kontrolovanou diétou Vám pomôže schudnúť.

Zahrievacia fáza

Táto fáza napomáha rozprúdiť krv celým telom a umožní svalom správne fungovať. To tiež zníži riziko kŕčov a svalového zranenia. Je vhodné urobiť niekoľko natáhovacích cvikov, ako je znázornené nižšie. Každý natáhovací cvik by ste mali vykonávať približne po dobu 30 sekúnd. Neprepínajte svaly silou a nepoužívajte na pretiahnutie švih, ak Vás pretiahnutie bolí, **ZASTAVTE**.



Pretiahnutie postranných brušných svalov



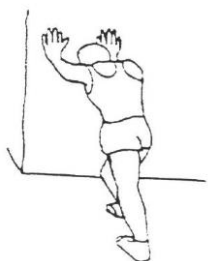
Zadné strany stehien



Predné strany stehien



Vnútorne strany stehien

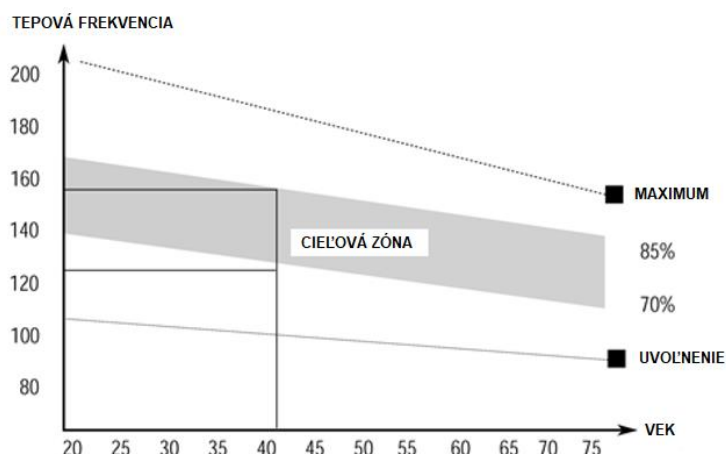


Lýtok a Achillových šliach

Veslovanie je extrémne efektívnou formou cvičenia. Posilňuje srdce, zlepšuje cirkuláciu, rovnako tak precvičuje hlavné svalové skupiny, chrbát, pás, paže, ramená, boky a nohy.

Fáza samotného cvičenia

Toto je fáza, do ktorej budete investovať úsilie. Po pravidelnom tréningu sa svaly vašich nôh stanú ohybnejšími. Pracujte vlastným tempom, ale uistite sa, že počas cvičenia udržiavate stabilné tempo. Rýchlosť Vášho výkonu by mala byť dostatočná tak, aby Vaša tepová frekvencia dosiahla cieľovej zóny, ako je znázornené v grafe.



Fáza vychladnutia

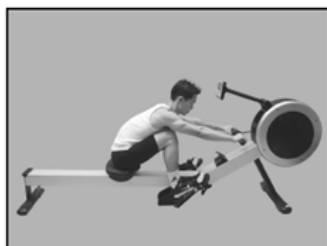
Táto fáza umožňuje kardiovaskulárnemu systému a svalom, aby sa upokojili. Je to v podstate opakovanie zahrievacej fázy. Pre začiatok ukladnite svoje cvičebné tempo a pokračujte v pomalšom rytme po dobu približne 5 minút, než zo stroja zosadnete. Zopakujte naťahovacie cvičenia a pamätajte na to, že by ste nemali preťahovať silou alebo švihom.

Postupom času sa dostanete do kondície a budete potrebovať cvičiť dlhšie a intenzívnejšie. Je vhodné trénovať aspoň 3x do týždňa, ak máte možnosť, tak kedykoľvek počas týždňa.

DRŽANIE HORNEJ POLOVICE TELA

NESPRÁVNA TECHNIKA

Používateľ sa predkláňa. Následkom často býva tlačenie kolien smerom od seba a spúšťanie hlavy a ramien smerom k chodidlám. Táto pozícia znemožňuje používateľovi využiť všetku jeho silu.



SPRÁVNA TECHNIKA

Holenné kosti sú vodorovne, panva je vysunutá dopredu k chodidlám, horné končatiny sú uvoľnené a napnuté a trup v miernom predklone. Používateľ by sa mal v tejto polohe cítiť pohodlne.



DRŽANIE LAKŤOV

NESPRÁVNA TECHNIKA

V prvej fáze priťahovaní používateľ zapája viac horné končatiny než dolné.



SPRÁVNÁ TECHNIKA

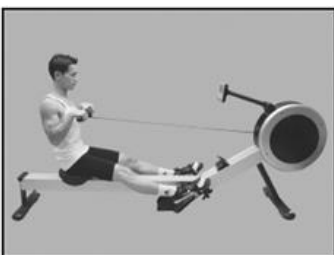
Pri priťahovaní používateľ využíva silu nôh, spevní chrbát a udržiava ruky prepnuté.



DRŽANIE ZÁPÄSTÍ

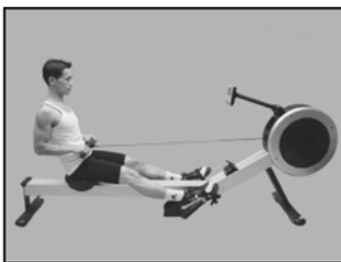
NESPRÁVNÁ TECHNIKA

Používateľ počas cviku ohýba ruky v zápästí.



SPRÁVNÁ TECHNIKA

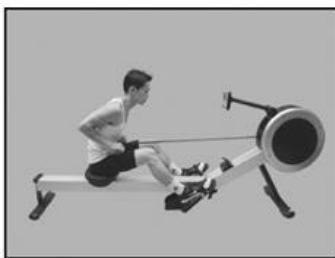
Počas celého cviku musí byť zápästie v jednej línii s predlaktím.



PRIŤAHOVANIE TELA K DRŽADLU/PREDKLÁŇANIE

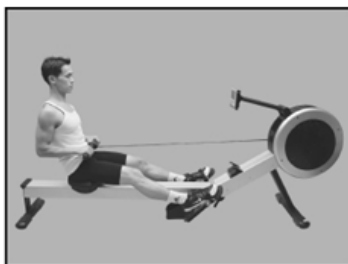
NESPRÁVNÁ TECHNIKA

Používateľ sa predkláňa, namiesto aby priťahoval držiadlo k telu.



SPRÁVNÁ TECHNIKA

V krajnej polohe sa používateľ ľahko zakláňa, je zapretý nohami, priťahuje držadlo k telu a spevní hornú polovicu tela.



DRŽANIE PAŽÍ

NESPRÁVNÁ TECHNIKA

Používateľ nedrží lakte pri tele a priťahuje držadlo k hrudníku.



SPRÁVNÁ TECHNIKA

Pri pritiahnutí držadla k telu musí mať používateľ lakte pri tele a nehýbať zápästiami. Akonáhle držadlo pritiahnete k pásu, tak by mali byť lakte mierne vzadu za telom.



DRŽANIE KOLIEN

NESPRÁVNÁ TECHNIKA

V krajnej polohe cviku používateľ prepína nohy v kolenách.

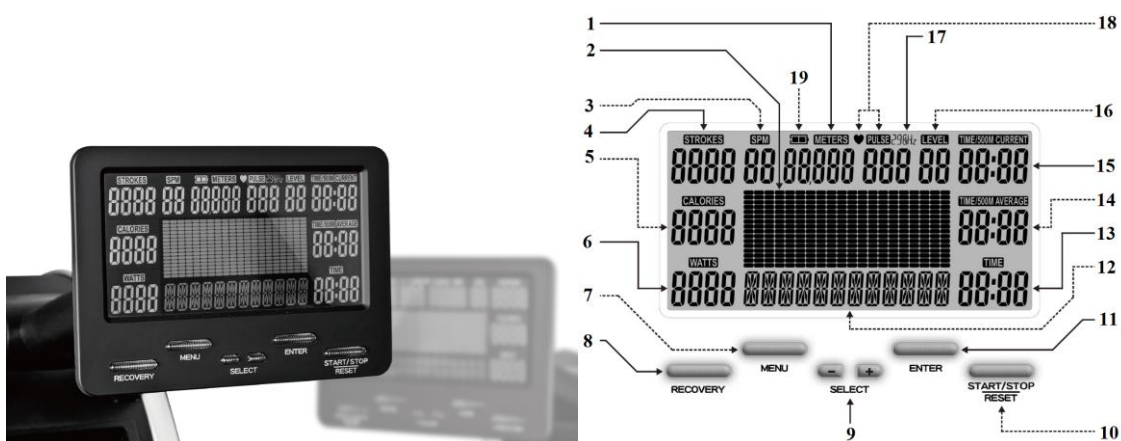


SPRÁVNA TECHNIKA

Aj v krajnej pozícii by mali byť dolné končatiny mierne pokrčené. Neprepínajte ich.



OVLÁDACÍ PANEL



1. Ukazovateľ vzdialenosti	Prekonaná vzdialenosť meraná v metroch.
2. Stĺpcový diagram	Okno pre zobrazenie textu a cvičebného profilu. V tomto okne sa zobrazujú správy. 16 riadkov = 24 stupňov obťažnosti 20 stĺpcov = 20 časových intervalov
3. Ukazovateľ tempa	Počet pritiahnutí za minútu.
4. Ukazovateľ počtu pritiahnutí	Celkový počet pritiahnutí.
5. Ukazovateľ kalórií	Jednotkou sú kilokalórie (kcal). V súvislosti s výživou sa obvyčajne pojmom Kalórie mieni kilokalórie. POZNÁMKA: Zadané osobné údaje („USER DATA“) významným spôsobom ovplyvňujú meranie kalórií.

	Pred začatím meraní nezabudnite zadať svoje osobné údaje prostredníctvom položky „USER DATA“ v hlavnom menu.
6. Ukazovateľ výkonu	Odhadované množstvo vykonanej práce (wattov) pri každom pritiahnutí - kalibrované podľa normy EN 957. Výpočet je založený na princípe, že 1 watt je výkon, pri ktorom sa vykoná práca 1 joule za 1 sekundu.
7. Tlačidlo MENU	Tlačidlo pre okamžitý návrat do hlavného menu. POZNÁMKA: Tlačidlo nie je možné použiť počas cvičenia. MENU je funkčné v režime nastavenia a po ukončení/pozastavení cvičenia.
8. Tlačidlo RECOVERY	Toto tlačidlo má dve funkcie: 1. ODOMETER – Tlačidlo RECOVERY pridržiťe. 2. Funkcia RECOVERY (vyhodnotenie telesnej kondície) Ide o automatické vyhodnotenie telesnej kondície na základe tepovej frekvencie po skončení cvičenia. Meranie trvá jednu minútu. • 90 – 100 Najlepší výsledok • 80 – 89 Vynikajúca telesná kondícia • 70 – 79 Veľmi dobrá telesná kondícia • 60 – 69 Dobrá telesná kondícia • 50 – 59 Priemerná telesná kondícia • 40 – 49 Mierne podpriemerná telesná kondícia • 30 – 39 Podpriemerná telesná kondícia • 20 – 29 Zlá telesná kondícia • 10 – 19 Veľmi zlá telesná kondícia • 0 – 9 Najhorší možný výsledok POZNÁMKA: K funkcii RECOVERY treba mať nasadený hrudný pás pre snímanie tepovej frekvencie.
9. Tlačidlá SELECT pre výber/zadanie hodnoty	1. Pred začatím cvičenia (Menu Mode): Použite tlačidlá SELECT na prepínanie medzi jednotlivými funkciami. 2. Pred začatím cvičenia (Menu Mode): Pridržiťe jedno z tlačidiel pre rýchle pričítanie/odčítanie jednotky. 3. Pri cvičení (Workout Mode): Použite tieto tlačidlá pre zmenu záťaže (LEVEL). 4. Pred začatím cvičenia (Menu Mode): Pre výber jednotky merania (metrický/imperiálny systém) pridržiťe obe tlačidlá SELECT na dobu 3 sekúnd. POZNÁMKA: Jednotku merania možno zmeniť len v nastavení osobných údajov HEIGHT (výška) a WEIGHT (hmotnosť).
10. Tlačidlo START/STOP/RESET	Toto tlačidlo má tri funkcie: 1. Pred začatím cvičenia (Menu Mode): Stlačte toto tlačidlo pre zahájenie cvičenia. 2. Pri cvičení (Workout Mode): Počas cvičenia slúži toto

	tlačidlo na ukončenie tréningu. POZNÁMKA: Na displeji sa automaticky zobrazí správa informujúca o skončení cvičenia „End of Workout Display“. 3. Funkcia tlačidla vo všetkých režimoch: Pridržaním tohto tlačidla na dobu 3 sekúnd dôjde k prepnutiu displeja na úvodnú obrazovku (návrat do hlavného menu). POZNÁMKA: Všetky informácie o cvičení budú zmazané. Údaje uložené do pamäti počítača sa zachovávajú.
11. Tlačidlo ENTER	Toto tlačidlo má dve funkcie: 1. Pred začatím cvičenia (Menu Mode): Stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie výberu. 2. Pred začatím cvičenia (Menu Mode): Pre preskočenie nastavení pridržte ENTER na dobu 3 sekúnd. POZNÁMKA: Tlačidlo ENTER nemožno použiť počas cvičenia.
12. Textové/číselné pole	Okno pre zobrazenie textových správ, ktoré budú slúžiť ako pomocník a ktoré Vás prevedú jednotlivými programami.
13. Okno pre zobrazenie času	Formát času – minúty : sekundy
14. Priemerný čas/500M	Priemerné vyhodnocovanie času/500 m
15. Aktuálny čas/500M	Priebežné meranie aktuálneho času/500m
16. Ukazovateľ zátáže	K dispozícii je 24 stupňov zátáže: Stupeň 1 = minimálna zátáž Stupeň 24 = maximálne zátáž
17. Frekvencia prijímača tepovej frekvencie	Podľa dodaného modelu počítača: 5 kHz
18. Ukazovateľ tepovej frekvencie	Jednotkou tepovej frekvencie/pulzu je bpm (počet tepov za minútu). Tep je snímaný prostredníctvom 5 kHz. Blikajúce srdce znázorňuje Váš tep. POZNÁMKA: „- - -“ znamená, že počítač neprijíma žiaden signál zo snímača tepu.
19. Indikátor stavu batérie	Plne nabitá – polovičná kapacita – úplne vybitá. POZNÁMKA: Toto sa netýka ovládacích panelov, ktoré sú napájané z elektrickej siete (striedavý prúd AC).

PREHLAD PROGRAMOV

Ovládací panel je vybavený nasledujúcimi funkciami a programami:

1 x PACE BOAT PROGRAM	Program pre sledovanie tempa.
1 x RACE PROGRAM	Závod.

2 x INTERVAL PROGRAMS ~ INTERVAL DISTANCE/INTERVAL TIME	2 intervalové programy: vzdialenostný a časový intervalový program
4 x HEART RATE CONTROL PROGRAMS 60% 75% 90%, Target Heart Rate	4 programy pre kontrolu tepovej frekvencie: 60%, 75%, 90%, cieľová tepová frekvencia
1 x WATTS CONTROL PROGRAM	Výkonový program.
5 x PERSONAL PROFILE PROGRAMS	5 používateľských programov – každý používateľ si môže do pamäte počítača uložiť svoj cvičebný profil.
25 x PROFILE PROGRAMS	25 prednastavených programov – zahrnutý je tiež nekonečný „Náhodný záťažový program“ (Random profiles).
1 x FITNESS TEST PROGRAM	5 minútový fitness test.
1 x GAME	Hra.
1 x RECOVERY PROGRAM	Vyhodnotenie telesnej kondície.

CELKOM 42 PROGRAMOV

RÝCHLY ŠTART

ZAČNITE VESLOVAŤ

Po začatí veslovanie sa počítač automaticky zapne a spustí sa predvolený veslársky program pre kontrolu tempa, v ktorom je čas potrebný na prekonanie vzdialenosti 500 metrov nastavený na 2:15 (PACE BOAT DEFAULT 2:15 TIME/500M).

ÚVODNÉ NASTAVENIE

Najskôr je potrebné zadať svoje osobné údaje (USER DATA), aby mohol počítač vypočítať nasledovné parametre:

BMI = Index telesnej hmotnosti

BMR = Bazálny metabolický výdaj

TDEE = Celkový denný energetický výdaj

Po vložení osobných údajov bude meranie kalórií spotrebovaných pri cvičení presnejšie.

Osobné dáta sa vkladajú prostredníctvom hlavného menu po zvolení položky „USER DATA“.

HLAVNÉ MENU

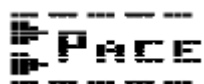
Hlavné menu obsahuje nasledujúcich dvanásť položiek:

PACE	1 program pre sledovanie tempa.
RACE	1 závodný program
INTERVAL	2 intervalové programy: vzdialenostný a časový intervalový program.
HEART RATE	4 programy pre kontrolu tepovej frekvencie: 60%, 75%, 90%, cieľová tepová frekvencia.

WATTS	1 výkonový program
PROFILE	5 používateľských programov + 25 prednastavených programov.
FITNESS TEST	Test telesnej kondície po 5 minútach intenzívneho cvičenia.
GAME	1 hra.
USER DATA	Vloženie osobných údajov.
USER PROFILE	Vytvorenie používateľského cvičebného profilu.
USER DELETE	Zmazanie používateľa.
HOW TOO	Pokyny k ovládaniu počítača – pre používateľov, ktorý nečítali tento návod.

Po spustení počítača sa na displeji zobrazí hlavné menu. Do hlavného menu sa môžete kedykoľvek vrátiť stlačením tlačidla MENU.

„PACER/PACE BOAT PROGRAM“ (PROGRAM PRE SLEDOVANIE TEMPA)



V tomto programe sa na displeji bude vedľa Vás pohybovať ďalšia loď, ktorá Vám pomôže udržať požadované cvičebné tempo.

Tento program ponúka dva varianty cvičenia:

- 1) Môžete si zvoliť možnosť TIME/500
- 2) Môžete si nastaviť požadovaný čas („TIME“) a vzdialenosť („METERS“)

1. PROGRAM PRE SLEDOVANIE TEMPA

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „PACE“. Potom stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie výberu.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. VOĽBA POUŽÍVATEĽA

Ak ste nový používateľ a nepravíte si nastaviť svoje osobné údaje, vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „GUEST USER“. V opačnom prípade použite tlačidlá SELECT k výberu svojho používateľského profilu („USER 1“ – „USER 2“ – „USER 3“ – „USER 4“ – „USER 5“) Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo ENTER.

1.1. TIME/500M (čas/500m)

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte „TIME/500M“ alebo prejdite k bodu 3.2. Výber nastavenia stlačením tlačidla ENTER.

1.2. TIME (doba cvičenia) a METERS (vzdialenosť)

Ak si neželáte zvoliť možnosť „TIME/500M“, stlačte ENTER. Pomocou tlačidiel SELECT nastavte „TIME“. Potvrďte výber nastavenia tlačidlom ENTER. Pomocou tlačidiel SELECT nastavte „METERS“. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre okamžité zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START.

2. STUPEŇ ZÁŤAŽE

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte „LEVEL“. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia.

3. CVIČEBNÉ PARAMETRE

Nastavenie cvičebných parametrov nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne cvičebné parametre („TARGET VALUES“), podržte tlačidlo ENTER. Ak si prajete vynechať nastavenie konkrétneho parametra („TARGET VALUE“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu hodnoty parametra „TARGET VALUE“ slúžia tlačidlá SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

4. ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“) nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“), stlačte tlačidlo START. Pokiaľ si u konkrétneho parametra prajete vynechať nastavenie spodnej/hornej hranice („ALARM“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu spodnej/hornej hranice („ALARM“) slúži tlačidlo SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

5. ŠTART

Po úspešnom dokončení nastavenia sa na displeji rozblíka správa „START ROWING“ (ZAČNITE VESLOVAŤ). V tomto okamihu môžete začať veslovať alebo stlačiť tlačidlo ENTER pre zmenu parametrov (TARGET VALUES) a signalizácie (ALARMS).

POZNÁMKA: Pomocou tlačidiel SELECT môžete počas cvičenia meniť stupeň záťaže („LEVELS“).

„RACE PROGRAM“ (ZÁVOD)

Tento program umožňuje súperiť s inými používateľmi a ich priemerným časom na 500 m. Týmto spôsobom môže súperiť napr. otec so synom či matka s dcérou. Staňte sa najlepším veslárom v rodine.

1. ZÁVOD

V hlavnom menu vyberte pomocou tlačidiel SELECT program „RACE“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. VOĽBA POUŽÍVATEĽA (svojho používateľského profilu)

Ak ste nový používateľ a neprajete si nastaviť svoje osobné údaje, vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „GUEST USER“. V opačnom prípade použite tlačidlá SELECT k výberu svojho používateľského profilu („USER 1“ - „USER 2“ - „USER 3“ - „USER 4“ - „USER 5“). Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo ENTER.

3. VÝBER SÚPERA (tj. nie vlastného používateľského profilu)

Pomocou tlačidiel SELECT vyberte používateľa („USER“), s ktorým chcete pretekať. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre okamžité zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START.

4. STUPEŇ ZÁŤAŽE

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte položku „LEVEL“. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia.

5. CVIČEBNÉ PARAMETRE

Nastavenie cvičebných parametrov nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne cvičebné parametre („TARGET VALUES“), podržte tlačidlo ENTER. Ak si prajete vynechať nastavenie určitého parametra („TARGET VALUE“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu hodnoty parametra „TARGET VALUE“ slúžia tlačidlá SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

6. ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“) nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“), stlačte tlačidlo START. Pokiaľ si u konkrétneho parametra prajete vynechať nastavenie spodnej/hornej hranice („ALARM“),

stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu spodnej/hornej hranice („ALARM“) slúži tlačidlo SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

7. ŠTART

Po úspešnom dokončení nastavenia sa na displeji rozblíka správa „START ROWING“ (ZAČNITE VESLOVAŤ). V tomto okamihu môžete začať veslovať alebo stlačiť tlačidlo ENTER pre zmenu parametrov (TARGET VALUES) a signalizácie (ALARMS).

POZNÁMKA: Pomocou tlačidiel SELECT môžete počas cvičenia meniť stupeň záťaže („LEVELS“).

„INTERVAL PROGRAMS“ (INTERVALOVÉ PROGRAMY)

Intervalový vzdialenostný a intervalový časový program.

Oba tieto intervalové programy sú navrhnuté pre intervalový tréning, pri ktorom sú intervaly intenzívneho cvičenia preložené chvíľami odpočinku. Je vedecky dokázané, že počas intervalového tréningu je spotreba kalórií vyššia ako pri klasickom vytrvalostnom tréningu. Intervalový tréning je fyzicky náročnejší a treba pri ňom postupovať opatrne. Odporúčame Vám, aby ste neprekročili maximálnu tepovú frekvenciu (100% hodnotu) (pozri nižšie uvedenú kapitolu STANOVENIE CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE).

INTERVALOVÝ VZDIALENOSTNÝ PROGRAM = Úseky o určitej vzdialenosti („DISTANCE“) sú preložené chvíľami odpočinku.

INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM = Časové intervaly o určitej dĺžke („TIME“) sú preložené chvíľami odpočinku.

1. INTERVALOVÝ PROGRAM

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT program „INTERVAL“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2.1. INTERVALOVÝ VZDIALENOSTNÝ PROGRAM

Pomocou tlačidiel SELECT vyberte funkciu „INTERVAL DISTANCE“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

2.2. INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM

Pomocou tlačidiel SELECT vyberte funkciu „INTERVAL TIME“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

3. VOĽBA POUŽÍVATEĽA

Ak ste nový používateľ a nepravíte si nastaviť svoje osobné údaje, vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „GUEST USER“. V opačnom prípade použite tlačidlá SELECT k výberu svojho používateľského profilu („USER 1“ – „USER 2“ – „USER 3“ – „USER 4“ – „USER 5“). Pre potvrdenie výberu stlačte ENTER.

4. POČET INTERVALOV

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte množstvo intervalov/úsekov („Intervals“). Potvrďte nastavenie tlačidlom ENTER.

5.1. INTERVALOVÝ VZDIALENOSTNÝ PROGRAM

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte požadovanú vzdialenosť jednotlivých úsekov, jednotkou sú metre („METERS“). Potvrďte nastavenie tlačidlom ENTER.

5.2. INTERVALOVÝ ČASOVÝ PROGRAM

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte požadovanú dĺžku jednotlivých časových intervalov („INTERVAL TIME“). Potvrďte nastavenie tlačidlom ENTER.

6. DĹŽKA ODPOČINKU

Pomocou tlačidiel SELECT zadajte požadovanú dĺžku odpočinku medzi jednotlivými úsekmi/intervalmi („REST TIME"). Potvrďte nastavenie tlačidlom ENTER.

POZNÁMKA: Pre okamžité zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START.

7. STUPEŇ ZÁŤAŽE

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte položku „LEVEL". Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia.

8. CVIČEBNÉ PARAMETRE

Nastavenie cvičebných parametrov nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne cvičebné parametre („TARGET VALUES"), podržte tlačidlo ENTER. Ak si prajete vynechať nastavenie konkrétneho parametra („TARGET VALUE"), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu hodnoty parametra „TARGET VALUE" slúžia tlačidlá SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

9. ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS") nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS"), stlačte tlačidlo START. Pokiaľ si u konkrétneho parametra prajete vynechať nastavenie spodnej/hornej hranice („ALARM"), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu spodnej/hornej hranice („ALARM") slúži tlačidlo SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

10.ŠTART

Po úspešnom dokončení nastavenia sa na displeji rozblíkajú správa „START ROWING" (ZAČNITE VESLOVAŤ). V tomto okamihu môžete začať veslovať alebo stlačiť tlačidlo ENTER pre zmenu parametrov (TARGET VALUES) a signalizácie (ALARMS).

POZNÁMKA: Pomocou tlačidiel SELECT môžete počas cvičenia meniť stupeň záťaže („LEVELS").

„60% 75% 90% HEART RATE PROGRAMS" (PROGRAMY PRE KONTROLU TEPOVEJ FREKVENCIE (60%, 75%, 90%))



Tieto cvičebné programy slúžia k tomu, aby udržiavali Vašu tepovú frekvenciu na vopred nastavenej hodnote. Každých 30 sekúnd porovná počítač aktuálny tep s nastavenou hodnotou a prípadne automaticky prispôsobí stupeň záťaže.

Ku cvičeniu v týchto programoch je potrebné používať kompatibilný hrudný pás.

Tieto programy využívajú zvoleného profilu používateľa („USER") a jeho osobných údajov. Teda je veľmi dôležité, aby ste pred začatím cvičenia v týchto programoch zvolili svoj vlastný profil a zadali správne svoje osobné údaje.

POZNÁMKA: Počas cvičenia nemožno meniť zvolenú % hodnotu tepu ani stupeň záťaže. Pre zvolenie optimálnej tepovej frekvencie si prečítajte kapitolu „Stanovenie cieľovej tepovej frekvencie". Hoci je zvýšenie tepovej frekvencie nevyhnutnou súčasťou cvičenia, je treba dávať tiež pozor na to, aby nebol tep vysoký priveľa. Z bezpečnostných dôvodov odporúčame začať trénovať na 60% hodnote z maximálnej tepovej frekvencie a túto hodnotu zvýšiť až potom, čo dôjde k zlepšeniu Vašej telesnej kondície.

POZNÁMKA: Odporúčanú hodnotu maximálnej tepovej frekvencie je možné vypočítať tak, že odčítate svoj vek od čísla 220 (počet tepov/min).

1. PROGRAM PRE KONTROLU TEPOVEJ FREKVENCIE

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT program „HEART RATE". Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. VSTUP DO PROGRAMOV S % HODNOTOU

Pomocou tlačidiel SELECT zvolíte program „%HR“. Potvrdíte voľbu stlačením tlačidla ENTER.

3. VOĽBA POUŽÍVATEĽA

Pomocou tlačidiel SELECT zvolíte svoj používateľský profil („USER 1“ - „USER 2“ - „USER 3“ - „USER 4“ - „USER 5“). Potvrdíte zvolený profil tlačidlom ENTER.

POZNÁMKA: Tento program využíva používateľský profil a jeho osobné údaje, preto nemožno zvoliť možnosť „Guest User“.

4. 60%, 75%, 90% HODNOTA Z MAXIMÁLNEJ TEPOVEJ FREKVENCIE

Pomocou tlačidiel SELECT zvolíte jednu z možností: „60%“ alebo „75%“ alebo „90%“. Počítač automaticky vypočíta príslušnú hodnotu tepovej frekvencie. Pre potvrdenie nastavenia stlačte ENTER.

POZNÁMKA: Pre okamžité zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START.

5. STUPEŇ ZÁŤAŽE

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte položku „LEVEL“. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia.

6. CVIČEBNÉ PARAMETRE

Nastavenie cvičebných parametrov nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne cvičebné parametre („TARGET VALUES“), podržte tlačidlo ENTER. Ak si prajete vynechať nastavenie konkrétneho parametra („TARGET VALUE“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu hodnoty parametra „TARGET VALUE“ slúžia tlačidlá SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

7. ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“) nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“), stlačte tlačidlo START. Pokiaľ si u konkrétneho parametra prajete vynechať nastavenie spodnej/hornej hranice („ALARM“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu spodnej/hornej hranice („ALARM“) slúži tlačidlo SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

8. ŠTART

Po úspešnom dokončení nastavenia sa na displeji rozblíka správa „START ROWING“ (ZAČNITE VESLOVAŤ). V tomto okamihu môžete začať veslovať alebo stlačiť tlačidlo ENTER pre zmenu parametrov (TARGET VALUES) a signalizácie (ALARMS).

POZNÁMKA: Pomocou tlačidiel SELECT môžete počas cvičenia meniť stupeň záťaže („LEVELS“).



„THR PROGRAM“ (CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA)

Tento cvičebný program slúži na to, aby udržiaval Vašu tepovú frekvenciu na vopred nastavenej hodnote. Každých 30 sekúnd porovná počítač aktuálny tep s nastavenou hodnotou a prípadne automaticky prispôsobí stupeň záťaže. Počas cvičenia sa dá pomocou tlačidiel SELECT hodnota cieľovej tepovej frekvencie meniť.

POZNÁMKA: V priebehu cvičenia nemožno meniť stupeň záťaže.

Ku cvičeniu v tomto programe je potrebné používať kompatibilný hrudný pás.

Pre zvolenie optimálnej tepovej frekvencie si prečítajte kapitolu „Stanovenie cieľovej tepovej frekvencie“.

Hoci je zvýšenie tepovej frekvencie nevyhnutnou súčasťou cvičenia, je treba dávať tiež pozor na to, aby nebol tep vysoký priveľa. Z bezpečnostných dôvodov odporúčame začať trénovať na 60% hodnote z maximálnej tepovej frekvencie a túto hodnotu zvýšiť až potom, čo dôjde k zlepšeniu Vašej telesnej kondície.

POZNÁMKA: Odporúčanú hodnotu maximálnej tepovej frekvencie je možné vypočítať tak, že odčítate svoj vek od čísla 220 (počet tepov/min).

1. PROGRAM PRE KONTROLU TEPOVEJ FREKVENCIE

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT program „HEART RATE“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA

Pomocou tlačidiel SELECT zvolte program „THR“. Potvrďte voľbu stlačením tlačidla ENTER.

3. VOĽBA POUŽÍVATEĽA

Ak ste nový používateľ a neprajete si nastaviť svoje osobné údaje, vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „GUEST USER“. V opačnom prípade použite tlačidlá SELECT k výberu svojho používateľského profilu („USER 1“ - „USER 2“ - „USER 3“ - „USER 4“ - „USER 5“). Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo ENTER.

POZNÁMKA: Pre okamžité zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START.

4. STUPEŇ ZÁŤAŽE

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte položku „LEVEL“. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia.

5. CVIČEBNÉ PARAMETRE

Nastavenie cvičebných parametrov nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne cvičebné parametre („TARGET VALUES“), podržte tlačidlo ENTER. Ak si prajete vynechať nastavenie konkrétneho parametra („TARGET VALUE“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu hodnoty parametra „TARGET VALUE“ slúžia tlačidlá SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

6. ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“) nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“), stlačte tlačidlo START. Pokiaľ si u konkrétneho parametra prajete vynechať nastavenie spodnej/hornej hranice („ALARM“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu spodnej/hornej hranice („ALARM“) slúži tlačidlo SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

7. ŠTART

Po úspešnom dokončení nastavenia sa na displeji rozblíka správa „START ROWING“ (ZAČNITE VESLOVAŤ). V tomto okamihu môžete začať veslovať alebo stlačiť tlačidlo ENTER pre zmenu parametrov (TARGET VALUES) a signalizácie (ALARMS).

POZNÁMKA: Pomocou tlačidiel SELECT môžete počas cvičenia meniť stupeň záťaže („LEVELS“).

STANOVENIE CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE

Optimálny rozsah tepovej frekvencie pri cvičení sa obvykle nazýva „tréningová zóna“. Pre dosiahnutie dobrých výsledkov by malo byť kardiovaskulárne cvičenie vedené v tréningovej zóne.

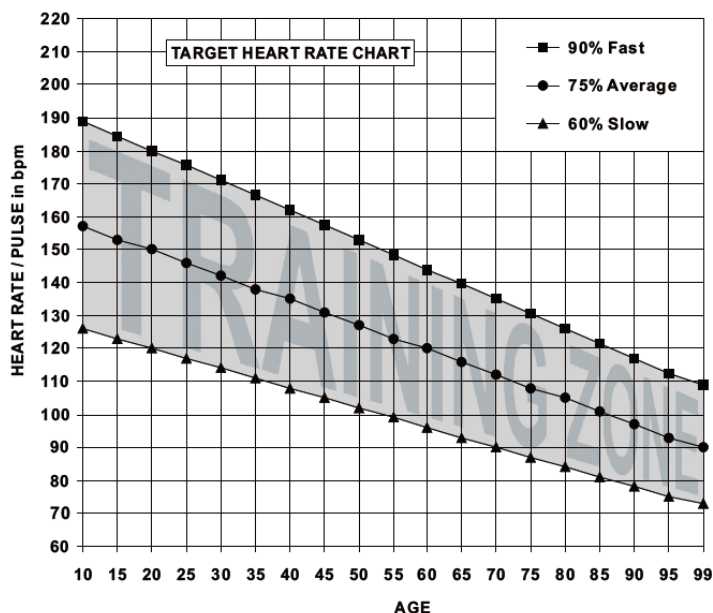
Pri výpočte Vašej cieľovej tepovej frekvencie (60%, 75%, 90% hodnoty z max. tepu) sa riadte nižšie uvedeným grafom, ktorý uvádza odporúčané tréningové zóny. Odporúčame začať trénovať na 60% hodnote z maximálnej tepovej frekvencie a túto hodnotu zvýšiť až potom, čo dôjde k zlepšeniu Vašej telesnej kondície.

VZOREC PRE VÝPOČET CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE:

(220 – VEK) x (% z max. hodnoty tepu)

napr.. (220 – 30 rokov) x 0,6 = 114 tepov/min

GRAF TEPOVEJ FREKVENCIE:



HEART RATE/PULSE in BPM =
počet tepov za minútu

AGE = vek

90% Fast = vysoká intenzita

75% Average = stredná intenzita

60% Slow = mierna intenzita

„WATTS PROGRAM“ (VÝKONOVÝ PROGRAM)



Tento program slúži k tomu, aby bol výkon (počet wattov) po celú dobu cvičenia konštantný. Každých 20 sekúnd zmeria počítač aktuálny výkon (počet wattov) a porovná ho s nastavenou hodnotou a prípadne automaticky prispôsobí stupeň záťaže. Počas cvičenia môžete pomocou tlačidiel SELECT nastavenú hodnotu WATTS meniť.

POZNÁMKA: V priebehu cvičenia nemožno manuálne meniť stupeň záťaže.

ROZSAH CIEĽOVEJ HODNOTY: 10 – 995 Wattov (jednotka prirátania/odráťania: 5 wattov)

1. VÝKONOVÝ PROGRAM

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT program „WATTS“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. VOĽBA POUŽÍVATEĽA

Ak ste nový používateľ a nepravate si nastaviť svoje osobné údaje, vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „GUEST USER“. V opačnom prípade použite tlačidlá SELECT k výberu svojho používateľského profilu („USER 1“ - „USER 2“ - „USER 3“ - „USER 4“ - „USER 5“). Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo ENTER.

3. NASTAVENIE WATTOV

Pomocou tlačidiel SELECT zadajte požadovanú hodnotu „WATTS“. Potvrďte nastavenú hodnotu tlačidlom ENTER.

POZNÁMKA: Pre okamžité zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START.

4. STUPEŇ ZÁŤAŽE

Pomocou tlačidiel SELECT nastavte položku „LEVEL“. Stlačte ENTER pre potvrdenie nastavenia.

5. CVIČEBNÉ PARAMETRE

Nastavenie cvičebných parametrov nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne cvičebné parametre („TARGET VALUES“), podržte tlačidlo ENTER. Ak si prajete vynechať nastavenie konkrétneho parametra („TARGET VALUE“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu hodnoty parametra „TARGET VALUE“ slúžia tlačidlá SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

6. ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“) nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“), stlačte tlačidlo START. Pokiaľ si u konkrétneho parametra prajete vynechať nastavenie spodnej/hornej hranice („ALARM“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu spodnej/hornej hranice („ALARM“) slúži tlačidlo SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

7. ŠTART

Po úspešnom dokončení nastavenia sa na displeji rozblíka správa „START ROWING“ (ZAČNITE VESLOVAŤ). V tomto okamihu môžete začať veslovať alebo stlačiť tlačidlo ENTER pre zmenu parametrov (TARGET VALUES) a signalizácie (ALARMS).

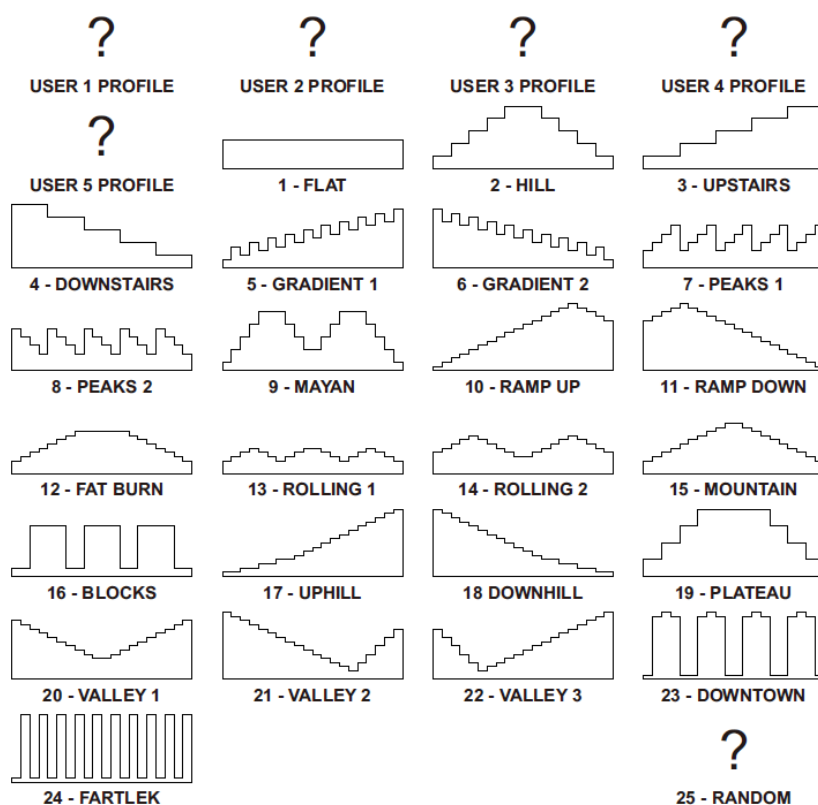
POZNÁMKA: Pomocou tlačidiel SELECT môžete počas cvičenia meniť stupeň záťaže („LEVELS“).

„PROFILE PROGRAMS“ (PREDNASTAVENÉ ZÁŤAŽOVÉ PROGRAMY)



Záťaž sa bude počas cvičenia automaticky meniť v závislosti na zvolenom cvičebnom profile. Pri cvičení môžete meniť stupeň záťaže pomocou tlačidiel SELECT.

K dispozícii je 30 rôznych záťažových programov:



“FARTLEK” je švédске slovo pre „Krátku hru“. Tento typ atletického tréningu bol vyvinutý v tridsiatych rokoch 19. storočia a podstatou je to, že sa opakovane striedajú fyzicky veľmi náročné a menej náročné časové intervaly.

1. PREDNASTAVENÝ PROGRAM

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT program „PROFILE“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. VÝBER CVIČEBNÉHO PROFILU

Pomocou tlačidiel vyberte požadovaný cvičebný profil („PROFILE“). Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

3. VOĽBA POUŽÍVATEĽA

Ak ste nový používateľ a neprajete si nastaviť svoje osobné údaje, vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „GUEST USER“. V opačnom prípade použite tlačidlá SELECT k výberu svojho používateľského profilu („USER 1“ - „USER 2“ - „USER 3“ - „USER 4“ - „USER 5“). Pre potvrdenie výberu stlačte tlačidlo ENTER.

4. CVIČEBNÉ PARAMETRE

Nastavenie cvičebných parametrov nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne cvičebné parametre („TARGET VALUES“), podržte tlačidlo ENTER. Ak si prajete vynechať nastavenie konkrétneho parametra („TARGET VALUE“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu hodnoty parametra „TARGET VALUE“ slúžia tlačidlá SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

5. ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“) nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“), stlačte tlačidlo START. Pokiaľ si u konkrétneho parametra prajete vynechať nastavenie spodnej/hornej hranice („ALARM“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu spodnej/hornej hranice („ALARM“) slúži tlačidlo SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

6. ŠTART

Po úspešnom dokončení nastavenia sa na displeji rozbliká správa „START ROWING“ (ZAČNITE VESLOVAŤ). V tomto okamihu môžete začať veslovať alebo stlačiť tlačidlo ENTER pre zmenu parametrov (TARGET VALUES) a signalizácie (ALARMS).

POZNÁMKA: Pomocou tlačidiel SELECT môžete počas cvičenia meniť stupeň záťaže („LEVELS“).

FITNESS TEST TEST

Vyhodnotenie telesnej kondície na základe tepovej frekvencie po skončení päť minútového intenzívneho tréningu. Pre snímanie tepovej frekvencie je potrebné použiť hrudný pás. Počas piatich minút vesľujte, ako najrýchlejšie môžete, aby bola Vaša tepová frekvencia čo najvyššia. Po skončení cvičenia sa bude po dobu jednej minúty merať Váš tep a následne sa na displeji zobrazí Váš výsledok.

TEST TELESNEJ KONDÍCIE – VÝSLEDKY MERANIA

Najlepší výsledok	90 – 100
Vynikajúca telesná kondícia	80 – 89
Veľmi dobrá telesná kondícia	70 – 79
Dobrá telesná kondícia	60 – 69
Priemerná telesná kondícia	50 – 59
Mierne podpriemerná telesná kondícia	40 – 49
Podpriemerná telesná kondícia	30 – 39
Zlá telesná kondícia	20 – 29
Veľmi zlá telesná kondícia	10 – 19

1. FITNESS TEST

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „FITNESS TEST“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. ŠTART

Nezabudnite, že cvičenie musí trvať iba PÄŤ MINÚT.

POZNÁMKA: Počas cvičenia nemožno tlačidlami SELECT meniť stupeň záťaže.



Päťminútová hra, v ktorej ide o dosiahnutie najlepšieho výsledku.

1. HRA

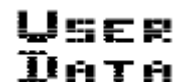
V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „GAME“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. ŠTART

Pre novú hru stlačte po skončení cvičenia tlačidlo START. Pre odchod z herného režimu stlačte MENU.

POZNÁMKA: Počas cvičenia je možné tlačidlami SELECT meniť stupeň záťaže.

OSOBNÉ ÚDAJE (VYTVORENIE NOVÉHO POUŽÍVATEĽA / VLOŽENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV)

Do pamäte počítača možno uložiť osobné informácie o piatich rôznych používateľoch. Uložené údaje využívajú programy pre kontrolu tepovej frekvencie, ďalej sa používajú pri výpočte kalórií a po skončení cvičenia na vyhodnotenie BMI, BMR a TDEE.

BMI = Index telesnej hmotnosti

BMR = Bazálny metabolický výdaj

TDEE = Celkový denný energetický výdaj

V pamäti počítača sa uchováva tiež nastavenie jednotlivých programov.

POZOR: Osobné údaje musia byť vždy aktuálne, inak bude meranie nepresné, a to najmä v programoch pre kontrolu tepovej frekvencie, pri výpočte spotrebovaných kalórií, BMI, BMR a TDEE.

POZNÁMKA: Pokiaľ používateľ cvičí ako tzv. „Guest User“, nemožno do pamäte počítača uložiť žiadne informácie.

VLOŽENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

NAME (MENO) - K dispozícii je textové/číselné s 12 políčkami. **POZNÁMKA:** Pre vynechanie tohto kroku podržte tlačidlo ENTER.

AGE (VEK) - Vek používateľa v rokoch.

SEX-GENDER (POHLAVIE) - Male (muž) x Female (žena)

HEIGHT (VÝŠKA) - Ako jednotku možno nastaviť centimetre alebo stopy a palce (pozri kapitolu VOĽBA JEDNOTKY).

WEIGHT (HMOTNOSŤ) - Ako jednotku možno nastaviť kilogramy alebo libre (pozri kapitolu VOLBA JEDNOTKY)

ACTIVE FACTOR (FYZICKÁ AKTIVITA) - Fyzická aktivita má vplyv na metabolizmus organizmu a následne na celkovú spotrebu kalórií počas cvičenia. Parameter „ACTIVE FACTOR“ sa používa pri výpočte kalórií a TDEE (Celkového denného energetického výdaja).

- 1) **ŽIADNY POHYB:** Sedavé zamestnanie bez pravidelného cvičenia.
- 2) **MALÁ AKTIVITA:** Frekvencia cvičenia: 1 – 3x týždenne
- 3) **STREDNÁ AKTIVITA:** Frekvencia cvičenia: 3 – 5x týždenne
- 4) **VYSOKÁ AKTIVITA:** Náročné cvičenie 6 – 7x týždenne
- 5) **EXTRÉMNA AKTIVITA:** Každodenné fyzicky veľmi náročné cvičenie. Telesná kondície na úrovni maratónskeho bežca.

1. OSOBNÉ ÚDAJE (USER DATA)

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „USER DATA“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu použite tlačidlo MENU.

2. VOLBA POUŽÍVATEĽA (SELECT USER)

Pomocou tlačidiel SELECT zvolte položku „NEW USER“ alebo jeden z používateľských profilov. Pre potvrdenie nastavenia stlačte ENTER.

3. MENO (NAME)

Pomocou tlačidiel SELECT zadávajte jednotlivé písmená/čísllice. Pre potvrdenie jednotlivých písmen/čísllic stlačte vždy ENTER. Týmto spôsobom zadajte svoje meno. Pokiaľ má Vaše meno menej ako 12 písmen/čísllic a prajete si ukončiť nastavenie, podržte tlačidlo ENTER.

4. VEK (AGE)

Pomocou tlačidiel SELECT zadajte svoj vek. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla ENTER.

5. POHLAVIE (SEX)

Pomocou tlačidiel SELECT zvolte svoje pohlavie. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla ENTER.

6. VÝŠKA (HEIGHT)

Pomocou tlačidiel SELECT zadajte svoju výšku. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla ENTER.

7. HMOTNOSŤ (WEIGHT)

Pomocou tlačidiel SELECT zadajte svoju hmotnosť. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla ENTER.

8. FAKTOR FYZICKEJ AKTIVITY (ACTIVE FACTOR)

Pomocou tlačidiel SELECT zvolte svoj súčasný stav. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla ENTER.

„USER PROFILE“ POUŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY **User Profile**

Celkom je k dispozícii 5 POUŽÍVATEĽSKÝCH PROGRAMOV, pretože až 5 rôznych používateľov si môže do pamäti počítača uložiť svoje osobné údaje a tiež svoj osobný cvičebný profil. Cvičebný profil sa vždy nastavuje prostredníctvom okna so stĺpcovým diagramom, ktorý sa skladá z 16 radov (24 stupňov záťaže) a 20 stĺpcov (20 časových intervalov). Používateľské programy sú mimoriadne užitočné, pretože umožňujú prispôsobiť cvičebný profil potrebám používateľa a ponúka mu nekonečnú radu možností, čo slúži ako dobrá forma motivácie. Pri cvičení v týchto programoch sa bude záťaž automaticky meniť podľa nastaveného profilu.

Počas cvičenia je možné tlačidlami SELECT záťaž meniť.

1. POUŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

V hlavnom menu zvolte pomocou tlačidiel SELECT program „USER PROFILE“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

2. VÝBER POUŽÍVATEĽA

Pomocou tlačidiel SELECT vyberte jeden z piatich používateľských profilov („USERS“). Pokiaľ nie sú dostupné žiadne profily používateľov, bude treba zadať osobné údaje a nastaviť nový profil. Pre potvrdenie nastavenia slúži ENTER.

3. VYTVORENIE VLASTNÉHO CVIČEBNÉHO PROFILU

Pomocou tlačidiel SELECT a ENTER nastavte stupeň zaťaženia v jednotlivých intervaloch.

POZNÁMKA: Pokiaľ si prajete vynechať nastavenie zostávajúcich intervalov, podržte tlačidlo ENTER. Táto funkcia je užitočná najmä vtedy, ak sú len malé zmeny vo Vašom, už nastavenom, cvičebnom profile.

„USER DELETE“ VYMAZANIE UŽ EXISTUJÚCEHO POUŽÍVATEĽSKÉHO PROFILU

Dôvody môžu byť rôzne a zmazanie používateľského profilu je veľmi jednoduché.

1. VYMAZANIE POUŽÍVATEĽA

V hlavnom MENU vyberte pomocou tlačidiel SELECT položku „USER DELETE“. Výber potvrďte tlačidlom ENTER.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte MENU.

2. VÝBER POUŽÍVATEĽA

Pomocou tlačidiel SELECT vyberte jedného z piatich používateľov a potvrďte výber tlačidlom ENTER.

3. POTVRDENIE VYMAZANIA

Potvrďte vymazanie používateľa opätovným stlačením tlačidla ENTER.

FREKVENCIE PRIJÍMAČE TEPOVEJ FREKVENCIE

Prijímač môže byť analógový (frekvencia 5 kHz).

Výrobca predáva tovar dílerom, ktorí následne predávajú tovar do obchodov po celom svete. Títo dealeri majú právo ponúkať analógové, digitálne alebo duálne prijímače.

Ak v hlavnom menu chýba položka „Optional Heart Rate Receiver Frequency“, znamená to, že prístroj má príjem iba jedného typu signálu. Frekvencia prijímaného signálu sa zobrazuje v hornej časti LCD displeja (vedľa tepovej frekvencie). Hoci je analógový prenos o frekvencii 5 kHz najpoužívanejší, môže ho rušiť celý rad iných zariadení a má obmedzený dosah.

1. VÝBER FREKVENCIE SIGNÁLU PRE SNÍMANIE TEPU (5 kHz)

V hlavnom menu prejdite pomocou tlačidiel SELECT na položku „5 kHz“. Stlačte ENTER pre vstup do nastavenia.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavnej ponuky stlačte tlačidlo MENU.

2. Výber 5 kHz

Zvoľte variant „5 kHz“. Nastavenie frekvencie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

„HOW TOO“ POSLEDNÁ POLOŽKA V HLAVNEJ PONUKE

Táto položka je uvedená v hlavnej ponuke ako posledná a jedná sa o POMOCNÍKA pre tých, čo nečítali tento manuál.

ZNENIE POKYNOV V SLOVENSKOM JAZYKU:

TLAČIDLÁ SELECT	Tlačidlá SELECT slúžia na prepínanie medzi položkami a nastavenie hodnoty parametrov. Pre rýchle nastavenie tlačidlá SELECT pridržte.
TLAČIDLO ENTER	Tlačidlo ENTER stlačte pre potvrdenie nastavenia. Pre vynechanie určitého kroku tlačidlo ENTER pridržte.
TLAČIDLO START/STOP/RESET	Stlačte pre začatie cvičenia. Stlačte pre ukončenie cvičenia. Pridržte pre resetovanie počítača.
TLAČIDLO MENU	Stlačte pre návrat do hlavnej ponuky.
TLAČIDLO RECOVERY	Stlačte pre vyhodnotenie telesnej kondície.

1. NÁPOVEDA

V hlavnom MENU prejdite pomocou tlačidiel SELECT na položku „HOW TOO“.

POZNÁMKA: Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

„RECOVERY PROGRAM“ AKTIVUJTE STLAČENÍM TLAČIDLA RECOVERY

Ak sa udržujete v dobrej telesnej kondícii, tak Vám pravdepodobne táto funkcia príliš nepomôže. Pokiaľ sa ale snažíte o zlepšenie činnosti kardiovaskulárnej sústavy a celkovej telesnej kondície, je táto funkcia výborným ukazovateľom Vášho aktuálneho stavu.

Program RECOVERY vyhodnotí Vašu telesnú kondíciu na základe toho, ako rýchlo je schopná sa Vaša tepová frekvencia vrátiť do normálu po skončení cvičenia. Počas odpočítavania šesťdesiat sekundového intervalu je dôležité mať nasadený kompatibilný hrudný pás. Po skončení odpočtu sa na displeji zobrazí výsledok v rozsahu 0 – 100.

VYHODNOTENIE TELESNEJ KONDÍCIE – VÝSLEDKY MERANIA:

Najlepší výsledok	90 – 100
Vynikajúca telesná kondícia	80 – 89
Veľmi dobrá telesná kondícia	70 – 79
Dobrá telesná kondícia	60 – 69
Priemerná telesná kondícia	50 – 59
Mierne podpriemerná telesná kondícia	40 – 49
Podpriemerná telesná kondícia	30 – 39
Zlá telesná kondícia	20 – 29
Veľmi zlá telesná kondícia	10 – 19
Najhorší možný výsledok	0 – 9

1. SPUSTENIE FUNKCIE RECOVERY

Okamžite po skončení cvičenia stlačte tlačidlo RECOVERY.

2. NÁVRAT DO HLAVNÉHO MENU

Pre návrat do hlavného menu stlačte tlačidlo MENU.

ZÁVEREČNÉ INFORMÁCIE BMI BMR TDEE BODY FAT%

Po skončení cvičenia sa na displeji automaticky zobrazia nasledujúce informácie, ktoré sa počítajú na základe osobných údajov používateľa.

BMI: INDEX TELESNEJ HMOTNOSTI je jedným z najspoľahlivejších ukazovateľov, či nadváha predstavuje zdravotné riziko.

Číslo	Klasifikácia	Riziko
Pod 18	Podváha	Nízke riziko
19–25	Ideálny stav	Priemerné riziko
26–30	Nadváha	Vysoké riziko
31 a vyššie	Vysoká nadváha	Veľmi vysoké riziko

BMR: BAZÁLNY METABOLICKÝ VÝDAJ je minimálne množstvo kalórií, ktoré organizmus potrebuje počas odpočinku. Môžeme to chápať ako množstvo energie (jednotkou sú Kalórie/kcal), ktorú telo vynaloží pri celodennom spánku.

Ak by ste každý deň počítali množstvo kalórií v strave, odčítali od tejto hodnoty BMR a kalórie spotrebované počas cvičenia, bol by výsledkom približný odhad toho, či budete chudnúť alebo priberať na hmotnosti.

Ak sa snažíte schudnúť, musíte znížiť prísun kalórií. Pokiaľ ale bude znížený prísun kalórií príliš rýchly, môže dôjsť k rozhodnutiu metabolizmu, a naopak k zvýšeniu telesnej hmotnosti. Prísun kalórií by ste mali znižovať postupne po dobu 2 – 3 týždňov, aby sa týmto zmenám mohol prispôbiť Váš metabolizmus. Prísun kalórií nesmie byť nikdy nižší ako hodnota BMR.

TDEE: CELKOVÝ DENNÝ ENERGETICKÝ VÝDAJ je odhadovaná spotreba kalórií za deň.

Ak sa snažíte schudnúť, bude pre Vás hodnota TDEE kľúčová.

Pre bezpečné chudnutie odporúčame, aby sa denný prísun kalórií pohyboval zhruba medzi hodnotou BMI a TDEE.

TDEE + BMI ÷ 2 = STRATA TELESNEJ HMOTNOSTI

BODY FAT%: Odhad procentuálneho množství telesného tuku (tento údaj je pouze orientační).

Klasifikácia	Žena (% fat)	Muž (% fat)
Nevyhnutné množstvo	10-13 %	2-4 %
Veľmi nízke množstvo	14-20 %	6-13 %
Nízke množstvo	21-24 %	14-17 %
Priemerné množstvo	25-31 %	18-25 %
Obezita	32 % a viac	26 % a viac

„TARGET VALUES“ (CVIČEBNÉ PARAMETRE)

TIME (ČAS) – **METERS** (VZDIALENOSŤ) – **STROKES** (PRÍŤAHY) – **CALORIES** (KALÓRIE)

Tieto parametre sú nepovinné. Ak tieto parametre nenastavíte, budú sa pri cvičení automaticky počítať od nuly. Ak vopred nastavíte jeden alebo viac z týchto parametrov, budú sa pri cvičení odpočítavať od stanovenej hodnoty.

Akonáhle sa dosiahne aspoň jeden z nastavených parametrov, ozve sa zvuková signalizácia a cvičebný program sa zastaví.

ČAS: 1:00 – 99:00 (jednotka prirátania/odrávania: 1 minúta)

VZDIALENOSŤ: 100 – 99,900 (jednotka prirátania/odrávania: 100 metrov)

TEMPO: 10 – 990 (jednotka prirátania/odrávania: 10 príťahov)

KALÓRIE: 10 – 990 (jednotka prirátania/odrávania: 10 kalórií)

CVIČEBNÉ PARAMETRE – NASTAVENIE

Nastavenie cvičebných parametrov nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne cvičebné parametre („TARGET VALUES“), podržte tlačidlo ENTER. Ak si prajete vynechať nastavenie konkrétneho parametra („TARGET VALUE“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu hodnoty parametra „TARGET VALUE“ slúžia tlačidlá SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

„ALARMS“ – ZVUKOVÉ SIGNALIZÁCIE

TIME/500M (ČAS/500M) – PULSE (TEP) – SPM (TEMPO) – WATTS (VÝKON)

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice týchto parametrov nie je povinné.

Táto funkcia môže byť veľmi užitočná iba vtedy, keď sa používa správne. Neodporúčame zapínať upozornenie na viac ako dva parametre súčasne.

Pri dosiahnutí hraničnej hodnoty sa ozve zvuková signalizácia a súčasne sa na displeji zobrazí ukazovateľ prekročenia daného parametra (TIME/500M / PULSE / SPM / WATTS). Ďalej sa rozblíka zodpovedajúca textová správa („SLOW DOWN“ (spomaľ) / „ROW FASTER“ (zrýchli)) – podľa toho, či bola prekročená spodná či horná hranica.

ČAS/500M: 01:00 ~ 9:55 – minúty : sekundy (jednotka prirátania/odrávania: 5 sekúnd)

ROZOSTUP: 10 sekúnd

PULZ: 30 – 220 tepov/minútu (jednotka prirátania/odrávania: 1 BPM)

ROZOSTUP: 4 BPM

TEMPO: 15 – 60 príťahov/minútu (jednotka prirátania/odrávania: 1 SPM)

ROZOSTUP: 4 SPM

VÝKON: 10 – 995 Wattov (jednotka prirátania/odrávania: 5 WATT)

ROZOSTUP: 20 WATT

ZVUKOVÉ SIGNALIZÁCIE – NASTAVENIE

Nastavenie spodnej a/alebo hornej hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“) nie je povinné.

Ak si neželáte nastaviť žiadne hranice pre zvukovú signalizáciu („ALARMS“), stlačte tlačidlo START. Ak si prajete vynechať nastavenie určitej spodnej/hornej hranice („ALARM“), stlačte tlačidlo ENTER. K zadaniu spodnej/hornej hranice („ALARM“) slúži tlačidlo SELECT. Pre potvrdenie nastavenia stlačte tlačidlo ENTER.

„DEFAULTS“ – VÝCHODISKOVÉ NASTAVENIA POSLEDNÍ POLOŽKA V HLAVNEJ PONUKE

Základné nastavenia

ZÁŤAŽ: stupeň 10 (rozsah nastavenia: 1 – 24, jednotka prirátania/odrávania: 1 stupeň)

ČAS/500M: 2:15

Cvičebné parametre

ČAS: 20:00 minút (rozsah nastavenia: 1:00 – 99:00, jednotka prirátania/odrávania: 1 minúta)

VZDIALENOSŤ: 2 000 metrov (rozsah nastavenia: 100 – 99,900 metrov, jednotka prirátania/odráťania: 100 metrov)

PRÍŤAHY: 300 príťahov (rozsah nastavenia: 10 – 990 príťahov, jednotka prirátania/odráťania: 10 príťahov)

KALÓRIE: 160 kalórií (rozsah nastavenia: 10 – 990 kalórií, jednotka prirátania/odráťania: 10 kalórií)

Spodné a horné hranice pro upozornenia

ČAS/500M: spodná 2:10 - horná 2:20 (rozsah nastavenia: 01:00 – 9:55, jednotka prirátania/odráťania: 5 sekúnd)

PULZ: spodná 2:10 - horná 2:20 (rozsah nastavenia: 30 – 220 tepov/min, jednotka prirátania/odráťania: 1 BPM)

TEMPO: spodná 23 SPM – horná 27 SPM (rozsah nastavenia: 15 – 60 SPM, jednotka prirátania/odráťania: 1 SPM)

VÝKON: spodná 95 - horná 105 (rozsah nastavenia: 10 – 995 wattov, jednotka prirátania/odráťania: 5 WATT)

Intervalový program

POČET INTERVALOV: 10 (rozsah nastavenia: 2 – 99, jednotka: 1 interval)

VZDIALENOSŤ INTERVALU: 500 metrov (rozsah nastavenia: 100 – 99,900 metrov, jednotka: 100 metrov)

ČAS INTERVALU: 60 sekúnd (rozsah nastavenia: 0:30 – 10:00, jednotka: 5 sekúnd)

DĹŽKA ODPOČINKU: 30 sekúnd (rozsah nastavenia: 0:30 – 10:00, jednotka: 5 sekúnd)

Program pre kontrolu tepovej frekvencie

CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA: 140 tepov/min (rozsah nastavenia: 30 – 220 tepov/min, jednotka: 1 BPM)

Používateľské údaje

VEK: 35 rokov (rozsah nastavenia: 10 – 99 rokov, jednotka: 1 rok)

POHLAVIE: Female (žena) x Male (muž)

VÝŠKA V METRICKEJ SÚSTAVE: Žena 163 cm – Muž 178 cm (rozsah: 90 – 240, jednotka: 1 cm)

VÝŠKA V IMPERIÁLNEJ SÚSTAVE: Žena 5 stôp a 4 palce – Muž 5 stôp a 10 palcov (rozsah: 3 – 8 stôp, jednotka: 1 palec)

HMOTNOSŤ V METRICKEJ SÚSTAVE: Žena 60 kg – Muž 86 kg (rozsah: 30 – 200 kg, jednotka: 1 kg)

HMOTNOSŤ V IMPERIÁLNEJ SÚSTAVE: Žena 135 lb – Muž 190 lb (rozsah: 60 – 440 lb, jednotka: 1 lb)

FAKTOR FYZICKEJ AKTIVITY: 2 aktivita (1 - Pohyb, 2 - Aktivita, 3 - Stredná aktivita, 4 - Vysoká aktivita, 5 - Extrémna aktivita).

VOĽBA JEDNOTKY METRICKÁ/IMPERIÁLNA SÚSTAVA

Pri zadávaní používateľských údajov HEIGHT (výška) a WEIGHT (hmotnosť) zvolte metrickú/imperiálnu sústavu jednotiek.

VÝŠKA: v centimetroch / v stopách a palcoch

HMOTNOSŤ: v kilogramoch / v librách

ZMENA JEDNOTKY

Pre zmenu jednotky podržte na dobu 3 sekúnd obidve tlačidlá SELECT. Potom pomocou tlačidla SELECT vyberte jednotkovú sústavu: „METRIC“ alebo „IMPERIAL“. Potvrďte výber stlačením tlačidla ENTER.

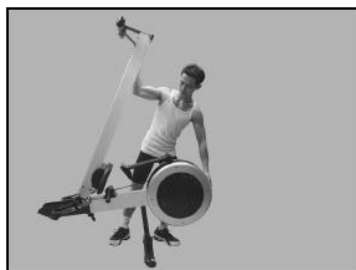
RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM	„NO PULSE“ / nie je snímaná tepová frekvencia.
RIEŠENIE	1) Elektródy na hrudnom páse nedetekujú činnosť srdca (elektrické impulzy), ak je pokožka príliš suchá. Pre zabezpečenie lepšieho kontaktu zľahka navlhčite elektródy vodou. Pre dlhšie trvajúce aktivity (napr. maratón) odporúčame používať EKG gél. 2) Skontrolujte, či naozaj používate kompatibilný hrudný pás o frekvencii 5 kHz. Pozrite kapitolu FREKVENCIE PRIJÍMAČA TEPOVEJ FREKVENCIE. 3) Skúste vymeniť batérie v hrudnom páse, aj v prípade, že je hrudný pás nový. 4) Ak používate hrudný pás o frekvencii 5 kHz, môže byť signál rušený iným zariadením. Premiestnite veslársky trenažér tak, aby bol v dostatočnej vzdialenosti od okolitých elektrických zariadení. Skontrolujte aktuálny stav signálu - opäť skúste zmerať tep. 5) Skontrolujte funkčnosť hrudného pásu. Vyskúšajte ho na inom cvičebnom trenažéri - napr. u známeho, v mieste zakúpenia, v miestnom fitness obchode či posilňovni. 6) Kontaktujte Vášho predajcu so žiadosťou, aby overil kompatibilitu hrudného pásu. Ak to nie je možné, kontaktujte dealera predajcu. Ak nie je možné kontaktovať ani dealera, obráťte sa na nás - na výrobcu.
PROBLÉM	Nečitateľné alebo čiastočné zobrazenie informácií na LCD displeji - Chyba softvéru - apod.
RIEŠENIE	1) Resetujte počítač – pridržte tlačidlo RESET. 2) Reštartujte počítač – odpojte ho od zdroja energie na dobu aspoň 15 sekúnd. 3) Znovu prepojte všetky konektory od kabeláže. Viď pokyny na montáž prístroja. 4) Požiadajte o výmenu počítača.

PRESÚVANIE A SKLADOVANIE

Trenažér je vybavený transportnými kolieskami, pomocou ktorých ho možno pomerne ľahko previesť na požadované miesto. Celková hmotnosť prístroja je 44 kg, preto sa nepreceňujte a nehanbite sa požiadať o pomoc s jeho premiestnením ďalšiu osobu.

- 1) Uchopte prístroj oboma rukami (pozri Obrázok 1). Hmotnosťou tela nakloňte prístroj na predný nosník a potom ustúpte pred prístroj tak, aby ste ho boli schopní udržať na transportných kolieskach (pozri Obrázok 2).



Obrázok 1



Obrázok 2

- 2) Po naklopení na transportné kolieska už prístroj ľahko odtiahnete na požadované miesto. Pre ochranu podlahy/koberca sú kolieska potiahnuté mäkkou PVC vrstvou.
- 3) Pri spúšťaní prístroja na podlahu postupujte opačným spôsobom ako v bode 1).

ÚDRŽBA

Tento veslársky trenažér je vyrobený len z tých najkvalitnejších materiálov. Je nesmierne dôležité, aby ste vykonávali pravidelnú údržbu prístroja.

Tento veslársky trenažér je určený len na interiérové použitie a nemal by byť používaný či skladovaný vo vlhkom prostredí.

Z bezpečnostných dôvodov vykonávajte pravidelné kontroly celkového stavu prístroja. Pri ľahkom komerčnom využití odporúčame kontrolovať bezpečnosť a čistotu trenažéra každý deň. Ak trenažér využívate pre domáci tréning, skontrolujte ho pred každým použitím.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Po uplynutí životnosti prístroja alebo v prípade, že by ďalšia oprava už bola ekonomicky nevýhodná, sa výrobku zbavte v súlade s miestnymi predpismi a šetrne k životnému prostrediu. Výrobok odnesť na najbližšie zberné miesto k tomu určené.

Predpisovou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomôžete prevencii negatívnych dopadov na životné prostredie, prípadne na ľudské zdravie. Ak si nie ste istí, konzultujte vec s miestnymi príslušnými zodpovednými orgánmi, aby nedošlo k porušeniu predpisov a následnej sankcii.

Batérie nevyhadzujte medzi bežný odpad, ale odovzdajte ich na mieste určenom pre recykláciu.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnuou zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na poruchy vzniknuté (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):

1. zavinením používateľa tj. poškodenie výrobku neodborným repasom, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. neodborným repasom
3. nesprávnou údržbou
4. mechanickým poškodením
5. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
6. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
7. neodbornými zásahmi
8. nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
9. nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky poruchy, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi poruchu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, porucha bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním poruchy takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje poruchy tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie poruchy formou opravy,

prípadne výmeny chybného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamácie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: